

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM TERHADAP
PENURUNAN NYERI PERSALINAN KALA I FASE AKTIF
DI PMB DESITA, S.SiT DESA PULO ARA
KECAMATAN KOTA JUANG
KABUPATEN BIREUEN**

*The Effect Of Deep Breathing Relaxation Techniques To The Reduction Of
Pain In Maternal Stage I Of Activephase In The PMB Desita, S.SiT Pulo Ara
Village Kota Juang Sub District Bireuen District*

Minda Septiani*¹, Lisa Agustia*²

1. Dosen Akademi Kebidanan Munawarah, Jl. Sultan Iskandar Muda No.18 Kota Juang, Bireuen 24251, Indonesia
2. Mahasiswi Akademi Kebidanan Munawarah, Jl. Sultan Iskandar Muda No.18 Kota Juang, Bireuen 24251, Indonesia

*Korespondensi Penulis : mindaseptiani88@gmail.com*¹

Abstrak

Nyeri persalinan dapat menyebabkan stress pada ibu yang berakibat kontraksi uterus tidak adekuat dan distress pada janin. Nyeri persalinan yang tidak ditangani secara adekuat menyebabkan ketidaknyamanan pada ibu dan dapat mempengaruhi proses persalinan. Salah satu upaya meminimalisir nyeri persalinan adalah dengan metode nonfarmakologis yaitu menggunakan teknik relaksasi napas dalam. Tujuan penelitian ini untuk melihat pengaruh perbedaan nyeri sebelum dan sesudah dilakukannya teknik relaksasi napas.

Desain yang digunakan pada penelitian ini adalah *Preeksperimental* dengan pendekatan *one group pretest posttest* dan sampel penelitian adalah 35 ibu bersalin di PMB Desita, S.SiT Kecamatan Kota Juang Kabupaten Bireuen yang diambil secara *accidental sampling*. Teknik analisis data menggunakan analisis Univariat dengan distribusi frekuensi dan analisis Bivariat dengan Uji *Wilcoxon*.

Dari hasil pengolahan data diperoleh nilai $p \text{ value } (0,000) < \alpha (0,05)$. Hasil ini menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan nyeri persalinan kala 1 fase aktif. Adapun hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa dari 35 responden, 30 diantaranya mengalami penurunan rasa nyeri, 5 responden lainnya memiliki skala nyeri sama baik sebelum maupun sesudah intervensi.

Diharapkan kepada responden untuk lebih aktif mencari informasi dan menambah wawasan dari media mengenai penurunan rasa nyeri saat dilakukan teknik relaksasi napas dalam pada saat proses persalinan.

Kata Kunci : Nyeri persalinan, Teknik relaksasi napas dalam, Kala I

ABSTRACT

Labor pain can cause stress to the mother which results in inadequate uterine contractions and distress to the fetus. Labor pain that is not handled adequately causes discomfort to the mother and can affect the delivery process. One of the efforts to minimize labor pain is by using non-pharmacological methods, namely using deep breathing relaxation techniques. The purpose of this study was to see the effect of differences in pain before and after the breathing relaxation technique was performed.

The design used in this study was pre-experimental with a one group pretest posttest approach and the research sample was 35 mothers who gave birth at PMB Desita, S.SiT, Kota Juang District, Bireuen Regency, which were taken by accidental sampling. The data analysis technique used Univariate analysis with frequency distribution and Bivariate analysis with Wilcoxon's test.

Based on the results of data processing obtained p value $(0.000) < (0.05)$. These results indicate that there is an effect of giving deep breathing relaxation techniques to decrease labor pain in the active phase of the 1st stage. The results of the bivariate analysis showed that from 35 respondents, 30 of them experienced a decrease in pain, 5 other respondents had the same pain scale both before and after the intervention.

It is hoped that the respondents will be more active on looking for the information and adding insight from the media regarding pain reduction when deep breathing relaxation techniques are used during the labor process.

Keywords : Labor pain, deep breathing relaxation techniques, first stage

PENDAHULUAN

Menurut *World Health Organization (WHO)*, pada tahun 2016, sebanyak 303.000 kematian ibu terjadi di seluruh dunia. Kematian wanita usia subur di negara miskin diperkirakan sekitar 25-50% penyebabnya adalah masalah kesehatan, persalinan, dan nifas. AKI masih merupakan masalah kesehatan yang serius di negara berkembang, beberapa negara memiliki AKI cukup tinggi seperti Afrika Sub-Sahara 179.000 jiwa, Asia Selatan 69.000 jiwa, dan Asia Tenggara 16.000 jiwa. Angka kematian ibu di negara-negara Asia Tenggara yaitu Indonesia 190 per 100.000 kelahiran hidup, Vietnam 49 per 100.000 kelahiran hidup, Thailand 226 per 100.000 kelahiran hidup, Brunei 27 per 100.000 kelahiran hidup, dan Malaysia 29 per 100.000 kelahiran hidup (WHO, 2017).

Angka Kematian Ibu (AKI) merupakan salah satu indikator untuk melihat keberhasilan upaya kesehatan ibu. AKI adalah rasio kematian ibu selama masa kehamilan, persalinan dan nifas yang disebabkan oleh kehamilan, persalinan, dan nifas atau pengelolaannya tetapi bukan karena sebab-sebab lain seperti kecelakaan atau insidental di setiap 100.000 kelahiran hidup (Kemenkes RI, 2019).

Selain untuk menilai program kesehatan ibu, indikator ini juga mampu menilai derajat kesehatan masyarakat, karena sensitivitasnya terhadap perbaikan pelayanan kesehatan, baik dari sisi *aksesibilitas* maupun kualitas. Secara umum terjadi penurunan kematian ibu selama periode 1991- 2015 dari 390 menjadi 305 per 100.000 kelahiran hidup. Walaupun terjadi kecenderungan penurunan angka kematian ibu, namun tidak berhasil mencapai target MDGs yang harus dicapai yaitu sebesar 102 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2015. Hasil SUPAS tahun 2015 memperlihatkan angka kematian ibu tiga kali lipat dibandingkan target MDGs (Kemenkes RI, 2019).

World Health Organization (WHO) merumuskan program yang disebut *Sustainable Development Goals* (SDGs) yang merupakan lanjutan dari *Millenium Development Goals* (MDGs) yang bertujuan menurunkan angka kematian ibu agar mencapai target SDGs tahun 2030 yaitu kurang dari 70 per 100.000 KH dan angka kematian bayi menjadi 23 per 1.000 KH (WHO, 2015).

Salah satu upaya dasar yang dapat dilakukan dalam menurunkan AKI adalah dengan meminimalisir nyeri persalinan yang dirasakan ibu. Nyeri persalinan dapat dikendalikan dengan 2 (dua) metode yaitu *farmakologis* dan *nonfarmakologis*. Metode *farmakologis* menggunakan obat-obatan kimiawi, cenderung lebih mahal dan berpotensi mempunyai efek kurang baik bagi ibu dan janin. Sedangkan metode *nonfarmakologis* dapat dilakukan dengan lebih simpel, murah, efektif, tanpa efek merugikan dan meningkatkan kepuasan selama persalinan (Biswan, 2017). Beberapa metode *nonfarmakologis* yaitu *counter pressure*, *hypnobirthing*, *endorphinmassage*, *massageeffleurage*, teknik relaksasi, kompres hangat, musik klasik mozart, terapi murottal, akupresur dan *aromatherapy* (Anita, 2017).

Rasa sakit dan nyeri pada saat persalinan pada dasarnya disebabkan karena kontraksi kuat selama menjelang persalinan dan hal tersebut merupakan hal yang alami. Setiap wanita mempunyai rasa nyeri yang berbeda beda. Rasa nyeri dapat terjadi karena adanya faktor fisik atau fisiologi lain atau bisa juga yang muncul karena emosi atau perasaan. Hal ini karena adanya faktor sugesti negatif yang masuk dalam pikiran alam bawah sadar, yang mana pikiran bawah sadar tidak bisa membedakan antara kenyataan dan imajinasi. Ketegangan dan ketakutan yang dirasa oleh ibu menyebabkan rasa nyeri pada saat persalinan, sehingga memperlambat proses persalinan (Mustika, 2012).

Cara-cara untuk mengurangi rasa nyeri antara lain relaksasi, imajinasi terbimbing, distraksi dan stimulasi kutaneus (Perry dan Potter, 2011). Teknik relaksasi bernapas merupakan teknik yang banyak memberikan masukan terbesar karena teknik relaksasi dalam

persalinan dapat mencegah kesalahan yang berlebihan pasca persalinan. Adapun relaksasi bernapas selama proses persalinan dapat mempertahankan komponen sistem saraf simpatis dalam keadaan *homeostatis* sehingga tidak terjadi peningkatan suplai darah, mengurangi kecemasan dan ketakutan atau ibu dapat beradaptasi dengan nyeri selama proses persalinan (Prasetyo, 2010).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Rika Herawati (2016) mengenai teknik relaksasi yang paling efektif dalam pengurangan nyeri persalinan kala 1, diperoleh hasil dari empat jenis teknik relaksasi meliputi relaksasi pernapasan, motorik pikiran, visualisasi, teknik relaksasi paling efektif adalah relaksasi pernapasan.

Sejalan dengan penelitian Titi Astuti (2019) Yang berjudul aplikasi relaksasi napas dalam terhadap nyeri dan lamanya persalinan kala 1 ibu bersalin, dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik relaksasi napas dalam pada ibu bersalin mampu menurunkan intensitas nyeri persalinan kala 1 dan mampu mengurangi lamanya waktu persalinan kala 1, oleh karena itu peneliti menyarankan untuk lebih meningkatkan kemampuan di dalam mengaplikasikan teknik relaksasi napas dalam untuk mengurangi rasa nyeri pada ibu bersalin sehingga ibu dapat bersalin normal, meningkatkan rasa aman dan nyaman, serta memperlancar persalinan, ibu dan bayinya sehat sejahtera.

Pada tahun 2019 terdapat 90,95% persalinan yang ditolong tenaga kesehatan. Sementara ibu hamil yang menjalani persalinan dengan ditolong oleh tenaga kesehatan di fasilitas pelayanan kesehatan sebesar 88,75%. Dengan demikian masih terdapat sekitar 2,2% persalinan yang ditolong tenaga kesehatan namun tidak dilakukan di fasilitas pelayanan kesehatan. Secara nasional, indikator PF telah memenuhi target renstra yang sebesar 85%. Terdapat kesenjangan yang cukup jauh antara provinsi dengan capaian tertinggi dan terendah yaitu DKI Jakarta (103,83%) dan Papua (46,56%). Analisis kematian ibu pada tahun 2010 membuktikan bahwa kematian ibu terkait erat dengan penolong persalinan dan tempat/fasilitas persalinan. Persalinan yang ditolong tenaga kesehatan terbukti berkontribusi terhadap turunnya risiko kematian ibu. Demikian pula jika persalinan dilakukan di fasilitas pelayanan kesehatan, juga akan semakin menekan risiko kematian ibu (Kemenkes RI, 2020).

Cakupan tertinggi persalinan yang ditolong tenaga kesehatan di daerah Aceh adalah Kabupaten Aceh Tenggara sebesar 95%, dan Banda Aceh, Langsa, Lhokseumawe sebanyak 91% sedangkan daerah dengan capaian terendah adalah Aceh singkil 67% dan Simeulue 66% (Profil Kesehatan Aceh, 2019).

Berdasarkan data yang diperoleh dari dinas kesehatan Kabupaten Bireuen, jumlah persalinan terbanyak pada tahun 2020 adalah Kecamatan Kota Juang yaitu 1.038 dan jumlah persalinan terendah adalah Kecamatan Mon Keulayu dengan 135 persalinan (Dinas Kesehatan Kabupaten Bireuen, 2020).

Sementara itu, data ibu bersalin yang diperoleh dari PMB Desita, S.SiT Kecamatan Kota Juang Kabupaten Bireuen pada tahun 2021 menunjukkan bahwa jumlah persalinan pada bulan Januari sebanyak 43 persalinan, sedangkan pada bulan Februari berjumlah 34 persalinan, bulan Maret berjumlah 39 persalinan dan pada bulan April berjumlah 37 persalinan. Di PMB Desita juga menerapkan teknik relaksasi napas sebagai metode pengurangan nyeri persalinan. Dari hasil survei pendahuluan pada bulan Mei dengan metode wawancara pada 5 orang ibu bersalin, 4 diantaranya mengatakan nyeri berkurang ketika melakukan teknik relaksasi napas dan seorang ibu mengatakan tidak ada pengaruh penurunan nyeri ketika dia melakukan teknik relaksasi napas.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, penulis tertarik untuk meneliti pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan nyeri persalinan kala I Fase aktif di PMB Desita, S.SiT Desa Pulo Ara Kecamatan Kota Juang Kabupaten Bireuen.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan adalah *preeksperimental design* dengan pendekatan *one group pretest posttest* yaitu rancangan penelitian yang dilakukan dengan cara memberikan *pretest* (pengamatan awal) terlebih dahulu sebelum diberikan intervensi. Setelah diberikan intervensi, kemudian dilakukan *posttest* (pengamatan akhir). Lokasi penelitian dilakukan di BPM Desita, S.SiT Kecamatan Kota Juang Kabupaten Bireuen, dan waktu Penelitian ini dilakukan pada bulan Juli 2021. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu inpartu kala I persalinan di bawah asuhan di PMB Desita, S.SiT Kecamatan Kota Juang Kabupaten Bireuen sebanyak 35 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *accidental sampling* yaitu merupakan cara pengambilan sampel dengan mengambil kasus atau responden yang kebetulan ada atau tersedia di suatu tempat sesuai dengan konteks penelitian. Data dianalisis secara univariat dan bivariat dengan menggunakan uji *chi-Square* pada taraf kepercayaan 95% ($p < 0,05$).

HASIL PENELITIAN

Analisis Univariat digunakan untuk mengetahui distribusi frekuensi Intensitas Nyeri Sebelum Pemberian Teknik Relaksasi Napas Dalam dan Intensitas Nyeri Setelah Pemberian Teknik Relaksasi Napas Dalam.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Intensitas Nyeri Sebelum Pemberian Teknik Relaksasi Napas Dalam dan Intensitas Nyeri Setelah Pemberian Teknik Relaksasi Napas Dalam di PMB Desita, S.SiT Kecamatan Kota Juang Kabupaten Bireuen Tahun 2021

Analisis Univariat	Jumlah	
	F	(%)
Skala Nyeri (Pre Test)		
Ringan	0	0
Sedang	19	54,2
Berat	15	42,9
Sangat Berat	1	2,9
Skala Nyeri (Post Test)		
Ringan	15	42,9
Sedang	19	54,2
Berat	1	2,9
Sangat Berat	0	0
Jumlah	35	100

Berdasarkan tabel diatas dari 35 responden, mayoritas responden sebelum pemberian teknik relaksasi napas dalam memiliki skala nyeri sedang yaitu sebanyak 19 orang (54,2%). Dan dari 35 responden, mayoritas responden setelah pemberian teknik relaksasi napas dalam juga memiliki skala nyeri sedang yaitu sebanyak 19 orang (54,2%).

Analisis Bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen terhadap variabel dependen dengan menggunakan *chi-square* pada tingkat kemaknaan 95% atau nilai ($\alpha = 0,05$). Bila menunjukkan nilai $p \leq 0,05$ artinya ada hubungan bermakna atau signifikan.

Tabel 2. Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif di PMB Desita, S.SiT Kecamatan Kota Juang Kabupaten Bireuen Tahun 2021

Variabel	Intervensi	N	Mean Rank	Sum of Rank	Z	P Value	α
----------	------------	---	-----------	-------------	---	---------	----------

Penurunan rasa nyeri persalinan kala 1 fase aktif	Sebelum- Sesudah	<i>Negative Ranks</i>	30 ^a	15,50	465.00			
		<i>Positive Ranks</i>	0 ^b	0,00	0,00	-5,396	0,000	0,05
		Ties	5 ^c					
		Jumlah	35					

Berdasarkan uji silang diatas dari dapat diketahui bahwa nilai N pada *negative rank* yaitu 30 yang artinya ke 30 responden mengalami penurunan rasa nyeri dengan nilai *mean rank* atau rata-rata penurunannya yaitu sebesar 15,50 dan *sum of rank* atau ranking negatifnya adalah 465,000. Pada nilai *positive rank* menunjukkan nilai N 0 baik *mean rank* maupun *sum of rank* yang artinya tidak ada responden yang mengalami peningkatan skala nyeri setelah intervensi. Sedangkan pada nilai N *ties* terdapat 5 responden yang artinya ada responden yang memiliki skala nyeri yang sama baik sebelum maupun sesudah intervensi.

Berdasarkan analisa statistik menggunakan uji *wilcoxon*, di dapat nilap *p value* (0,000) < α (0,05) maka H_a diterima dan H_0 ditolak dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan nyeri persalinan kala I fase aktif di PMB Desita, S.SiT Desa Pulo Ara Kecamatan Kota Juang Kabupaten Bireuen Tahun 2021.

PEMBAHASAN

Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan : Berdasarkan penelitian dengan melakukan analisa tentang pengaruh pemberian teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan nyeri persalinan kala 1 fase aktif di PMB Desita, S.SiT ditemukan hasil bahwasannya dari 35 responden terdapat 30 responden yang mengalami penurunan skala nyeri setelah diberikan teknik relaksasi napas dalam, dimana 5 responden diantaranya tidak mengalami perubahan skala nyeri baik sebelum maupun sesudah melakukan teknik relaksasi napas dalam. Berdasarkan dari hasil yang didapatkan tersebut kita bisa melihat dan membandingkan bahwasannya jumlah responden dengan penurunan skala nyeri lebih banyak setelah melakukan teknik relaksasi napas dalam dibandingkan dengan yang tidak mengalami perubahan skala nyeri yang hanya berjumlah 5 responden, sehingga dapat dikatakan bahwa ada pengaruh pemberian teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan skala nyeri.

Berdasarkan hasil analisa statistik menggunakan uji *wilcoxon*, di dapat nilai *p value* $(0,000) < \alpha (0,05)$ sehingga didapatkan hasil penelitian bahwa ada pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan nyeri persalinan kala I fase aktif di PMB Desita, S.SiT Desa Pulo Ara Kecamatan Kota Juang Kabupaten Bireuen Tahun 2021. Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Titi Astuti (2019) tentang “Aplikasi Relaksasi Napas Dalam terhadap Nyeri dan Lamanya Persalinan Kala I Ibu Bersalin di Rumah Bersalin Kota Bandar Lampung”, dengan hasil penelitian bahwa ada pengaruh teknik relaksasi dengan rasa nyeri persalinan kala I dengan *p value* 0,000 (*p value* $< 0,05$). Ada pengaruh teknik relaksasi terhadap lamanya persalinan kala I dengan *p value* 0,000 (*p value* $< 0,05$).

Hasil penelitian ini juga diperkuat dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Lidia Fitri tahun 2019, dengan judul “Hubungan Teknik Napas Dalam Terhadap Pengurangan Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif di Klinik Pratama Jambu Mawar”, berdasarkan hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa teknik napas dalam dapat menurunkan intensitas nyeri pada kala I fase aktif, dimana sebelum dilakukan intervensi nyeri berada pada skala 5,04 dengan standar deviasi 1,595 dan standar error 0,4. Setelah dilakukan intervensi teknik napas dalam maka intensitas nyeri berada pada skala 4,07 dan standar deviasi 1,163 dimana standar error 0,3. Hasil penelitian memperlihatkan terdapat hubungan metode teknik napas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri bersalin fase aktif kala I.

Dari hasil penelitian tersebut terdapat perbedaan yang signifikan pada rasa nyeri sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi napas dalam, dikarenakan manfaat dari teknik relaksasi napas dalam dapat memberikan rasa nyaman pada ibu.

Relaksasi pernapasan merupakan salah satu keterampilan yang paling bermanfaat untuk mengatasi rasa nyeri persalinan. Keterampilan relaksasi pernapasan untuk mengatasi rasa nyeri ini dapat digunakan selama persalinan agar dapat mengatasi persalinan dengan baik berarti tidak kewalahan atau panik saat menghadapi rangkaian kontraksi. Para wanita yang menggunakan keterampilan ini biasanya tidak merasa begitu sakit dibandingkan para wanita yang tidak menggunakannya. Relaksasi adalah metode pengendalian nyeri bukan farmakologis yang paling sering di gunakan di Inggris, dalam studi yang dilaporkan oleh Steer pada tahun 1993 bahwa 34% wanita menggunakan teknik relaksasi (Mander, 2012).

Menurut asumsi peneliti bahwa saat proses persalinan dilakukan teknik relaksasi napas dalam maka akan berkurang rasa nyeri. Ibu yang melakukan teknik relaksasi napas dalam tersebut akan turun rasa nyerinya sesuai dengan his/kontraksi yang dialami. Semakin kuat kontraksi maka nyeri yang dirasakan semakin bertambah. Dengan adanya pemberian teknik

relaksasi napas dalam maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang positif bagi ibu bersalin yang melakukan teknik relaksasi napas dalam dibandingkan ibu yang tidak melakukan teknik relaksasi napas dalam pada saat menjalani proses persalinan. Secara keseluruhan berdasarkan apa yang telah peneliti observasi, semua responden rata-rata mengatakan bahwa nyeri persalinan yang dirasakan berkurang dan merasa lebih nyaman walaupun respon yang diberikan berbeda-beda.

KESIMPULAN

Kesimpulan penelitian ini yaitu ada pengaruh pemberian teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan rasa nyeri persalinan kala I fase aktif di PMB Desita, S.SiT Desa Pulo Ara Kecamatan Kota Juang Kabupaten Bireuen Tahun 2021.

SARAN

Diharapkan kepada ibu bersalin agar menambahkan pengetahuan tentang pentingnya melakukan teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri khususnya pada saat menghadapi permulaan persalinan, dan bagi petugas kesehatan diharapkan penerapan teknik relaksasi napas dalam ini dapat dijadikan pertimbangan bagi bidan dalam memberikan asuhan sayang ibu agar dapat mengurangi tingkat nyeri dan rasa sakit dalam menghadapi persalinan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aritonang, N. (2017). *Efektifitas Teknik Relaksasi Napas dalam Terhadap Adaptasi Nyeri Persalinan*. <http://repo.poltekkes-medan.ac.id>.
- Astuti, T. (2019). *Aplikasi Relaksasi Napas dalam Terhadap Nyeri dan Lamanya Persalinan Kala I Ibu Bersalin*. <https://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id>.
- Dinkes Aceh. (2019). *Profil Kesehatan Aceh*, www.dinkes.acehprov.go.id. Dinas Kesehatan Aceh: Banda Aceh.
- Edozien, L. (2014). *Buku Saku Manajemen Unit Persalinan*. Jakarta: EGC
- Fitriahadi, E. (2019). *Persalinan Manajemen Nyeri Persalinan*. Yogyakarta: Universitas Aisyiyah.
- Fitri, L. (2019). *Hubungan Teknik Relaksasi Napas dalam terhadap Pengurangan Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif*. <http://download.garuda.ristekdikti.go.id>.
- Iman, M (2016). *Panduan Penyusunan Karya Tulis Ilmiah Bidan Kesehatan*. Medan: Cita Pusaka.
- (2015). *Panduan Penyusunan Karya Tulis Ilmiah Bidan Kesehatan*. Medan: Cita Pusaka

- Herawati, R. (2016). *Teknik Relaksasi yang Paling Efektif dalam Pengurangan Nyeri Persalinan Kala I*. <https://media.neliti.com>.
- Hidayat. (2014). *Metode Penelitian dan Analisis Data*. Jakarta: Selemba Medika.
- Johariyah. (2012). *Asuhan Kebidanan Persalinan dan BBL*. Jakarta: Trans Info Media
- Kemkes RI (2019). *Profil Kesehatan Indonesia*, www.kemkes.go.id.
- Kurniarum, A. (2016). *Asuhan Kebidanan Persalinan dan Bayi Baru Lahir*. Jakarta: Kemenkes RI
- Kusmiyanti, Y. (2012). *Penuntun Praktikum Asuhan Persalinan*. Yogyakarta: Fitramaya
- Mander, R. (2012). *Nyeri Persalinan*. Jakarta: EGC
- Maryunani, A. (2010). *Nyeri dalam Persalinan "Teknik dan Cara Penanganannya"*. Jakarta: CV Trans Info Media
- Notoatmodjo, S. (2010). *Promosi dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Rukiyah, A. (2011). *Asuhan Kebidanan 2 (Persalinan)*. Jakarta: Trans Info Media
- Sumarah. (2010). *Perawatan Ibu Bersalin*. Yogyakarta: Fitramaya
- Sondakh, J. (2013). *Asuhan Kebidanan dan Bayi Baru Lahir*. Jakarta: Erlangga.
- Sugiono. (2013). *Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta
- Yulizarwati. (2019) *Asuhan Kebidanan pada Persalinan*. Sidoarjo: Indomedia Pustaka