

PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM TERHADAP PENURUNAN NYERI PERSALINAN DI PMB L KELURAHAN BATUKUNING

Fitri Ulan Dari¹⁾, Putri Yunita Sari²⁾, Darsono³⁾
^{1,2,3}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bakti Utama Pati
Email: fulandari134@gmail.com

ABSTRAK

Angka Kematian Ibu (AKI) merupakan salah satu indikator untuk melihat derajat kesehatan perempuan. Salah satu faktor yang menyebabkan tingginya Angka Kematian Ibu adalah nyeri persalinan. Rasa nyeri pada persalinan berdampak pada peningkatan rasa cemas, mengerang, menangis dan ketegangan otot di seluruh tubuh yang dapat memperberat persepsi terhadap nyeri selama persalinan. Salah satu metode nonfarmakologi yang dapat mengatasi nyeri adalah dengan Teknik relaksasi napas dalam. Relaksasi merupakan suatu tindakan untuk membebaskan mental maupun fisik dari ketegangan dan stres sehingga dapat meningkatkan toleransi terhadap nyeri. Teknik relaksasi napas dalam merupakan bentuk latihan napas yang terdiri dari pernapasan abdominal dan *pursed lip breathing*. Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan nyeri persalinan. Jenis desain pada penelitian ini adalah pre eksperimental dengan *one group pretest-posttest design*. Jumlah sampel sebanyak 30 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan lembar kuesioner dan skala nyeri *Numeric Rating Scale* (NRS). Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa intensitas nyeri responden pada kelompok sebelum perlakuan rata-rata 6,93 dan sesudah perlakuan rata-rata 5,37. Hasil analisis data diperoleh nilai *significancy* $\rho = 0,023$ ($\rho < 0,05$). Kesimpulannya ada pengaruh pemberian teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan nyeri persalinan.

Kata Kunci: Relaksasi Napas Dalam, Nyeri Persalinan

ABSTRACT

The Maternal Mortality Rate (MMR) is an indicator to see the health status of women. One of the factors causing the high maternal mortality rate is labor pain. Pain in labor has an impact on increasing feelings of anxiety, moaning, crying and muscle tension throughout the body which can exacerbate the perception of pain during labor. One of the non-pharmacological methods that can overcome pain is deep breathing relaxation techniques. Relaxation is an action to free mentally and physically from tension and stress so as to increase tolerance to pain. Deep breathing relaxation technique is a form of breathing exercise consisting of abdominal breathing and *pursed lip breathing*. The purpose of this study was to determine the effect of deep breathing relaxation techniques on reducing labor pain. The type of design in this study was a pre-experimental with one group pretest-posttest design. The number of samples is 30 respondents. The sampling technique used purposive sampling method. Data collection techniques used questionnaires and Numeric Rating Scale (NRS) pain scales. Data analysis used the Wilcoxon test. The results of this study indicate that the pain intensity of the respondents in the pre-treatment group averaged 6.93 and 5.37 after treatment. The results of data analysis obtained a significance value of $\rho = 0.023$ ($\rho < 0.05$). In conclusion, there is an effect of giving deep breathing relaxation techniques on reducing labor pain.

Keywords: Deep Breath Relaxation, Labor Pain

PENDAHULUAN

Menurut *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2020 Angka Kematian Ibu (AKI) di dunia mencapai 289.000 jiwa, dimana terbagi atas beberapa Negara, diantaranya Amerika

Serikat mencapai 93.000 jiwa, Afrika utara 179.000 jiwa dan Asia Tenggara 16.000 jiwa. Untuk AKI di Negara-negara Asia Tenggara diantaranya di Indonesia mencapai 214 per 100.000 kelahiran hidup. Saat ini proporsi

Kematian Ibu kurang Lebih 305 kematian per 100.000 kelahiran hidup, dimana hal ini belum mencapai target yang ditentukan yaitu 183 per 100.000 KH di tahun 2024 (Kemenkes RI, 2023). Angka Kematian Ibu (AKI) di Sumatera Selatan menurut Dinas Kesehatan pada tahun 2021 sebanyak 120 orang, tahun 2019 sebanyak 149 orang dan tahun 2020 sebanyak 56 orang. Sedangkan AKI di kota Palembang Pada Tahun 2019, berdasarkan laporan sebanyak 12 orang dari 29.235 kelahiran hidup (Profil Pelayanan Kesehatan Dasar, 2021).

Jumlah kematian ibu di Kabupaten OKU selama tahun 2021 sebanyak 11 orang dari 6.430 kelahiran hidup, menurun 8,3% dari tahun 2020 sebanyak 12 orang dari 7.130 kelahiran hidup, sehingga berdasarkan asumsi, AKI di Kabupaten Ogan Komering Ulu tahun 2021 sebesar 171/100.000 KH. Capaian AKI tahun 2021 ini meningkat 1,2% dari tahun 2020 sebesar 169/100.000 KH. (Dinas Kesehatan OKU, 2021)

Salah satu upaya dasar yang dapat dilakukan dalam menurunkan AKI adalah dengan meminimalisir nyeri persalinan yang dirasakan ibu. Sebagian besar (90%) persalinan disertai rasa nyeri (Oxorn, DC), dalam penelitian (Sri Rejeki, 2014). Murray melaporkan kejadian nyeri pada 2.700 ibu bersalin, 15% mengalami nyeri ringan, 35% dengan nyeri sedang, 30% dengan nyeri hebat dan 20% disertai nyeri sangat hebat (Lidia Fitri, 2019).

Rasa nyeri pada persalinan berdampak pada peningkatan aktivitas sistem saraf simpatik yang mengakibatkan mual muntah, keringat berlebihan, dan perubahan tekanan darah, denyut nadi, pernapasan, serta warna kulit. Perubahan tingkah laku tertentu juga terlihat seperti peningkatan rasa cemas dengan pemikiran menyempit, mengerang, menangis, gerakan tangan dan ketegangan otot di seluruh tubuh yang dapat memperberat persepsi terhadap nyeri selama persalinan (Wan Anita, 2017).

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 (Minda, 2021). Salah satu metode nonfarmakologis yang dapat mengurangi nyeri persalinan adalah Teknik relaksasi napas dalam.

Relaksasi adalah suatu proses untuk mengistirahatkan tubuh dan pikiran dari segala beban fisik dan kejiwaan, sehingga ibu menjadi lebih tenang. Relaksasi juga membuat sirkulasi darah rahim, plasenta, dan janin menjadi lancar. Sirkulasi darah yang lancar membuat otot panggul, punggung dan perut menjadi lemas dan kendur. Sementara ketika persalinan, relaksasi akan membuat proses kontraksi ibu berlangsung aman, alami, dan lancar. Menurut Mander metode ini dapat mencegah kesalahan yang berlebihan pasca- persalinan (Elly Susilawati, 2017).

Teknik relaksasi napas dalam merupakan bentuk latihan napas yang terdiri dari pernapasan abdominal (diafragma) dan *pursed lip breathing* (Lusianah, 2014). Perlakuan teknik relaksasi napas dalam efektif atau banyak memberikan pengaruh pada penurunan tingkat nyeri setelah diberi perlakuan selama 30 menit (Fitriani R, 2014). Tujuan Teknik Relaksasi Napas Dalam yaitu meningkatkan ventilasi alveoli, mempertahankan pertukaran gas, mengatur frekuensi dan pola napas, memperbaiki fungsi diafragma, mencegah *atelectasis*, menurunkan kecemasan, meningkatkan relaksasi otot, mengurangi udara yang terperangkap, meningkatkan inflasi *alveolar*, meningkatkan mekanisme batuk agar efektif, memperbaiki kekuatan otot-otot pernapasan, memperbaiki mobilitas dada dan *vertebra thorakalis* (Lusianah, 2014). Penatalaksanaan Teknik Relaksasi Napas Dalam yaitu Posisi relaksasi dengan terlentang, Posisi relaksasi dengan berbaring miring, Posisi relaksasi dalam keadaan berbaring terlentang, Posisi relaksasi dengan duduk (Trullyen, 2013).

Penelitian yang dilakukan Titi Astuti, dkk. (2019) yang berjudul aplikasi relaksasi napas dalam terhadap nyeri dan lamanya persalinan kala 1 ibu bersalin. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *quasiexperiment*. Sampel berjumlah 64 responden, terdiri dari 32 responden kelompok intervensi dan 32 responden kelompok kontrol. Analisis data menggunakan uji *t-independent*. Rata-rata nyeri persalinan kelompok intervensi 4,13 sedangkan pada kelompok kontrol rata-rata nyerinya 5,72. Hasil uji statistik didapatkan ada perbedaan nyeri persalinan antara ibu bersalin kelompok intervensi dengan kelompok kontrol (p value = 0,000). Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa teknik relaksasi napas

dalam pada ibu bersalin mampu menurunkan intensitas nyeri persalinan kala 1.

Sejalan dengan penelitian (Lidia Fitri, 2019) yang berjudul hubungan teknik napas dalam terhadap pengurangan intensitas nyeri kala 1 fase aktif, diketahui bahwa nilai rata-rata intensitas nyeri bersalin kala I fase aktif sebelum dilakukan teknik relaksasi napas dalam ialah 5,40. Setelah dilakukan teknik relaksasi napas dalam intensitas nyeri mengalami penurunan yaitu 4,07. Terlihat nilai mean perbedaan antara pengukuran pertama dan kedua adalah 1,33 dengan standar deviasi 1,163. Hasil uji statistik didapatkan nilai $p < 0,05$ artinya ada hubungan antara teknik napas dalam terhadap pengurangan intensitas nyeri kala I fase aktif.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, penulis tertarik untuk meneliti pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan nyeri persalinan di PMB L Kelurahan Batukuning.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka penulis merumuskan masalah yaitu apakah ada Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan di PMB L Kelurahan Batukuning. Tujuan umum dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Ibu nyeri persalinan yang dapat diatasi dengan teknik relaksasi napas dalam dan diharapkan hasil akhir yang aman dan nyaman. Sedangkan untuk tujuan khususnya adalah untuk mengetahui nyeri persalinan sebelum penggunaan diberikan teknik relaksasi napas dalam, untuk mengetahui nyeri persalinan sesudah penggunaan diberikan teknik relaksasi napas dalam dan untuk menganalisis perbedaan penurunan nyeri terhadap penurunan nyeri persalinan.

METODE

Jenis penelitian ini adalah pre eksperimental dengan *one group pretest-posttest design* yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan nyeri

persalinan di PMB L Kelurahan Batukuning. Populasi dalam penelitian ini diambil dari seluruh ibu bersalin yang memenuhi kriteria di PMB L Kelurahan Batukuning dari bulan April – Mei 2023. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini sebanyak 30 sampel diambil dari PMB L menggunakan metode purposive sampling, yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Lokasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah di PMB L Kelurahan Batukuning dan waktu penelitian pada bulan April – Mei 2023. Jenis data yang digunakan adalah data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh melalui observasi secara langsung dengan responden sesuai dengan kebutuhan. Data sekunder dalam penelitian ini dengan pengambilan data pada ibu bersalin normal di PMB L Kelurahan Batu Kuning. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner tentang skala nyeri persalinan dan lembar *Observasi Numeric Rating Scales (NRS)* untuk mengetahui pengurangan nyeri persalinan.

Analisis univariat dalam penelitian ini digunakan untuk menganalisis distribusi frekuensi responden sebelum dan sesudah diberikan perlakuan teknik relaksasi napas dalam. Analisis bivariat dalam penelitian ini digunakan untuk menganalisis pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan nyeri persalinan. Uji statistik yang digunakan yaitu uji *Wilcoxon*, merupakan uji parametrik (distribusi data normal) yang digunakan untuk mencari hubungan dua variabel atau lebih bila datanya berbeda.

HASIL

1. Analisis Univariat
 - a. Tingkat Nyeri sebelum diberikan relaksasi napas dalam

Tabel 1.1

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Nyeri Persalinan Sebelum diberikan Perlakuan Teknik Relaksasi Napas Dalam

Tingkat Nyeri Persalinan	N	%
4-6 atau nyeri persalinan	14	4,68
7-10 atau nyeri berat	16	5,32
Total	30	100%

Berdasarkan Tabel 4.1 dapat diketahui bahwa sebelum diberikan perlakuan teknik relaksasi napas dalam, sebagian besar responden mengalami nyeri berat atau tingkat nyeri pada skala 7-10 yaitu

sebanyak 16 responden (53,2%). Sedangkan responden lainnya mengalami nyeri sedang atau tingkat nyeri pada skala 4-6 sebanyak 14 responden (46,8%).

- b. Tingkat Nyeri sesudah diberikan relaksasi napas dalam

Tabel 1.2

Distribusi Tingkat Nyeri Persalinan Sebelum dan Sesudah diberikan Perlakuan Teknik Relaksasi Napas Dalam

Variabel	Frekuensi	Mean
Nyeri sebelum perlakuan	30	6,93
Nyeri sesudah perlakuan	30	5,37
Total	30	

Berdasarkan tabel 1.2 diatas menunjukkan hasil uji normalitas data berdistribusi tidak normal sehingga ukuran pemusatan menggunakan *Wilcoxon*. Sebelum diberikan teknik relaksasi napas dalam dari 30 responden terdapat nilai 6,93 , sesudah diberikan perlakuan berupa teknik relaksasi napas dalam, terjadi penurunan yaitu 5,37. Data tersebut menggambarkan bahwa terjadi penurunan ukuran pemusatan pada nyeri

persalinan sesudah diberikan perlakuan teknik relaksasi napas dalam.

2. Analisis Bivariat

Analisis ini digunakan untuk mengetahui pengaruh pemberian teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan nyeri persalinan dengan menggunakan uji statistik yang sesuai dengan penelitian, yakni uji *Wilcoxon*. Adapun datanya ditampilkan pada tabel berikut ini:

Tabel 1.3

Analisis Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan

Variabel	Frekuensi	Mean	p-value
Tingkat nyeri sebelum diberikan teknik relaksasi napas dalam	30	6,93	
Tingkat nyeri sesudah diberikan teknik relaksasi napas dalam	30	5,37	0,023

Berdasarkan Tabel 1.3, hasil uji statistik *Wilcoxon* diperoleh nilai *significancy* $\rho = 0,023$ ($\rho < 0,05$) artinya ada perbedaan yang bermakna antara tingkat nyeri persalinan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan teknik relaksasi napas dalam, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan nyeri persalinan di PMB L tahun 2023. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan ada pengaruh pemberian teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan nyeri persalinan kala 1 fase aktif dapat diterima (dengan uji *statistic Wilcoxon*: p value 0,023).

PEMBAHASAN

1. Analisis Univariat

Berdasarkan hasil penelitian secara univariat terlihat distribusi frekuensi responden sebanyak 30 orang (100%). Dari 30 responden, sebelum diberikan perlakuan teknik relaksasi napas dalam didapatkan bahwa sebanyak 14 responden (46,8%) merasakan tingkat nyeri persalinan pada skala 4-6 atau mengalami nyeri sedang dan sebagian besar lainnya yaitu 16 responden (53,2%) merasakan tingkat nyeri persalinan 7-10 atau mengalami nyeri berat. Hal ini sesuai dengan teori Potter dan Perry bahwa nyeri adalah pengalaman menyeluruh yang dirasakan oleh semua manusia dan bersifat

subjektif, sehingga nilainya dapat berbeda-beda dari satu orang dengan orang yang lainnya serta bervariasi dari waktu ke waktu (Susilawati, 2017).

Hasil uji normalitas data berdistribusi tidak normal sehingga ukuran pemusatan menggunakan *Wilcoxon*. Sebelum diberikan teknik relaksasi napas dalam dari 30 responden terdapat nilai 6,93, sesudah diberikan perlakuan berupa teknik relaksasi napas dalam, terjadi penurunan yaitu 5,37. Data tersebut menggambarkan bahwa terjadi penurunan ukuran pemusatan pada nyeri persalinan sesudah diberikan perlakuan teknik relaksasi napas dalam. Semakin meningkatnya pembukaan maka akan lebih merasakan sakit untuk nyeri persalinan yang dialami ibu bersalin. Faktor tingkat nyeri persalinan ada dua yaitu Faktor Psikologis dan Fisiologis (Eni, 2018).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Minda Septiani Tahun 2022. Dengan desain yang digunakan pada penelitian ini adalah *Preeksperimental* dengan pendekatan *one group pretest posttest*. Penurunan rasa nyeri persalinan kala 1 fase aktif data dianalisis secara univariat dan bivariat dengan menggunakan uji *chi-Square* pada taraf kepercayaan 95% ($p < 0,05$). Dari hasil pengolahan data diperoleh nilai p 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.

Penemuan yang peneliti dapatkan saat penelitian yaitu ibu belum memahami teknik relaksasi napas dalam sehingga membuat peneliti sulit untuk melakukan penelitian dan terkadang peneliti harus menunggu waktu yang tepat saat ibu siap dan dapat mengikuti seluruh rangkaian perlakuan yang akan diberikan. Oleh karena itu, peneliti membutuhkan waktu lebih untuk membuat responden dapat benar-benar fokus terhadap sugesti peneliti. Semakin tingginya pembukaan maka akan semakin tinggi tingkat nyeri yang dialami ibu bersalin.

2. Analisis Bivariat

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, didapatkan Hasil uji statistik *Wilcoxon* diperoleh nilai signifikansi $\rho = 0,023$ ($\rho < 0,05$) artinya ada perbedaan yang bermakna antara tingkat nyeri persalinan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan teknik relaksasi napas dalam. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan ada pengaruh pemberian teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan nyeri persalinan kala 1 fase aktif dapat diterima.

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori bahwa teknik relaksasi berfokus pada pengontrolan pernapasan dan memastikan proses pernapasan berfungsi dengan baik untuk mencapai kondisi rileks. Maksudnya ketika seluruh sistem saraf, organ tubuh, dan panca indra beristirahat untuk melepaskan ketegangan yang ada, individu pada dasarnya tetap sadar akan salah satu cara yang paling umum digunakan yaitu kontrol pernapasan. Dengan menarik napas dalam-dalam, individu mengalirkan oksigen ke darah yang kemudian dialirkan ke seluruh bagian tubuh. Hasilnya akan merasa lebih tenang dan stabil. Seorang ibu bersalin yang mampu melakukan teknik relaksasi napas dalam selama kontraksi akan merasa lebih nyaman selama proses persalinannya. Penggunaan teknik relaksasi napas dalam yang benar dapat meningkatkan kemampuan ibu dalam mengontrol rasa nyerinya, menurunkan rasa cemas, menurunkan kadar ketekolamin, menstimulasi aliran darah menuju uterus, dan menurunkan ketegangan otot (Astuti, 2019).

Dari hasil penelitian diketahui bahwa setelah diberikan perlakuan terjadi penurunan intensitas nyeri persalinan sehingga dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi napas dalam berpengaruh terhadap penurunan nyeri persalinan kala 1 fase aktif. Teknik relaksasi napas dalam dapat menurunkan nyeri karena pada saat ibu mengontrol pernapasan dengan baik, terjadi peningkatan pasokan oksigen dalam tubuh. Hal ini ditandai dengan perasaan ibu yang lebih nyaman dan rileks.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan di PMB L Kelurahan Batu

Kuning Tahun 2023 yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: Sebelum diberikan perlakuan teknik relaksasi napas dalam, nilai rata-rata intensitas nyeri persalinan pada ibu bersalin adalah 6,93 atau nyeri berat, Sesudah diberikan perlakuan teknik relaksasi napas dalam, nilai rata-rata intensitas nyeri persalinan pada ibu bersalin adalah 5,37 atau nyeri sedang

Hasil uji normalitas data berdistribusi tidak normal sehingga hasil menggunakan uji statistik *Wilcoxon* ukuran pemusatan menggunakan *Mean* dan ukuran penyebaran menggunakan *Standar Deviasi*. Dari analisis data didapatkan nilai *Mean* nyeri sebelum diberikan perlakuan adalah 6,93 dengan nilai *Standar Deviasi* 1,311. Sesudah diberikan perlakuan berupa teknik relaksasi napas dalam, terjadi penurunan yaitu nilai *Mean* 5,37 dengan nilai *Standar Deviasi* 1,564. Data tersebut menggambarkan bahwa terjadi penurunan ukuran pemusatan pada nyeri persalinan sesudah diberikan perlakuan teknik relaksasi napas dalam. Hasil uji statistik *Wilcoxon* diperoleh nilai *significancy* $\rho = 0,023$ ($\rho < 0,05$) artinya ada perbedaan yang bermakna antara tingkat nyeri persalinan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan teknik relaksasi napas dalam, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan nyeri persalinan di PMB L tahun 2023.

Saran

1. Bagi PMB L Kelurahan Batu Kuning

Diharapkan agar Teknik Relaksasi Napas Dalam dapat diaplikasikan dalam Penatalaksanaan Asuhan Persalinan sebagai salah satu Alternatif dalam Manajemen Pengurangan Nyeri Persalinan Bagi Ibu Bersalin.

2. Bagi Institusi Stikes Bakti Utama Pati

Diharapkan dapat memfasilitasi sumber-sumber pustaka dalam penelitian lebih lanjut seiring perkembangan teknologi kesehatan yang semakin maju dan usaha untuk meningkatkan keterampilan mahasiswa mengenai metode pengurangan nyeri persalinan nonfarmakologis khususnya teknik relaksasi napas dalam.

3. Bagi Peneliti

Diharapkan dapat dilakukan penelitian lebih lanjut tentang teknik relaksasi napas

dalam terhadap nyeri persalinan kala 1 fase aktif dengan jumlah sampel yang lebih besar.

DAFTAR PUSTAKA

- Anita, Wan. 2017. Techniques of Pain Reduction in The Normal Labor Process: Systematic Review. *Jurnal Endurance*, 2, 362-375.
- Eni, P. 2018. Karakteristik Ibu Bersalin Kaitannya Dengan Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Di Kota Bogor. *Jurnal Kebidanan* 3, 4, 204-210.
- Fitriani, R. 2014. Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Respon Adaptasi Nyeri pada Pasien Inpartu Kala I Fase Laten. *Jurnal Kesehatan*, 7, 443-452.
- Fitri, Lidia, dkk. 2019. Hubungan Teknik Nafas Dalam Terhadap Pengurangan Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif di Klinik Pratama Jambu Mawar. *Jurnal Endurance*, 4, 414-420.
- Kementerian Kesehatan RI. 2023. *Profil Kesehatan Indonesia 2023*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Lidia, F. 2019. Karakteristik Ibu Bersalin kaitannya dengan Intensitas Nyeri: *Jurnal Kebidanan*
- Lusianah, dkk. 2014. *Prosedur Keperawatan*. Jakarta: TIM.
- Magfuroh, Annisa. 2014. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif di Ruang Bersalin RSUD Kab. Tangerang. *Jurnal Doc Player*
- Minda. 2021. 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. *Jurnal Kebidanan*
- Profil Dinas Kesehatan. 2021. *Profil Kesehatan Kabupaten OKU 2021*. OKU: Dinas Kesehatan Kabupaten OKU.
- Susilawati, Elly. 2017. *Pengaruh Metode Relaksasi Pernafasan Terhadap Intensitas Nyeri pada Persalinan Kala I Fase Aktif*. *Journal of Midwifery Science*, 1, 74-79.
- Trullyen. 2013. *Penatalaksanaan Teknik Relaksasi Napas Dalam* : Jakarta
- World Health Organization (WHO). 2020. *Angka Kematian Ibu di dunia*. <http://mitrakesmas>.