

Efektifitas *Self-Healing* untuk Mengurangi Nyeri pada Ibu Bersalin di PMB Winda Nainggolan Kabupaten Simalungun Sumatera Utara

Winda Nainggolan ^{1*}, Lasria Simamora ², Lisa Putri Utami Damanik ³, Ariska Fauzianty ⁴

¹⁻⁴ STIKes Mitra Husada Medan, Indonesia

Alamat: Jl. Pintu Air IV Jl. Ps. VIII No.Kel, Kwala Bekala, Kec. Medan Johor, Kota Medan, Sumatera Utara 20142

Korespondensi penulis: windanainggolan1219@gmail.com

Abstract. *One of the causes of the high Maternal Mortality Rate (AKI) is long childbirth. If the delivery process lasts a long time, it can cause the mother to be exhausted because she runs out of energy. This results in inadequate uterine contractions (his) so that it can cause failure in the progress of labor. In addition to the inadequacy of uterine contractions (his), psychological conditions are also one of the factors that affect the length of labor progress. The psychological condition in question is the mother's perception of anxiety and pain during the childbirth process. One of the non-pharmacological therapies is self-healing, which is one of the methods used to manage emotions in order to avoid things that cause stress. This study aims to analyze the Effectiveness of Self-Healing to Reduce the Intensity of Pain in Maternal Mothers at PMB Winda Nainggolan, Hutabayu District, Simalungun Regency, North Sumatra Province in 2024. This research method uses a quantitative research approach with a quasi-experimental design research method in one group (one group pretest posttest). The research will be conducted in May 2024-July 2024. The sample size was 16 people with nonprobability sampling techniques. The data analysis used was using the Paired t Test with an error value of α 0.05. The results of the study based on the output test statistics obtained a significance value of 0.000 which is smaller than the significance level of 5% ($p\text{-value} = 0.000 < 0.05$). The conclusion of the study is that H_a is accepted, which means that there is an effect of self-healing on the reduction of Period I labor pain in Primigravida mothers at PMB Winda Nainggolan, Hutabayu District, Simalungun Regency, North Sumatra Province in 2024. It is hoped that health workers can improve the quality of service, self-healing can be an intervention as one of the non-pharmacological therapies for maternal mothers.*

Keywords: *Self Healing, Pain, Childbirth*

Abstrak. Salah satu penyebab tingginya Angka Kematian Ibu (AKI) yaitu persalinan lama. Jika saat proses persalinan berlangsung lama maka bisa menyebabkan ibu kelelahan karena kehabisan tenaga. Hal itu, mengakibatkan tidak adekuatnya kontraksi uterus (his) sehingga dapat menyebabkan kegagalan pada kemajuan persalinan. Selain tidak adekuatnya kontraksi uterus (his), kondisi psikologis juga menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi lamanya kemajuan persalinan. Kondisi psikologis yang dimaksud yaitu persepsi ibu terhadap cemas dan rasa nyeri saat menjalani proses persalinan. Salah satu terapi non-farmakologi yakni *self-healing* yaitu salah satu metode yang digunakan untuk mengelola emosi agar bisa terhindar dari hal-hal yang menjadi penyebab stress. Penelitian ini bertujuan menganalisis Efektifitas *Self-Healing* Untuk Mengurangi Intensitas Nyeri Pada Ibu Bersalin di PMB Winda Nainggolan Kecamatan Hutabayu Kabupaten Simalungun Provinsi Sumatera Utara Tahun 2024. Metode Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif dengan metode penelitian *Quasi experimental design* dalam satu kelompok (*one group pretest posttest*). Penelitian pada Mei 2024- Juli 2024. Besar sampel adalah 16 orang dengan teknik *nonprobability sampling*. Analisis data yang digunakan adalah menggunakan uji *Paired t Test* dengan nilai kesalahan α 0,05. Hasil penelitian berdasarkan output *test statistics* diperoleh hasil nilai signifikansi sebesar 0,000 lebih kecil dari taraf signifikansi 5% ($p\text{-value} = 0,000 < 0,05$). Kesimpulan dari penelitian adalah H_a diterima yang artinya ada pengaruh *self healing* terhadap penurunan nyeri persalinan Kala I pada Ibu Primigravida di di PMB Winda Nainggolan Kecamatan Hutabayu Kabupaten Simalungun Provinsi Sumatera Utara Tahun 2024. Diharapkan bagi tenaga kesehatan agar dapat meningkatkan kualitas pelayanan, *self healing* dapat menjadi intervensi sebagai salah satu terapi nonfarmakologis pada ibu bersalin.

Kata Kunci: *Self Healing, Nyeri, Bersalin*

1. LATAR BELAKANG

Nyeri persalinan merupakan kontraksi miometrium dan merupakan proses fisiologis dengan intensitas yang berbeda pada masing-masing individu. Rasa nyeri pada persalinan merupakan manifestasi dari adanya kontraksi (pemendekan) otot rahim. Kontraksi inilah yang menimbulkan rasa sakit pada pinggang, daerah perut dan menjalar ke arah paha. Kontraksi ini menyebabkan adanya pembukaan mulut rahim (serviks). Dengan adanya pembukaan servik ini maka akan terjadi persalinan (Rejeki et al., 2020).

Dalam proses persalinan akan dimulai dari perasaan mulas di perut secara teratur, durasi semakin lama dan rasa sakit meningkat. Hal itu, terjadi karena rahim berkontraksi dan serviks mengalami penipisan/pembukaan. Pada saat rahim berkontraksi, ibu akan merasakan sensasi nyeri yang berbeda. Ada yang merasakan nyeri tidak begitu hebat dan ada yang merasakan nyeri sangat hebat sampai tidak bisa untuk menanganinya. Faktor penyebabnya antara lain dari pengalaman melahirkan, teknik melahirkan, dukungan suami dan keluarga, ukuran dan berat bayi, sampai penolong saat bersalin mulai dari bidan atau dokter yang menangani (Lestari & Andayani, 2021).

Salah satu penyebab tingginya Angka Kematian Ibu (AKI) yaitu persalinan lama. Tidak adekuatnya kontraksi uterus (his) dalam proses persalinan kala I merupakan salah satu faktor penyebab terjadinya persalinan lama. Jika saat proses persalinan berlangsung lama maka bisa menyebabkan ibu kelelahan karena kehabisan tenaga. Hal itu, mengakibatkan tidak adekuatnya kontraksi uterus (his) sehingga dapat menyebabkan kegagalan padakemajuan persalinan. Selain tidak adekuatnya kontraksi uterus (his), kondisi psikologis juga menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi lamanya kemajuan persalinan. Kondisi psikologis yang dimaksud yaitu persepsi ibu terhadap cemas dan rasa nyeri saat menjalani proses persalinan. Rasa nyeri saat bersalin akan memberikan respon fisiologis pada ibu yang menyebabkan berkurangnya kemampuan rahim dalam keadaan kontraksi dan hal tersebut berefek terhadap panjangnya waktu persalinan. Nyeri merupakan salah satu bagian yang selalu ada dalam proses persalinan, jika saat mengalami nyeri tidak mendapatkan penanggulangan yang tepat maka akan meningkatkan tingkat morbiditas saat bersalin karena adanya nyeri dan ketegangan emosional yang nantinya akan meningkatkan kadar katekolamin dan kortisol yang dapat mempengaruhi panjang dan insensitas persalinan. Nyeri pada persalinan menyebabkan adanya aktivitas uterus yang tidak terkoordinasi dan sehingga terjadi persalinan lama.

Menurut Stuart, Dail W. 2013, kecemasan merupakan suatu keadaan dimana individu atau kelompok mengalami perasaan yang sulit (ketakutan) dan aktivasi sistem saraf otonom dalam berespon terhadap ketidakjelasan, ancaman yang tidak spesifik. Hormon stres seperti adrenalin berinteraksi dengan reseptor beta di dalam otot uterus dan menghambat kontraksi serta dapat memperlambat persalinan. Kecemasan ibu juga menyebabkan peningkatan hormon katekolamin, dimana hormon ini akan menghambat fungsi dari hormon oksitosin yang sangat diperlukan untuk membantu persalinan, sehingga dalam persalinan dapat berdampak menurunkan aliran darah ke rahim, kurangnya kontraksi rahim, meningkatnya waktu kala I (persalinan lama), menurunnya aliran darah ke plasenta, menurunnya suplai oksigen untuk janin, serta meningkatnya persepsi wanita yang negatif. Akibatnya persalinan jadi terhambat atau memanjang dan dapat menimbulkan berbagai komplikasi persalinan hingga berakibat fatal seperti kematian ibu maupun bayi. Berdasarkan hal tersebut, maka kecemasan haruslah diatasi agar tidak terjadi nyeri yang berlebihan saat persalinan sehingga dapat meminimalis komplikasi pada saat proses persalinan.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Dumilah, dkk., (2018), menyatakan bahwa disalah satu Rumah Sakit di daerah Medan, akibat dari kecemasan ibu terhadap rasa nyeri yang dialami saat proses persalinan pada kala I banyak yang mengambil keputusan untuk melakukan tindakan persalinan dengan *sectio caesarea* dibandingkan persalinan normal. WHO mempertimbangkan 5% sampai 15% tindakan *sectio caesarea* sebagai *range maksimum* untuk menyelamatkan nyawa dalam tindakan persalinan. Di Indonesia angka persalinan *sectio caesarea* terbilang cukup tinggi. Hasil dari survei Gulardi dan Basalamah yang dikutip Dumilah (2018), di Jakarta terdapat 17.665 kelahiran dari 64 rumah sakit. Dari kelahiran tersebut sebanyak 35,7-55,3% ibu bersalin dengan tindakan *sectio caesarea*. Salah satu alasan ibu bersalin mengambil keputusan tersebut karena kurangnya pengendalian terhadap rasa nyeri yang dirasakan oleh ibu.

Salah satu terapi non-farmakologi yakni *self-healing*. *Self Healing* adalah salah satu metode yang digunakan untuk mengelola emosi agar bisa terhindar dari hal-hal yang menjadi penyebab stress, cara yang bisa dilakukan untuk mengelola stress tersebut yaitu dengan mengalihkan permasalahan yang ada kepada sesuatu yang membuat hari menjadi lebih bahagia dan tenang. Beberapa ibu hamil yang sedang dalam proses bersalin tentu mengalami kecemasan dan lelah secara emosional karena tidak tenang dan rileks dalam menghadapi nyeri saat bersalin. *Self Healing* merupakan suatu cara untuk melawan suatu kenegatifan dengan menyebutkan kata-kata afirmasi positif kepada ibu agar ibu merasa lebih baik dan nyaman. *Self Healing* memiliki manfaat agar ibu hamil dapat memahami dirinya sendiri

yang sedang menghadapi proses persalinan pada kala I agar menjadi lebih rileks dan tidak cemas saat merasakan rasa nyeri. Ketika ibu sudah menjalankan *self healing* dengan berhasil, maka ibu akan menjadi pribadi yang tegas dalam menjalani suatu proses dan lebih tenang dalam menghadapi suatu kondisi.

Berdasarkan uraian diatas maka penulis melakukan penelitian “Efektifitas Self-Healing Untuk Mengurangi Intensitas Nyeri Pada Ibu Bersalin PMB Winda Nainggolan Kecamatan Hutabayu Kabupaten Simalungun Provinsi Sumatera Utara Tahun 2024”.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif dengan metode penelitian *Quasi experimental design* dalam satu kelompok (*one group pretest posttest*). Untuk mengetahui intensitas nyeri persalinan kala I sebelum dan sesudah dilakukan *self healing*. Penelitian dilakukan di PMB Winda Nainggolan Kecamatan Hutabayu Kabupaten Simalungun Provinsi Sumatera Utara Tahun 2024, yang dilakukan pada Mei 2024- Juli 2024.

Menurut Sugiono (2013), untuk penelitian eksperimen yang sederhana, yang menggunakan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, maka jumlah anggota sampel masing-masing antara 10 s/d 20. Berdasarkan uraian tersebut maka penulis akan membagi jumlah sampel 16 subjek. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah *nonprobability sampling* yang merupakan teknik pengambilan sampel yang tidak memberikan peluang atau kesempatan sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel. Jumlah populasi yang pada penelitian ini relative kecil. **Metode Analisis Data yang digunakan adalah** Analisa Bivariat yang berfungsi untuk mengetahui hubungan antara variabel (Sujarweni, 2014). Skala data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan data interval. Data yang diperoleh adalah data *pre test* dan *post test* serta dianalisis menggunakan uji *Paired t Test* menggunakan SPSS 22.0 dengan nilai kesalahan α 0,05. Digunakan uji *Paired t Test* ini apabila sampel yang digunakan saling berhubungan, artinya satu sampel akan menghasilkan dua data. Rancangan ini paling umum di kenal dengan rancangan *pre-post*, artinya membandingkan rata-rata nilai *pre test* dan rata-rata nilai *post test* dari satu sampel yang sama (Riwidikdo, 2013). Pamungkas (2016) Uji *Paired t Test* ini termasuk uji parametrik yang salah satu syaratnya data harus berdistribusi normal. Uji normalitas adalah uji untuk mengukur apakah data berdistribusi normal sehingga dapat dipakai statistik parametrik yaitu uji *Paired t Test*, jika data tidak valid untuk digunakan, sehingga disarankan untuk menggunakan uji non-parametrik data yang berpasangan

(*Wilcoxon*). Uji normalitas ini dapat dilihat dengan menggunakan uji *Kolmogrov-Smirnov*, dimana : Jika Sig > 0,05 maka data berdistribusi normal, Jika Sig < 0,05 maka data tidak berdistribusi normal.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden di PMB Winda Nainggolan Kecamatan Hutabayu Kabupaten Simalungun Provinsi Sumatera Utara

Variabel	n	%
Usia		
16 – 25 tahun	5	31,3
26 – 35 tahun	8	50
36 – 45 tahun	3	18,7
Tingkat Pendidikan		
SD	2	12,5
SMP	3	18,8
SMA	7	43,7
Perguruan tinggi	4	25
Pekerjaan		
PNS	5	31,3
Wiraswasta	9	56,2
Tidak bekerja	2	12,5
Agama		
Islam	5	31,2
Kristen	11	68,8
Suku		
Batak	10	62,5
Jawa	6	37,5
Jumlah	16	100

Tabel diatas menunjukkan bahwa dari 16 responden ibu berusia 26 – 35 tahun sebanyak 8 orang (50%), tingkat pendidikan responden mayoritas berada dalam tingkat pendidikan SMA sebanyak 7 orang (43,7%), pekerjaan responden mayoritas wiraswasta sebanyak 9 orang (56,2%), mayoritas responden beragama Kristen sebanyak 11 orang (68,8%), dan mayoritas responden suku batak sebanyak 10 orang (62,5%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Nyeri Persalinan Sebelum Intervensi self healing di PMB Winda Nainggolan Kecamatan Hutabayu Kabupaten Simalungun Provinsi Sumatera Utara

Nyeri Persalinan	Sebelum intervensi		Sesudah intervensi	
	n	%	n	%
Nyeri Ringan	0	0	0	0
Nyeri sedang	2	12,5	13	81,3
Nyeri berat	12	75	3	18,7
Nyeri sangat berat	2	12,5	0	0
Jumlah	16	100	16	100

Berdasarkan tabel dapat diketahui tingkat nyeri persalinan sebelum melakukan self healing yaitu dari 16 responden terdapat 12 responden (75%) yang merasakan tingkat nyeri berat, 2 responden (12,5%) yang merasakan tingkat nyeri sangat berat, dan 2 responden (12,5%) yang merasakan tingkat nyeri sedang.

Sedangkan tingkat nyeri setelah intervensi diketahui yaitu dari 16 responden terdapat 13 responden (81,3%) yang merasakan tingkat nyeri persalinan dengan nyeri sedang dan 3 responden (18,7%) yang merasakan tingkat nyeri berat.

Tabel 3. Pengaruh Self healing terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I pada Ibu Primigravida di PMB Winda Nainggolan Kecamatan Hutabayu Kabupaten Simalungun Provinsi Sumatera Utara

Variabel	N	Rank	Mean Rank	p-value
Nyeri persalinan sebelum Intervensi	16	Negatif Ranks	8,50	0,000
– Nyeri persalinan sesudah Intervensi	16			

Berdasarkan tabel diketahui bahwa negatif ranks atau selisih negatif antara nyeri persalinan sebelum intervensi dan sesudah intervensi. Disini terdapat 16 data negatif (N) yang artinya ke 16 responden mengalami penurunan nyeri persalinan sebelum intervensi dan sesudah intervensi. Berdasarkan output *test statistics* diperoleh hasil nilai signifikansi sebesar 0,000 lebih kecil dari taraf signifikansi 5% ($p\text{-value} = 0,000 < 0,05$), maka kesimpulannya adalah H_a diterima yang artinya ada pengaruh self healing terhadap penurunan nyeri persalinan Kala I pada Ibu Primigravida di di PMB Winda Nainggolan Kecamatan Hutabayu Kabupaten Simalungun Provinsi Sumatera Utara Tahun 2024.

Pembahasan

Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh terapi *self healing* terhadap penurunan nyeri persalinan kala 1 dengan uji *wilcoxon*. Berdasarkan output *test statistics* diperoleh hasil nilai signifikansi sebesar 0,000 lebih kecil dari taraf signifikansi 5% ($p\text{-value} = 0,000 < 0,05$), maka kesimpulannya adalah H_a diterima yang artinya ada pengaruh *self healing* terhadap penurunan nyeri persalinan Kala I pada Ibu Primigravida di di PMB Winda Nainggolan Kecamatan Hutabayu Kabupaten Simalungun Provinsi Sumatera Utara Tahun 2024.

Self Healing adalah suatu proses pemulihan atau penyembuhan dari gangguan trauma dan gangguan psikologis lainnya yang bersumber dari diri sendiri atau orang lain yang terjadi di masa sekarang ataupun masa lampau. Self Healing adalah salah satu metode yang digunakan untuk mengelola emosi agar bisa terhindar dari hal-hal yang menjadi penyebab stress, cara yang bisa dilakukan untuk mengelola stress tersebut yaitu dengan mengalihkan

permasalahan yang ada kepada sesuatu yang membuat hari menjadi lebih bahagia dan tenang. Beberapa ibu hamil yang sedang dalam proses bersalin tentu mengalami kecemasan dan lelah secara emosional karena tidak tenang dan rileks dalam menghadapi nyeri saat bersalin. Self Healing merupakan suatu cara untuk melawan suatu kenegatifan dengan menyebutkan kata-kata afirmasi positif kepada ibu agar ibu merasa lebih baik dan nyaman. Self Healing memiliki manfaat agar ibu hamil dapat memahami dirinya sendiri yang sedang menghadapi proses persalinan pada kala I agar menjadi lebih rileks dan tidak cemas saat merasakan rasa nyeri. Ketika ibu sudah menjalankan self healing dengan berhasil, maka ibu akan menjadi pribadi yang tegas dalam menjalani suatu proses dan lebih tenang dalam menghadapi suatu kondisi (Nining,dkk. 2021).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ningrum (2021), di PMB wilayah kerja Puskesmas Jelakombo Kabupaten Jombang untuk mengetahui terapi self healing dalam menurunkan kecemasan selama kehamilan di era pandemic COVID-19. Hasil dari penelitiannya adalah sebagian besar responden sebelum melakukan terapi *self healing* yaitu 62,5% memiliki tingkat kecemasan sedang dan setelah melakukan terapi self healing kecemasan responden menjadi ringan yaitu sebanyak 77,5%. Kesimpulan pada penelitian ini adalah terdapat pengaruh terapi self healing terhadap penurunan kecemasan selama kehamilan.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ningrum, Purwanti, dan Putri (2021), di Desa Jelak Ombo wilayah kerja Puskesmas Jelak Ombo Kabupaten Jombang untuk mengetahui Treatment Self Healing Pada Ibu Hamil Di Era Pandemi COVID-19. Metode penelitian ini adalah prospectif study. Pada penelitian ini terdapat 30 sampel ibu hamil. Hasil dari penelitian ini adalah sebelum dilakukan self healing didapatkan sebagian besar (73%) ibu hamil mengalami kecemasan saat kehamilan dan setelah dilakukan self healing sebagian besar ibu hamil (80%) tidak mengalami kecemasan dan kecemasan berkurang. Kesimpulan dari penelitian ini adalah terapi self healing terbukti secara signifikan dapat menurunkan kecemasan ibu hamil di era pandemi COVID-19.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Atmaja, Pebryatie, & Nirmaya (2021), di Puskesmas Sitopeng Kecamatan Argasunya Kota Cirebon untuk mengetahui Hipnoteraphy Teknik Self Healing Untuk Menghadapi Tingginya Kasus Kehamilan Beresiko. Pengukuran pada penelitian ini adalah Hamiton Rating Scale For Anxienty. Pada penelitian ini terdapat 12 sampel ibu hamil trimester III. Uji analisis yang digunakan pada penelitian ini adalah Uji Wiloxon. Hasil dari penelitian ini adalah hasil pre-test mayoritas ibu mengalami kecemasan berat (58,3) dan perlu konsultasi untuk terapi. Sebulan kemudian setelah diberikan rekaman

yang berdurasi 3 menit 30 detik dan didengarkan sebelum tidur atau sesuai keinginan ibu kecemasan menjadi kecemasan sedang (50%). Kesimpulan dari penelitian ini adalah Ibu hamil berisiko mengalami kecemasan berat sebanyak 58,3%. Kecemasan tersebut dikarenakan kekhawatiran menghadapi persalinan. Hipnoteraphy teknik self healing terbukti mengurangi kecemasan ibu dengan rincian sebanyak 7 orang mengalami penurunan. Selain itu afirmasi yang diberikan ibu berupa kehamilan yang sehat, bayi sehat, persalinan normal dan lancar serta persalinan difasilitasi kesehatan terbukti berhasil dengan 100% ibu bersalin di fasilitas kesehatan dan sebanyak 83% bersalin normal. Oleh karenanya diharapkan ibu hamil bersalin dengan faktor risiko dapat diberikan rekaman relaksasi dengan afirmasi sesuai dengan kebutuhan.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan penulis pada tabel 4.2 diketahui bahwa tingkat nyeri persalinan sebelum melakukan self healing yaitu dari 16 responden terdapat 12 responden (75%) yang merasakan tingkat nyeri berat, 2 responden (12,5%) yang merasakan tingkat nyeri sangat berat, dan 2 responden (12,5%) yang merasakan tingkat nyeri sedang. Sedangkan tingkat nyeri setelah intervensi diketahui yaitu dari 16 responden terdapat 13 responden (81,3%) yang merasakan tingkat nyeri persalinan dengan nyeri sedang dan 3 responden (18,7%) yang merasakan tingkat nyeri berat. yang artinya ada pengaruh self healing terhadap penurunan nyeri persalinan Kala I pada Ibu Primigravida di di PMB Winda Nainggolan Kecamatan Hutabayu Kabupaten Simalungun Provinsi Sumatera Utara Tahun 2024.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan output *test statistics* diperoleh hasil nilai signifikansi sebesar 0,000 lebih kecil dari taraf signifikansi 5% ($p\text{-value} = 0,000 < 0,05$), maka kesimpulannya adalah H_a diterima yang artinya ada pengaruh *self healing* terhadap penurunan nyeri persalinan Kala I pada Ibu Primigravida di di PMB Winda Nainggolan Kecamatan Hutabayu Kabupaten Simalungun Provinsi Sumatera Utara Tahun 2024. Disarankan kepada tenaga kesehatan agar dapat meningkatkan kualitas pelayanan pada ibu bersalin, *self healing* dapat menjadi intervensi sebagai salah satu terapi nonfarmakologis pada ibu bersalin untuk mampu membantu ibu untuk rileks dan nyaman saat bersalin.

REFERENSI

Anggit, E. R., Anies, & Julianti, H. P. (2014). Perbedaan musik klasik Mozart dan instrumental modern Kitaro terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III dalam

- menghadapi persalinan. *Stikes Bhamada*. Diakses 22 Maret 2021 dari <http://www.stikesbhamada.ac.id/ojs/index.php/jitk/article/viewFile/27/28>
- Cahyono, E. A., Sutomo, & Hartono, A. (2019). Literatur review: Panduan penulisan dan penyusunan. *Jurnal Keperawatan*, XII(2).
- Lestari, T., & Andayani, A. (2021). Penerapan counter pressure untuk mengurangi nyeri persalinan kala I di Klinik Rahayu Ungaran. *Ari Andayani Journal of Holistics and Health Sciences*, 3(2).
- Mander, R. (2003). *Nyeri persalinan* (Edisi Bahasa Indonesia, B. Sugiono, penerjemah). EGC.
- Rejeki, N. S., Kp, S., Kesp, M., & Mat, S. (2020). *Buku ajar manajemen nyeri dalam proses persalinan (non farmaka)*. [Buku ajar].
- Saifuddin, A. B. (2010). *Buku panduan praktis pelayanan kontrasepsi*. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Sitorus, F. M., & Siahaan, J. M. (2018). Pelayanan keluarga berencana pasca salin dalam upaya mendukung percepatan penurunan angka kematian ibu. *Midwifery Journal Kebidanan*, 3, 114–119. <https://doi.org/10.31764/mj.v3i2.505>
- Stuart, G. W. (2013). *Buku saku keperawatan jiwa* (R. P. Kapoh & E. K. Yudha, Penerjemah; Edisi Bahasa Indonesia). EGC.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kombinasi (mixed methods)*. Alfabeta.
- Sulistiyawati, A., & Nugraheny, E. (2010). *Asuhan kebidanan ibu bersalin*. Salemba Medika.
- Victoriani, T. P., Novelia, S., & Suciawati, A. (2020). Pengaruh terapi musik klasik terhadap kecemasan ibu bersalin kala I fase laten di Puskesmas Ronggakoe Manggarai Timur Nusa Tenggara Timur tahun 2020. *Asian Research of Midwifery Basic Sciences Journal*, 1(1). <http://ejurnal.poltekkestasikmalaya.ac.id/index.php/arimbi/article/view/584>
- Wildan, M., Jamhariyah, & Purwaningrum, Y. (2012). Pengaruh teknik relaksasi terhadap adaptasi nyeri persalinan ibu bersalin kala I fase aktif di BPS wilayah Puskesmas Patrang Kabupaten Jember tahun 2012. *Jurnal IKESMA*, 9(1), Maret 2013.
- Yulizawati, Insani, A. A., Sinta, L. E., & Andriani, F. (2019). *Buku ajar asuhan kebidanan pada persalinan*. Indomedia Pustaka.