



Teknik Relaksasi Napas dalam terhadap Penurunan Nyeri Persalinan di Tempat Praktik Mandiri Bidan Andra Tahun 2024

Adhika Wijayanti ^{1*}, Sartika Dwi Yolanda Putri ²

¹⁻² Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdurahman Palembang, Indonesia

Korespondensi penulis: adhikaw1@gmail.com*

Abstract. Labor is a complex interaction between psychological and physiological drives in women. (90%) delivery is accompanied by pain. In the active phase there is an increase in the intensity and frequency of contractions, so that the peak pain response is in this phase. Pain and soreness during labor are basically caused by strong contractions during labor. Breathing relaxation techniques can control pain by minimizing sympathetic activity in the autonomic nervous system. This study aims to determine the effect of deep breathing relaxation techniques on reducing labor pain in the first active phase. The type of design in this study is pre-experimental with The number of samples was taken according to the Accidental Sampling technique, samples were taken when patients went to the Andra Agustiana PMB Clinic with a minimum of 30 respondents. The data collection technique used a questionnaire sheet and a Numeric Rating Scale (NRS) pain scale. Data analysis used the Wilcoxon test. The results showed that before being given the breathing relaxation technique, most respondents experienced severe pain or pain levels on a scale of 7-10, namely 25 respondents (71.4%) and after being given deep breathing relaxation technique treatment, most respondents experienced moderate pain (scale 4-6) as many as 28 respondents (80%). The results of data analysis obtained the Asymp.significancy value = 0.000 ($p < 0.05$). The conclusion is that there is an effect of providing deep breathing relaxation techniques on reducing labor pain in the first active phase. It is hoped that deep breathing relaxation techniques can be applied in the management of labor care as an alternative to reduce labor pain for mothers giving birth in the first active phase.

Keywords: Active phase of stage 1; Breathing relaxation techniques; Independent midwife; Labor pain; Numeric Rating Scale

Abstrak. Persalinan adalah interaksi yang kompleks antara dorongan psikologis dan fisiologis pada wanita. (90%) persalinan disertai dengan rasa nyeri. Pada fase aktif terjadi peningkatan intensitas dan frekuensi kontraksi, sehingga respon puncak nyeri berada pada fase ini. Rasa sakit dan nyeri pada saat persalinan pada dasarnya disebabkan karena kontraksi kuat selama menjelang persalinan. Teknik relaksasi napas dapat mengendalikan nyeri dengan meminimalkan aktifitas simpatik dalam sistem saraf otonom. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan nyeri persalinan kala 1 fase aktif. Jenis desain pada penelitian ini adalah pre eksperimental dengan Jumlah sampel ini diambil sesuai dengan teknik accidental sampling, sampel di ambil saat pasien ke Klinik PMB Andra Agustiana minimal 30 responden. Teknik pengumpulan data menggunakan lembar kuesioner dan skala nyeri *Numeric Rating Scale* (NRS). Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan teknik relaksasi napas sebagian besar responden mengalami nyeri berat atau tingkat nyeri pada skala 7-10 yaitu sebanyak 25 responden (71,4%) dan sesudah diberikan perlakuan teknik relaksasi napas dalam, mayoritas responden mengalami nyeri sedang (skala 4-6) sebanyak 28 responden (80%). Hasil analisis data diperoleh nilai Asymp.significancy = 0,000 ($p < 0,05$). Kesimpulannya adanya pengaruh pemberian teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan nyeri persalinan kala 1 fase aktif. Diharapkan agar teknik relaksasi napas dalam dapat diaplikasikan dalam penatalaksanaan asuhan persalinan sebagai salah satu alternatif untuk mengurangi rasa nyeri persalinan bagi ibu bersalin kala 1 fase aktif.

Kata kunci: Bidan mandiri; Kala 1 fase aktif; Numeric Rating Scale; Nyeri persalinan; Teknik relaksasi napas

1. LATAR BELAKANG

Pada persalinan kala I, nyeri bisa diakibatkan oleh kontraksi involunter otot uteri. Kontraksi cenderung dirasakan di punggung pada awal persalinan. Sensasi nyeri melingkari batang tubuh bawah, yang mencakup abdomen dan punggung. Kontraksi umumnya berlangsung sekitar 45 sampai 90 detik. Ketika persalinan mengalami kemajuan intensitas setiap kontraksi semakin meningkat, menghasilkan intensitas nyeri yang lebih besar. Nyeri persalinan dapat dikendalikan dengan dua metode yaitu farmakologis dan non-farmakologis.

Pada penelitian Novita dkk. (2017) responden menyatakan bahwa nyeri hanya dapat disembuhkan dengan cara mengkonsumsi obat seperti obat asam mefenamic, paracetamol dan lain-lain. Pernyataan tersebut kurang tepat karena nyeri dapat diturunkan dengan terapi non farmakologi seperti terapi komplementer salah satunya dengan menggunakan teknik relaksasi nafas dalam (Novita, Rompas and Bataha, 2017).

Teknik relaksasi nafas dalam merupakan salah satu metode untuk mengurangi nyeri persalinan. Pada saat terjadi kontraksi dilakukan teknik relaksasi nafas dalam dengan cara menarik nafas dalam-dalam kemudian hitung sampai hitungan tiga (hitung perlahan “satu, dua, tiga). Saat bernafas perut harus terangkat. Dada akan bergerak sedikit dan perut akan mengembang kemudian dihembuskan melalui mulut, dengan seperti itu oksigen akan mengalir ke dalam darah kemudian mengalir keseluruh tubuh sehingga hormon endorphen keluar yang berfungsi untuk menghilangkan rasa nyeri pada saat persalinan.

Pada penelitian Marsilia. (2021) yang dilakukan pada 28 responden dengan penilaian pre test dan post test, dimana pada penilaian tersebut menggunakan skala nyeri Numeric Rating Scale (NRS). Hasil yang diperoleh adalah nilai rata-rata sebelum dilakukan intervensi menggunakan NRS adalah 7.07 dengan nyeri terendah 6 dan nyeri tertinggi 9. Nilai rata-rata sesudah dilakukan intervensi adalah 3.96 dengan nyeri terendah 3, dan tertinggi 6. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perubahan pada penurunan intensitas nyeri sesudah diberikan intervensi relaksasi nafas dalam (Novita, Rompas and Bataha, 2017).

2. KAJIAN TEORITIS

Persalinan bisa dikatakan normal jika proses terjadinya pada umur kehamilan yang aterm atau sudah cukup bulan pada usia kehamilan 37-42 minggu tanpa disertai adanya penyulit (Purba Handayani *et al.*, 2020).

Persalinan adalah interaksi yang kompleks antara dorongan psikologis dan fisiologis pada wanita. Persalinan bertujuan untuk mempertahankan kelangsungan hidup dan memberikan derajat kesehatan yang setinggi tingginya bagi ibu dan bayinya melalui upaya

terpadu dan pari purna, namun dengan intervensi yang minimal sehingga prinsip keselamatan dan mutu pelayanan dapat tetap terjaga (Novita, Pasaribu and Yun, 2021)

Persalinan bisa berjalan normal apabila ketiga faktor fisik dapat bekerjasama dengan baik yaitu 3 P *power*, *passage*, dan *passanger*. Ada faktor lain yang mempengaruhi jalannya persalinan yaitu 2P terdiri dari psikologi dan penolong. Dengan mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi persalinan, maka jika terjadi penyimpangan atau kelainan yang dapat mempengaruhi jalannya persalinan, kita memutuskan intervensi persalinan untuk mencapai kelahiran bayi yang baik dan ibu sehat.

Nyeri persalinan merupakan sensasi fisik dari adanya kontraksi uterus, penipisan serviks dan dilatasi, serta adanya penurunan janin pada saat persalinan berlangsung. Kontraksi rahim merupakan salah satu tanda dari nyeri persalinan, namun demikian kontraksi tersebut sudah bisa dirasakan pada saat kehamilan di usia 30 minggu disebabkan karena adanya perubahan hormon progesteron dan estrogen yang bersifat tidak teratur, dalam persalinan kontraksi ini akan menjadi kekuatan his yang sifatnya teratur (Sari, Rufaida and Lestari, 2018).

Intensitas nyeri adalah gambaran tentang seberapa parah nyeri dirasakan oleh individu. Pengukuran intensitas nyeri sangat subjektif dan individual dan kemungkinan nyeri dalam intensitas yang sama dirasakan sangat berbeda dua orang yang berbeda (Andarmoyo, 2017).

Pengukuran nyeri dengan pendekatan objektif yang paling mungkin adalah menggunakan respon fisiologik tubuh terhadap nyeri itu sendiri. Namun, pengukuran dengan teknik ini juga tidak dapat memberikan gambaran pasti tentang nyeri itu sendiri.

Teknik relaksasi nafas dalam adalah terapi yang bisa mengurangi nyeri persalinan secara non farmakologis dengan jenis teknik pernafasan. Dapat melepaskan ketegangan dan kecemasan dengan teknik relaksasi nafas dalam. Bisa meningkatkan konsentrasi, tubuh menjadi rileks, dan meningkatnya oksigen dalam darah, memberikan rasa tenang, mudah mengatur nafas sehingga bisa mengurangi nyeri, membuat suasana hati lebih santai dan tenang hanya dengan meregangkan otot-otot (Utami, 2016).

Relaksasi nafas dalam merupakan pernafasan abdomen yang frekuensinya perlahan atau lambat namun demikian nyaman untuk dilakukan (Aini and Reskita, 2018). Teknik relaksasi nafas dalam merupakan salah satu metode untuk mengurangi nyeri persalinan. Pada saat terjadi kontraksi dilakukan teknik relaksasi nafas dalam dengan cara menarik nafas dalam-dalam kemudian hitung sampai hitungan tiga (hitung perlahan “satu, dua, tiga). Saat bernafas perut harus terangkat. Dada akan bergerak sedikit dan perut akan mengembang kemudian menghembuskannya melalui mulut, dengan seperti itu oksigen akan mengalir ke dalam darah

kemudian mengalir keseluruh tubuh sehingga hormon *endorphin* keluar yang berfungsi untuk menghilangkan rasa nyeri pada saat persalinan (Novita, Rompas and Bataha, 2017).

3. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *Quasi Eksperiment*. Metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh ibu bersalin kala I fase aktif di PMB Andra Agustiana. Berdasarkan survei pendahuluan taksiran persalinan di PMB Andra Agustiana 1 April – 10 Juni 2024 sebanyak 32. Sampel pada penelitian ini adalah seluruh ibu bersalin kala I fase aktif (pembukaan 4-8 cm) di PMB Andra Agustiana 1 April – 10 Juni 2024. Jumlah sampel ini diambil sesuai dengan teknik *accidental sampling*, sampel di ambil saat pasien ke Klinik PMB Andra Agustiana. Variabel dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel, yaitu: Variabel *Independen* dalam penelitian ini adalah teknik relaksasi napas dalam. Variabel *Dependen* dalam penelitian ini adalah nyeri persalinan.

Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Nyeri Persalinan Sebelum Diberikan Perlakuan Teknik Relaksasi Napas Dalam di PMB Andra Agustiana 2024

Tabel 1 Frekuensi Responden

Tingkat Nyeri Persalinan	Frekuensi	%
Nyeri Ringan	0	0
Nyeri sedang	10	28,6
Nyeri berat	25	71,4
Total	35	100

Bahwa sebelum diberikan perlakuan teknik relaksasi napas dalam, sebagian besar responden mengalami nyeri berat atau tingkat nyeri pada skala 7-10 yaitu sebanyak 25 responden (71,4%).

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori bahwa teknik relaksasi napas dalam 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. Yuliantun (2008) dalam Astuti, dkk (2019).

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Nyeri Persalinan Sesudah Diberikan Perlakuan Teknik Relaksasi Napas Dalam di PMB Andra Agustiana 2024

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden

Tingkat Nyeri Persalinan	Frekuensi	%
Nyeri ringan	3	8,6
Nyeri sedang	28	80,0
Nyeri berat	4	11,4
Total	35	100

Berdasarkan dari tabel di atas dapat diketahui bahwa sesudah diberikan perlakuan teknik relaksasi napas dalam, mayoritas responden mengalami nyeri sedang (skala 4-6) sebanyak 28 responden (80%).

Teknik relaksasi napas dalam merupakan cara yang paling mudah dilakukan dalam mengontrol ataupun mengurangi nyeri. Relaksasi melibatkan sistem otot dan respirasi dan tidak membutuhkan alat lain sehingga mudah dilakukan kapan saja atau sewaktu-waktu. Selain mudah dilakukan, teknik ini tidak membutuhkan banyak biaya dan konsentrasi yang tinggi. Trullyen(2013).

Hubungan teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri persalinan menurut teori disebabkan karena teknik ini membuat keadaan seseorang terbebas dari tekanan ataupun kembalinya keseimbangan (equilibrium). Teknik relaksasi napas dalam dapat mencapai keadaan relaksasi secara fisiologis dan kognitif yang ditandai dengan penurunan kadar epinefrin dan norepinefrin dalam darah. Selain dapat menurunkan intensitas nyeri, teknik relaksasi napas dalam juga dapat meningkatkan oksigenasi darah sehingga kadar oksigen dalam darah akan meningkat. Fitri, dkk (2019).

Analisis Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif di PMB Andra Agustiana 2024

Tabel 3, hasil uji statistik

Variabel	Frekuensi	Mean	SD	Asymp Sig(2-tailed)
Tingkat nyeri persalinan sebelum diberikan perlakuan teknik relaksasi napas dalam	35	2,71	0,458	0,000
Tingkat nyeri persalinan sesudah diberikan perlakuan teknik relaksasi napas dalam	35	2,03	0,453	

Berdasarkan Tabel hasil uji statistik *wilcoxon* diperoleh nilai significancy $p = 0,000$ ($p < 0,05$) 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 kala 1 fase aktif di PMB Andra Agustiana 2024.

Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan ada pengaruh pemberian teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan nyeri persalinan kala 1 fase aktif dapat diterima (dengan uji statistik *Wilcoxon*: Asymp.Sig value 0,000).

Sejalan dengan hasil penelitian oleh Sheillah Jannahtiyah, dkk. (2019) yang berjudul pengaruh teknik relaksasi napas dalam di Lismarini Dan Bpm Meli Rosita merupakan penelitian kuantitatif dengan desain quasi experiment. Sampel berjumlah 30 responden, terdiri dari ibu primi gawida dan multigravida. Analisis data menggunakan uji t-independen. Rata-rata nyeri persalinan kelompok sebelum di beri asuhan 7,00 sedangkan pada kelompok sesudah diberi asuhan rata-rata nyerinya 5,47. 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 kala1.

Dari hasil penelitian ini diketahui bahwa setelah diberikan asuhan 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 yang ditandai dengan perasaan ibu yang lebih nyaman dan rileks.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan nyeri persalinan kala 1 fase aktif di PMB Andra Agustiana Kota Palembang tahun 2024 yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan. Sebelum diberikan perlakuan teknik relaksasi napas dalam, nilai rata-rata intensitas nyeri persalinan pada ibu bersalin adalah 2,71 atau mendekati nyeri berat. Sesudah diberikan perlakuan teknik relaksasi napas dalam, nilai rata-rata intensitas nyeri persalinan pada ibu bersalin adalah 2,03 atau nyeri sedang. Ada pengaruh pemberian teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan nyeri persalinan kala 1 fase aktif di PMB Andra Agustiana Kota Palembang tahun 2024.

DAFTAR REFERENSI

- Achadi, E. L. (2019). *Kematian maternal dan neonatal di Indonesia*. FKM UI pada Rakernas.
- Aini, L., & Reskita, R. (2018). Pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan nyeri pada pasien fraktur. *Jurnal Kesehatan*, 9(2), 262–266. <https://doi.org/10.26630/jk.v9i2.905>
- Alwi, I. (2015). Kriteria empirik dalam menentukan ukuran sampel pada pengujian hipotesis statistika dan analisis butir. *Formatif: Jurnal Ilmiah Pendidikan MIPA*, 2(2). <https://doi.org/10.30998/formatif.v2i2.95>
- Andarmoyo, S. (2017). *Konsep & proses keperawatan nyeri*. Ar-Ruzz Media.
- Astuti, T., & Bangsawan, M. (2019). Aplikasi relaksasi napas dalam terhadap nyeri dan lamanya persalinan kala I ibu bersalin di rumah bersalin Kota Bandar Lampung. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 15(1), 59–65. <https://doi.org/10.26630/jkep.v15i1.1359>
- Cresswell, J., & World Health Organization. (2023). *Trends in maternal mortality 2000 to 2020: Estimates by WHO, UNICEF, UNFPA, World Bank Group and UNDESA/Population Division*. World Health Organization.
- Fitri, L., Nova, S., & Nurbaya, R. (2019). Hubungan teknik napas dalam terhadap pengurangan intensitas nyeri kala I fase aktif di Klinik Pratama Jambu Mawar. *Jurnal Endurance*, 4(2), 419–425. <https://doi.org/10.22216/jen.v4i2.4122>
- Hariyani, F., Murti, N. N., & Wijayanti, E. (2019). Hubungan usia, paritas, dan kelas ibu hamil dengan komplikasi persalinan di RSKB Sayang Ibu Balikpapan. *MMJ (Mahakam Midwifery Journal)*, 4(1), 361–374. <https://doi.org/10.35963/midwifery.v4i1.116>
- Heriani, H. (2016). Kecemasan dalam menjelang persalinan ditinjau dari paritas, usia, dan tingkat pendidikan. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(2), 1–6. <https://doi.org/10.30604/jika.v1i2.14>
- Judha, M. (2015). *Teori pengukuran nyeri dan nyeri persalinan (disertai contoh askeb)* (Cet. 2). Nuha Medika.

- Kementerian Kesehatan RI. (2019). *Profil Kesehatan Indonesia 2019*. Kementerian Kesehatan RI.
- Kurniarum, A., et al. (2016). *Asuhan kebidanan persalinan dan bayi baru lahir*. Pusdik SDM Kesehatan.
- Marmi, D. (2013). *Intranatal care: Asuhan kebidanan pada persalinan*. Pustaka Pelajar.
- Marsilia, I. D., & Tresnayanti, N. (2021). Pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap intensitas nyeri pada persalinan kala I fase aktif di PMB Y Karawang. *Jurnal Akademi Baiturrahim Jambi*, 10(2), 385–393. <https://doi.org/10.36565/jab.v10i2.388>
- Meliala, L. (2017). *Buku ajar nyeri* (B. S. Suwondo, Ed.). Perkumpulan Nyeri Indonesia.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Ilmu perilaku kesehatan*. Rineka Cipta.
- Novita, K. R., Rompas, S., & Bataha, Y. B. (2017). Pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap respon nyeri pada ibu inpartu kala I fase aktif di Puskesmas Bahu Kota Manado. *Jurnal Keperawatan*, 5(1).
- Novita, N., Pasaribu, R. S., & Yun, D. C. (2021). Anuloma Viloma in reducing labor pain first stage. *Proceeding International Conference on Health, Social Sciences and Technology*, 33–36.
- Nurhayati, Y. (2019). Pengaruh teknik relaksasi pernapasan terhadap penurunan nyeri persalinan pada kala I fase aktif. *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan*, 11(1), 5. <https://doi.org/10.32536/jrki.v1i1.1>
- Purba Handayani, D., et al. (2020). *Asuhan kebidanan pada persalinan*. Yayasan Kita Menulis.
- Purwati, E. (2018). Perbedaan terapi musik Mozart dan murottal Al-Qur'an terhadap intensitas nyeri post sectio caesarea di Rumah Sakit Roemani Muhammadiyah Semarang. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 2(1). <https://doi.org/10.32584/jikm.v2i1.298>
- Renhoran, F., Ma'rifatul Azizah, L., & Akbar, A. (2022). Pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan tingkat stres mahasiswa dalam mengerjakan skripsi di STIKes Bina Sehat PPNI Mojokerto. *STIKes Bina Sehat PPNI Mojokerto*.
- Safitri, J., Sunarsih, Y., & Yuliasasi, D. (2020). Terapi relaksasi (napas dalam) dalam mengurangi nyeri persalinan. *Jurnal Dunia Kesmas*, 9(3). <https://doi.org/10.33024/jdk.v9i3.3003>
- Sagita, Y. D., & Martina, M. (2019). Pemberian aromaterapi lavender untuk menurunkan intensitas nyeri persalinan. *Wellness and Healthy Magazine*, 1(2), 151–156.
- Sari, D. P., Rufaida, Z., & Lestari, S. W. P. (2018). *Nyeri persalinan*. E-book Penerbit STIKes Majapahit.
- Sugiyono, D. (2018). *Metode penelitian kuantitatif dan R&D*. Alfabeta.

- Surahman, M. R., & Supardi, S. (2016). *Modul bahan ajar cetak farmasi: Metodologi penelitian*. Pusat Pendidikan SDM Kesehatan.
- Susilawati, E. (2017). Pengaruh metode relaksasi pernapasan terhadap intensitas nyeri pada persalinan kala I fase aktif di BPM Mardiah dan BPM Halijah Kota Langsa. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 1(2), 74–79. <https://doi.org/10.26751/jikk.v8i2.268>
- Utami, S. (2016). Efektivitas relaksasi napas dalam dan distraksi dengan latihan lima jari terhadap nyeri post laparatomi. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 4(1), 61–73.
- Widiawati, I., & Legiati, T. (2018). Mengenal nyeri persalinan pada primipara dan multipara. *Jurnal BIMTAS: Jurnal Kebidanan UMTAS*, 2(1), 42–48.