

EFEKTIFITAS RELAKSASI PERNAFASAN TERHADAP INTENSITAS NYERI PADA PERSALINAN KALA I FASE AKTIF DI RUMAH SAKIT PUPUK KALIMANTAN TIMUR TAHUN 2021

Niky Wahyuning Gusti¹ Tiwi Dewi Oktavia²

STIKes Bhakti Pertiwi Indonesia Jalan Jagakarsa Raya No 37 Tlp (021)78884853
nikyakaan@yahoo.com, .

ABSTRAK

Latar Belakang: Nyeri pada persalinan umumnya terasa hebat, hanya 2-4% ibu saja yang mengalami nyeri ringan selama persalinan. Nyeri pada saat persalinan menempati skor 30-40 dari 50 skor yang ditetapkan oleh Wall dan Mellzack. Nyeri pada persalinan dapat dikurangi dengan menggunakan metode farmakologi dan nonfarmakologi. Salah satu metode untuk mengurangi nyeri persalinan yang sering dilakukan adalah pijat. Salah satunya adalah relaksasi pernafasan yaitu dengan cara menarik nafas panjang lalu menghembuskannya secara perlahan melalui mulut seperti hendak meniup balon. **Tujuan** penelitian untuk mengetahui pengaruh pernafasan relaksasi terhadap tingkat nyeri pada ibu bersalin kala 1 fase aktif yang melahirkan di Rumah Sakit Pupuk Kaltim Bontang. **Metode** Penelitian ini merupakan *Quasi Eksperimen* dengan bentuk *Nonquivalent Control Group Design*, menggunakan total sample dengan jumlah sample 40 responden. Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer yaitu data yang didapatkan langsung dari responden melalui pengukuran tentang rasa nyeri yang dirasakan oleh responden. Analisis menggunakan uji *Wilcoxon*. **Hasil** penelitian: diketahui *Asymp.Sig (2-tailed)* bernilai <0.001 . Karena nilai $0.001 < 0.05$, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh *pernafasan relaksasi* terhadap tingkat nyeri pada ibu bersalin. **Saran** untuk para tenaga kesehatan agar *pernafasan relaksasi ini* dapat dilakukan sebagai salah satu metode untuk mengurangi tingkat nyeri ibu bersalin kala I fase aktif.

Kata kunci : Pernafasan relaksasi, ibu bersalin, nyeri

Daftar Bacaan :

ABSTRACT

Background : Pain in labor generally feels great, only 2-4% of mothers experience mild pain during labor. Pain during labor ranks 30-40 out of 50 scores assigned by Wall and Mellzack. Pain in labor can be reduced by using pharmacological and non-pharmacological methods. One of the methods to reduce labor pain is massage. One of them is respiratory relaxation, namely by taking a deep breath and then exhaling slowly through the mouth as if to blow a balloon. This research method is a quasi-experimental with the form of *Nonquivalent Control Group Design*, using a total sample of 40 respondents. The data used in this study is primary data, namely data obtained directly from respondents through measurements of the pain felt by respondents. Analysis using *Wilcoxon* test. The results of the study: it is known that *Asymp.Sig (2-tailed)* is worth <0.001 . Because the value is $0.001 < 0.05$, it can be concluded that there is an effect of relaxation breathing on the level of pain in laboring mothers. Suggestions for health workers that this relaxation breathing can be done as a method to reduce the level of maternal pain during the first active phase.

Keywords: Breathing relaxation, maternity, pain

Reading List :

Pendahuluan

Persalinan merupakan hal yang paling ditunggu-tunggu oleh para ibu hamil, sebuah waktu yang menyenangkan namun disisi lain merupakan hal yang paling mendebarkan. Persalinan merupakan proses pengeluaran hasil konsepsi (janin dan uri) yang telah cukup bulan (37-42 minggu) atau hidup diluar kandungan melalui jalan lahir, dengan bantuan atau tanpa bantuan dengan presentasi belakang kepala yang berlangsung dalam waktu 18 jam, tanpa komplikasi baik pada ibu maupun pada janin (Machmudah, 2013).

Di Indonesia, angka kematian ibu dari data tahun 2015 dari Susenas masih cukup tinggi dengan 305 per 100.000 penduduk dan angka kematian bayi pada tahun 2017 sebesar 24 per 1.000 kelahiran hidup (BKKBN, 2020).

Banyak faktor yang menyebabkan kematian ibu, diantaranya adalah perdarahan, hipertensi, infeksi, partus lama, abortus, serta penyebab tidak langsung lainnya (Kemenkes, 2013). Partus lama dapat dipengaruhi oleh kondisi psikologis ibu yang meliputi persepsi ibu pada rasa nyeri saat persalinan (Cunningham et al, 2013).

Muhiman (2013) menyatakan bahwa sebagian besar (90%) persalinan disertai rasa nyeri. Rasa nyeri pada persalinan lazim terjadi dan merupakan proses yang melibatkan fisiologis dan psikologis ibu. Nyeri merupakan penyebab frustrasi dan putus asa, sehingga beberapa ibu sering merasa tidak akan mampu melewati proses persalinan. Murray melaporkan di Indonesia kejadian nyeri persalinan pada 2.700 ibu bersalin hanya 15% persalinan yang berlangsung dengan nyeri ringan, 35% dengan nyeri sedang, 30% dengan nyeri hebat dan 20% persalinan disertai nyeri sangat berat (Nurullita & Krestanti, 2013).

Penanganan dan pengawasan nyeri persalinan terutama pada kala 1 sangat penting, karena itu sebagai titik penentu apakah seorang ibu bersalin dapat menjalani persalinan normal atau diakhiri dengan suatu tindakan dikarenakan adanya penyulit yang diakibatkan nyeri yang sangat hebat. Pengurangan nyeri dengan pendekatan farmakologis dan non farmakologis. Nyeri pada persalinan dapat menimbulkan kecemasan dan kelelahan pada ibu akibatnya membawa pengaruh negative pada kemajuan

persalinan dan kesejahteraan janin (Lestari Indah, 2012).

Teknik relaksasi bernafas merupakan salah satu cara untuk mengurangi rasa nyeri pada ibu bersalin secara non farmakologis. Dengan menarik nafas dalam – dalam pada saat ada kontraksi dengan menggunakan pernafasan dada melalui hidung akan mengalirkan oksigen ke darah yang kemudian dialirkan ke seluruh tubuh akan mengeluarkan hormone endorphin yang merupakan peghilang rasa sakit yang alami didalam tubuh (Winny, 2015).

Relaksasi pernapasan merupakan salah satu metode yang paling bermanfaat untuk mengatasi nyeri persalinan. Keterampilan relaksasi pernapasan untuk mengatasi rasa nyeri ini dapat ini dapat digunakan selama persalinan agar dapat mengatasi persalinan dengan baik berarti tidak kewalahan atau panik saat menghadapi rangkaian kontraksi (Karlsdottir, Halldorsdottir, & Lundgren, 2014).

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik mengangkat judul “Efektivitas relaksasi pernafasan terhadap intensitas nyeri pada persalinan kala 1 fase aktif di Unit Flamboyan Rumah Sakit Pupuk Kaltim Bontang Tahun 2021.”

Tujuan: untuk mengetahui pengaruh pernafasan relaksasi terhadap tingkat nyeri pada ibu bersalin kala 1 fase aktif yang melahirkan di Rumah Sakit Pupuk Kaltim Bontang.

Metode desain dalam penelitian ini adalah desain Quasi eksperimen dengan pendekatan *pre-post with control design*, suatu studi eksperimental yang menggunakan cara non randomisasi untuk mengontrol situasi penelitian. Estimasi dampak perlakuan didapatkan melalui proses pemilihan kelompok kontrol yang *comparable* dengan kelompok perlakuan. Berdasarkan hal tersebut maka peneliti memiliki opsi untuk memilih komunitas eksperimental yang memiliki ketesetaraan karakteristik dengan komunitas kontrol secara purposif (Murti B. 2016).

Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi penelitian adalah wilayah

generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk

dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi pada penelitian kali ini ialah seluruh ibu inpartu fase aktif kala I yang berada di ruang bersalin pada bulan April - Mei 2021 sejumlah 40 orang.

2. Sampel

Sampel adalah sejumlah objek yang diteliti dan dianggap mampu untuk mewakili seluruh populasi. Total sampel ialah 40 ibu inpartu kala I fase aktif yang datang ke ruang bersalin RS. PKT Bontang pada bulan April – Mei 2021 dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah di tetapkan peneliti.

3. Metode Pengumpulan Data

Instrumen Penelitian

Instrumen dalam penelitian kali ini yaitu menggunakan lembar pengukuran skala nyeri yang ditentukan oleh responden sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi pernafasan berdasarkan nyeri yang dialami oleh responden. Instrumen pengukuran nyeri dengan menggunakan skala numerik (Numeric Rating Scale), dan menggunakan SOP teknik relaksasi pernafasan juga prosedur penelitian.

Pengolahan Data

1. Editing

Pada saat kuesioner telah siap digunakan, peneliti melakukan survey awal. Setelah hasil kuesioner diperoleh kemudian peneliti melakukan editing data untuk mengecek isi kuesioner tersebut. Editing merupakan kegiatan untuk pengecekan dan perbaikan isi formulir atau kuesioner tersebut.

2. Coding

Coding merupakan kegiatan merubah bentuk data berbentuk hurup menjadi data berbentuk angka/bilangan. Pada penelitian

ini pengkodean dimulai dari angka 0 untuk setiap hasil ukur variabel, seperti yang telah disebutkan pada definisi operasional

dan pengumpulan data. Pengkodean ini dilakukan untuk mempermudah dalam

pengelolaan dan analisa data

Cleaning (pembersihan data) merupakan kegiatan pengecekan kembali data yang sudah di masukan apakah ada kesalahan atau tidak. *Cleaning* adalah langkah dimana peneliti melakukan pengecekan ulang terakhir kalinya pada data yang sudah dimasukkan untuk mencegah adanya error dan missing dalam menganalisis data. Sehingga data yang dimasukkan dapat dipastikan sudah benar- benar lengkap sebelum dianalisis.

Analisis Data

1. Analisis Univariat

Analisis Univariat adalah menganalisis tiap variabel dari hasil penelitian. Analisis dalam penelitian ini adalah data ibu inpartu kala I fase aktif. Data kategorik menggunakan presentase dan frekuensi sedangkan numerik menggunakan *mean* standard deviasi dan nilai maksimum dan nilai minimum.

Karakteristik Responden Penelitian

Tabel 5.1 Karakteristik Responden Penelitian

		Karakteristik Responden	
1		Usia Ibu	
a.	< 25 Tahun	1	2.5
b.	25 - 35 Tahun	21	52.5
c.	> 35	18	45.0

Tinggi

3 Pekerjaan Ibu

- a. Ibu Rumah Tangga
- b. Karyawan

12 30.0

19 47.5

9 22.5

mempermudah pengarsipan.

3. *Entry data*

Setelah semua lembar kuesioner terisi penuh dan benar, serta sudah melewati pengkodean, maka langkah selanjutnya adalah memproses data agar yang sudah di-*entry* dapat di analisis. Pemrosesan data dilakukan dengan cara meng-*entry* data dari kuesioner ke dalam komputer.

4. *Cleaning data*

c. Lainnya

Dari sisi usia terlihat responden 52,5% responden berusia 25-35 Tahun, kemudian 45% berusia lebih dari 35 tahun dan selebihnya 2,5% responden berusia kurang dari 20 tahun. Jika melihat umur mayoritas berkategori resiko Rendah, namun masih ada ibu yang usianya beresiko tinggi > 35 tahun. Dari segi Pendidikan responden

35% adalah lulusan Pendidikan menengah 40% lulusan Pendidikan tinggi dan 35% mengaku lulus Pendidikan dasar saja. Jika melihat komposisi ini secara relative responden yang ada

mayoritas berpendidikan menengah dan tinggi. Responden 47,5% mengaku bekerja sebagai karyawati, 30% sebagai ibu rumah tangga dan selebihnya 22,5% responden bekerja di sektor lainnya misal menjadi PNS atau tenaga buruh pabrik.

Tabel 5.2 Pelaksanaan Relaksasi Nafas

Relaksasi Nafas Pada Ibu			
	F	%	
Dilakukan	18	45.0	
Tidak	22	55.0	
Pendidikan Ibu			
a. Tamat Pendidikan Dasar	10	25.0	
	14	35.0	
	16	40.0	
b. Tamat Pendidikan Menengah			
c. Tamat Pendidikan			
Dilakukan	Jumlah	40	100

Dari hasil penelitian terlihat 55% responden melakukan relaksasi nafas dan ada 45% tidak melakukan relaksasi nafas.

Tabel 5.3 Tingkat nyeri sebelum perlakuan

mengaku masaih merasakan nyeri berat, bahkan 7,5% ibu mengaku tidak merasakan nyeri.

Tingkat Nyeri Sesudah Perlakuan	Frequency	Percent
Tidak Nyeri	3	7.5
Nyeri Ringan	10	25.0
Nyeri Sedang	21	52.5
Nyeri Berat	6	15.0
Total	40	100.0

2. Analisis Bivariat

Analisis data bivariat adalah analisis yang dilakukan lebih dari dua variabel yaitu variabel bebas dan terikat. Analisis bivariat yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan uji t dependen (berpasangan) berarti setiap subjek diukur dua kali. Misalkan sebelum dan sesudah

dilakukannya suatu intervensi atau pengukuran yang dilakukan terhadap

Dari data tabel diatas terlihat 35% ibu sebelum dilakukan rileksasi napas mengaku merasa nyeri sedang, 27.5% nyeri sangat berat, 20% nyeri berat dan 17,5% ibu mengalami nyeri ringan.

Setelah dilakukan treatment Pernafasan relaksasi diperoleh data sebagai berikut. **Tabel**

5.4 Tingkat nyeri sesudah perlakuan

Data sesudah diberikan perlakuan ada terlihat perubahan 52.5% ibu mengaku rasa nyerinya menjadi nyeri sedang,25% merasa nyeri ringan, dan 15% ibu

Teknik Relaksasi	Tingkat Nyeri Sesudah Intervensi					Total	t test	P value
	Tidak Nyeri	Nyeri Ringan	Nyeri Sedang	Nyeri Berat	Nyeri Sangat Berat			
Tidak dilakukan	0	1	10	6	5	22	6,197	0,000
		4,5%	45,5%	27,3%	22,7%	100,0%		
Dilakukan	6	8	3	1	0	18		
	33,3%	44,4%	16,7%	5,6%	0,0%	100,0%		
Total	6	9	13	7	5	40		
	15,0%	22,5%	32,5%	17,5%	12,5%	100,0%		

pasangan. Apabila distribusinya tidak normal maka menggunakan *uji wilcoxon*.

Tabel 5.5 Tingkat intensitas nyeri sebelum dan sesudah perlakuan

Tingkat Nyeri Sebelum	Frekuensi	Percent
Nyeri Ringan	7	17.5
Nyeri Sedang	14	35.0
Nyeri Berat	8	20.0
Nyeri Sangat Berat	11	27.5
Total	40	100.0

Teknik Relaksasi	Tingkat Nyeri Sebelum Intervensi				Total	t test	P value
	Nyeri Ringan	Nyeri Sedang	Nyeri Berat	Nyeri Sangat Berat			
Tidak dilakukan	4	8	4	6	22	0,127	0,900
Dilakukan	18,2%	36,4%	18,2%	27,3%	100,0%		
	4	6	3	5	18		
Total	22,2%	33,3%	16,7%	27,8%	100,0%		
	8	14	7	11	40		
	20,0%	35,0%	17,5%	27,5%	100,0%		

Dari data tabel diatas terlihat 35% ibu sebelum dilakukan rileksasi napas mengaku merasa nyeri sedang, 27.5% nyeri sangat berat, 17,5% nyeri berat dan 20% ibu mengalami nyeri ringan. Berdasarkan hasil uji t dengan menggunakan SPSS didapatkan nilai t hitung 0,127 dan p value 0,900. Hasil ini menunjukkan bahwa H_0 diterima yang artinya bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara efektifitas teknik relaksasi pernafasan dengan intensitas nyeri pada ibu bersalin kala

I. Setelah dilakukan treatment pernafasan relaksasi diperoleh data sebagai berikut:

Dari data tabel diatas terlihat 44,4% ibu sesudah dilakukan rileksasi napas mengaku merasa nyeri ringan, 33,3% tidak merasa nyeri, 5,6% nyeri berat dan 16,7% ibu mengalami nyeri sedang. Berdasarkan hasil uji t dengan menggunakan SPSS didapatkan nilai t hitung setelah dilakukan intervensi berupa teknik relaksasi pernafasan 6,197 dan p value 0,000. Dengan hasil t hitung yang lebih besar dari t tabel 2,021 ($6,197 > 2,021$) dan nilai p value lebih kecil dari taraf signifikan 0,05 ($0,000 < 0,05$), maka hasil penelitian ini menunjukkan bahwa H_a diterima yang artinya bahwa ada hubungan yang signifikan antara efektifitas teknik relaksasi pernafasan dengan intensitas nyeri pada ibu bersalin kala I.

Berdasarkan hasil uji t dengan menggunakan SPSS didapatkan nilai t hitung setelah dilakukan intervensi berupa teknik relaksasi pernafasan 6,197 dan p value 0,000. Dengan hasil t hitung yang lebih besar dari t tabel 2,021 ($6,197 > 2,021$) dan nilai p value lebih

kecil dari taraf signifikan 0,05 ($0,000 < 0,05$), maka hasil penelitian ini menunjukkan bahwa H_a diterima yang artinya bahwa ada hubungan yang signifikan antara efektifitas teknik relaksasi pernafasan dengan intensitas nyeri pada ibu bersalin kala I.

Tingkat nyeri	Teknik Relaksasi	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
sebelum intervensi	Tidak dilakukan	22	3,55	1,101	,235
	Dilakukan	18	3,50	1,150	,271
sesudah intervensi	Tidak dilakukan	22	3,68	,894	,191
	Dilakukan	18	1,94	,873	,206

Perubahan itu dapat dianalisa kembali bahwa nilai rata-rata tingkat nyeri sebelum perlakuan adalah sebesar 3,5 sedangkan setelah diberikan perlakuan nilai rata-ratanya turun menjadi 1,94. Kondisi ini menunjukkan bahwa Pernafasan relaksasi yang telah dilakukan mampu menekan rasa nyeri pada ibu.

Kesimpulan

1. Berdasarkan hasil uji statistik yang dilakukan ditemukan ada pengaruh yang positif dan signifikan Pernafasan relaksasi terhadap tingkat nyeri pada ibu bersalin kala I fase aktif di Unit Flamboyan Rumah Sakit Pupuk Kaltim Bontang Tahun 2021.
2. Berdasarkan hasil analisis uji t dengan

menggunakan SPSS didapatkan nilai t hitung setelah dilakukan intervensi berupa teknik relaksasi pernafasan 6,197 dan p value 0,000. Dengan hasil t hitung yang lebih besar dari t tabel 2,021 ($6,197 > 2,021$) dan nilai p value lebih kecil dari taraf signifikan 0,05 ($0,000 < 0,05$), maka hasil penelitian ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak, H_a diterima.

3. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang positif dan signifikan teknik relaksasi nafas dalam terhadap intensitas nyeri pada ibu bersalin kala I fase laten yang terlihat dari hasil post test tingkat nyeri persalinan mengalami penurunan.

Saran

1. Bagi Institusi

Agar penelitian ini dapat menjadi bahan atau materi pembelajaran di kalangan mahasiswa dan dapat dijadikan perbandingan serta referensi untuk penelitian selanjutnya.

2. Bagi Masyarakat

Masyarakat mendapatkan informasi tentang tehnik relaksasi ini dari tenaga kesehatan sehingga masyarakat mendapat pengetahuan terutama ibu hamil dan keluarga dalam

3. Bagi Peneliti

Agar hasil penelitian ini dapat dijadikan suatu cara non farmakologi dalam merawat ibu – ibu yang bersalin serta menjadi acuan untuk keberhasilan persalinan secara normal.

4. Bagi Tempat Penelitian

Agar bisa menjadikan tehnik relaksasi ini salah satu materi saat kelas ibu hamil sehingga ibu – ibu yang akan bersalin dapat mempraktekan dan menerapkan sedini mungkin tehnik dalam menghadapi persalinannya.

DAFTAR PUSTAKA

- (1) APN, 2008. Asuhan Persalinan Normal dan Inisiasi Menyusu Dini. Jakarta: JNPK- KR.
- (2) Bobak, Lowdermilk, & Jensen. (2005) Buku Ajar Keperawatan Maternitas. Jakarta: EGC.
- (3) Eka dan Kurnia. (2014). Asuhan Kebidanan Persalinan (intranatal care). Jakarta : Trans Info Media.
- (4) Erinda. (2015). Aplikasi Tindakan Teknik Counter Pressure Terhadap Penurunan Nyeri Pada Asuhan Keperawatan Ny.S Dengan Persalinan Kala I Fase Aktif Di Ruang VK RSUD Sukoharjo. Skripsi. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kusuma Husada. Surakarta.
- (5) Fitriani, Riri. (2013). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Respon Adaptasi Nyeri Pada Pasien Inpartu Kala I Fase Laten Di RSKIA Siti Fatimah Makassar Tahun 2013. Vol. VII. No. 2/2014.
- (6) Handerson, C (2006). Buku Ajar Konsep Kebidanan. Jakarta: EGC.
- (7) Indah, & dkk (2017). Teknik Massage Punggung Untuk Mengurangi Nyeri Persalinan Kala I Tahun 2017 (diakses, 08 Mei 2018)
- (8) Judha, M. (2012) Teori Pengukuran Nyeri dan Nyeri Persalinan. Yogyakarta: Muha Medika
- (9) Mander, R. (2006). Nyeri Persalinan. Jakarta : EGC
- (10) Manuaba. (2010). Ilmu Kebidanan dan Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana untuk Pendidikan Bidan. Jakarta: EGC.
- (11) Marmi, S.ST. 2016. Asuhan Kebidanan Pada Persalinan. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- (12) Maryunani.A. (2015). Nyeri Dalam Persalinan Teknik & Cara Penanganannya Jakarta : Trans Info Media
- (13) Nurhayani, Anita (2015). Efektifitas Relaksasi Nafas Dalam dan Massage Counterpressure Terhadap Tingkat Nyeri Kontraksi Uterus Kala I Fase Aktif Pada Persalinan Normal Tahun 2015. (diakses, 06 juni 2018).
- (14) Pasongli, seri & dkk. (2014). Efektifitas Counterpressure Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif Persalinan Normal Di Rumah Sakit Advent Manado. Jurnal Ilmiah bidan. Vol II. No. 2. Juli-Desember 2014.
- (15) Potter & Perry. (2005). Buku Ajar Fundamental Keperawatan. Jakarta: EGC
- (16) Pratiwi, dkk. (2013). Efektifitas Teknik Abdominal lifting dan Massage Counterpressure dalam Mengatasi Nyeri Persalinan Fase Aktif Kala I di Rumah Sakit Umum Daerah Tidar Magelang Tahun 2013. (diakses. April 2018)
- (17) Prawirohardjo. S. (2005). Ilmu Kebidanan. Jakarta : Bina Pustaka
- (18) Putri, winny (2015). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Respon Adaptasi Nyeri Pada Ibu Inpartu Kala I Fase Aktif di BPM Yogyakarta. Skripsi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Aisyiah. Yogyakarta.
- (19) Qorina, Fairuz (2017). Efektifitas Massage Effleurage Yang Dilakukan Suami Terhadap Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif di Kecamatan Setu. Skripsi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Tahun 2017. (diakses, Mei 2018).
- (20) Rohani. (2014). Asuhan Kebidanan Pada Masa Persalinan. Jakarta : Salemba Medika
- (21) Saryono. 2011. Metodologi Penelitian Kualitatif dalam Kesehatan. Yogyakarta : Nuha Medika
- (22) Simkin, Penny & Ancheta, R. (2005). Buku Saku Persalinan. EGC. Jakarta.
- (23) Sulistyawati, dkk, 2012. Asuhan Kebidanan Pada Ibu Bersalin. Jakarta : Salemba Medika
- (24) Sumarah. (2010). Perawatan Ibu Bersalin. Yogyakarta: Fitramaya
- (25) Wahyuningsih, Marni. (2014). Efektifitas Aromaterapi Lavender Dan Massage Effleurage Terhadap Tingkat Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Pada Primigravida Di BPS Dan Ruang PONEK RSUD Karanganyar. Skripsi. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kusuma Husada. Surakarta.

- (26) Wildan,& dkk (2012). Pengaruh Teknik Relaksasi Terhadap Adaptasi Nyeri Persalinan Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif Di BPS Wilayah Puskesmas Patrang Kabupaten Jember Tahun 2012. (diakses,

9 november 2017)

- (27) Yanti.(2010). Buku Ajar Kebidanan Persalinan. Yogyakarta: Pustaka Rihama.
- (28) Smeltzer, S.C. & Bare, B.G. (2013). Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah
- (29) <https://www.google.com/search?source=univ&tbm=isch&q=patasik,+tangka+dan+rottie&client=firefox-d&sa=X&ved=2ahUKEwiN04q5rc7yAhVFOSsKHTOYDfAQ7Al6BAgEEA8&biw=1366&bih=643#imgrc=YwA5sHl5a5hJUM>
- (30) Kalalo Ribka Novita, Sefti Rompas, Yolanda Bataha (2017). Pengaruh Tehnik Relaksasi Dalam Terhadap Respon Nyeri Pada Ibu Inpartu Kala I Fase Aktif Di Puskesmas Bahu Kota. Menado