



GAMBARAN NYERI DAN PENGETAHUAN IBU BERSALIN TENTANG *BELLY BREATHING* UNTUK MANAJEMEN NYERI PERSALINAN

Gusti Ningsih^{*}, Intanwati², Lina Astuty³, Apriliana Pipin⁴

¹Mahasiswa Program Studi DIII Kebidanan, Universitas Katolik Santo Agustinus Hippo
Pontianak, Kalimantan Barat, Indonesia

^{2,3,4}Dosen Program Studi DIII Kebidanan, Universitas Katolik Santo Agustinus Hippo Pontianak,
Kalimantan Barat, Indonesia

Corresponding Author:

gustiningsih230@gmail.com^{*}

Tanggal Submisi: 25 Agustus 2024, Tanggal Publikasi: 30 Agustus 2024

Abstrak

Latarbelakang: *Belly Breathing* merupakan salah satu teknik pernafasan dalam yoga sebagai salah satu teknik non farmakologi yang digunakan dalam mengurangi rasa nyeri khususnya dalam persalinan. Berdasarkan studi pendahuluan ada 1 orang ibu bersalin yang merasakan nyeri berat mengalami cemas sehingga membuat ibu merasa tidak nyaman. Tujuan: Untuk mengetahui Gambaran Nyeri Dan Pengetahuan Ibu Bersalin Tentang *Belly Breathing* Untuk Manajemen Nyeri Persalinan Di PMB Hayati Pontianak Tahun 2024.

Metode: Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Teknik pengambilan sampel penelitian menggunakan teknik *accidental sampling*. Penelitian dilakukan pada tanggal 01 April sampai 25 Mei 2024, sampel penelitian adalah ibu bersalin dengan jumlah sampel 31 responden. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner.

Hasil Penelitian: Hampir seluruh dari responden, yaitu 27 (87,10%) responden berpengetahuan cukup tentang pengertian *belly breathing*, sebagian dari responden sebanyak 15 (48,39%) responden berpengetahuan kurang tentang manfaat *belly breathing*, sebagian besar dari responden sebanyak 20 (64,52%) responden berpengetahuan kurang tentang cara melakukan *belly breathing*. Kemudian tentang pengetahuan responden secara umum mengenai *belly breathing* untuk manajemen nyeri persalinan, Sebagian dari responden yaitu sebanyak 15 (48,39%) responden berpengetahuan kurang dan gambaran nyeri sebagian besar dari responden sebanyak 24 (77,42%) responden mengalami nyeri sedang.

Kesimpulan : Sebagian besar dari responden, yaitu 24 (77,42%) responden mengalami nyeri sedang dan sebagian dari responden, yaitu 15 (48,39%) responden berpengetahuan kurang. Dengan adanya penelitian tentang *Belly Breathing* dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi dan masukan untuk setiap tenaga kesehatan serta lebih meningkatkan informasi dan pembelajaran mengenai *Belly Breathing* di Fasilitas Kesehatan.

Kata Kunci : Nyeri, Pengetahuan, Persalinan, *Belly Breathing*

DESCRIPTION OF PAIN AND MOTHER'S KNOWLEDGE ABOUT IT BELLY BREATHING FOR MANAGEMENT OF LABOR PAIN

Abstract

Background: Belly breathing is a breathing technique in yoga as a non-pharmacological technique



used to reduce pain, especially during childbirth. Based on a preliminary study, there was 1 mother in labor who felt severe pain and experienced anxiety which made the mother feel uncomfortable. Aim: To find out the description of pain and knowledge of mothers in labor about belly breathing for labor pain management at PMB Hayati Pontianak in 2024.

Method: The method used in this research is quantitative descriptive. The research sampling technique used accidental sampling technique. The research was conducted from April 1 to May 25 2024, the research sample was mothers giving birth with a sample size of 31 respondents. The research instrument used a questionnaire. Research result: Almost all of the respondents, viz 27 (87.10%) respondents had sufficient knowledge about understanding belly breathing, some of the respondents as many as 15 (48.39%) respondents had little knowledge about the benefits belly breathing, most of the respondents, 20 (64.52%) respondents, had little knowledge about how to do it belly breathing. Then about the respondents' knowledge in general about belly breathing for labor pain management, some of the respondents, namely 15 (48.39%) respondents had poor knowledge and the description of pain for most of the respondents, 24 (77.42%) respondents experienced moderate pain.

Conclusion: Most of the respondents, namely 24 (77.42%) respondents experienced moderate pain and some of the respondents, namely 15 (48.39%) respondents had poor knowledge. With research about Belly Breathing can be used as evaluation material and input for each health worker and further improve information and learning regarding Belly Breathing in Health Facilities.

Keywords : Pain, Knowledge, Childbirth, Belly Breathing

PENDAHULUAN

Persalinan merupakan suatu proses janin, plasenta dan membran keluar melalui jalan lahir dari rahim. Proses persalinan diawali dengan adanya pembukaan dan dilatasi *serviks* yang terjadi akibat adanya frekuensi, durasi dan kekuatan yang teratur pada kontraksi *uterus*. Kekuatan kontraksi uterus yang muncul diawali dengan kekuatan yang kecil dan terus meningkat mencapai puncaknya yaitu pembukaan *serviks* yang sudah lengkap. Pembukaan *serviks* yang lengkap merupakan pembukaan yang siap untuk rahim ibu mengeluarkan janin (Andarmoyo, S, 2019).

Normalnya ibu bersalin akan merasakan mulas di perut secara teratur, durasi semakin lama dan rasa sakit meningkat. Hal itu, disebabkan karena rahim berkontraksi dan *serviks* mengalami penipisan dan pembukaan. Pada saat rahim mengalami kontraksi, ibu memiliki persepsi nyeri yang berbeda. Ada yang merasakan nyeri tidak begitu hebat dan ada yang merasakan nyeri sangat hebat sampai tidak bisa untuk menanganinya. Faktor penyebab dari sensasi nyeri tersebut berbeda beda, ada dari pengalaman melahirkan, teknik melahirkan, dukungan suami dan keluarga, ukuran dan berat bayi, sampai penolong saat bersalin mulai dari Bidan atau Dokter yang menangani (Azizah, Eka dan Vitiasari, 2021).

Nyeri yang timbul saat persalinan dapat menyebabkan stres dan khawatir yang berlebihan. Apabila nyeri terlalu berlebihan, nadi dan respirasi akan meningkat sehingga dapat mengganggu kebutuhan janin dari plasenta (Dyah, 2019). Dampak dari ibu mengalami nyeri hebat pada proses persalinan adalah ibu dapat mengalami gangguan psikologis, seperti *post partum blues* dan depresi (Prasetyo, 2020).

Rasa nyeri yang tinggi dapat menimbulkan kecemasan dan kelemahan fisik pada ibu akibat respon yang berlebihan terhadap nyeri yang dirasakan, terutama pada ibu primipara. Peningkatan tingkat kecemasan ibu bisa meningkatkan persepsi rasa sakit, kecemasan bisa meningkatkan sekresi ketokolamin yang dapat menyebabkan gangguan pada kekuatan kontraksi uterus sehingga terjadi inersia uterus yang dapat mengakibatkan kematian ibu

saat melahirkan. Berkurangnya sekresi ketokolamin bisa mengurangi efektivitas kontraksi rahim dan meningkatkan durasi lamanya persalinan (Maryuni, 2020).

Seperti yang telah kita ketahui bersama bahwa angka kematian ibu merupakan tolak ukur status kesehatan di suatu negara. Menurut data dari WHO pada tahun 2018 hingga saat ini, Angka Kematian Ibu (AKI) masih di kisaran 305 per 100.000 Kelahiran Hidup (Kementrian Kesehatan RI, 2023).

Data yang dilaporkan kepada Direktorat Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak menunjukkan jumlah kematian neonatal pada tahun 2023 berkisar 73,1% atau 20.154 kematian. Salah satu penyebab kematian neonatal terbanyak pada tahun 2023 adalah karena asfiksia sebesar 27,8%. Asfiksia yang terjadi pada neonatal dikarenakan persalinan lama (Kementrian Kesehatan RI, 2023).

Berdasarkan laporan seksi Kesehatan Keluarga Dan Gizi Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Barat, kasus kematian maternal di Provinsi Kalimantan Barat sebanyak 120 kasus kematian ibu. Sehingga jika dihitung angka kematian ibu maternal dengan jumlah kelahiran hidup sebanyak 84.343, maka kematian ibu maternal di Provinsi Kalimantan Barat pada tahun 2022 sebesar 142 per 100.000 kelahiran hidup. Untuk Kota Pontianak angka kematian ibu maternal sebesar 157 per 100.000 kelahiran hidup dengan jumlah kematian 18 kasus. Penyebab AKI adalah perdarahan, hipertensi, infeksi, *covid-19* dan penyebab lainnya (Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Barat, 2022).

Jumlah ibu bersalin di Fasilitas Layanan Kesehatan Kota Pontianak pada tahun 2022, berjumlah 11.489 jiwa yakni di Wilayah Pontianak Barat sebanyak 2.696 Ibu bersalin dalam 1 tahun. Meskipun banyak sekali Ibu bersalin tetap saja tidak luput dari jumlah kasus kematian Ibu, tentunya di Kota Pontianak ditemukan sebanyak 18 kasus dalam satu tahun terakhir di antaranya Ibu bersalin yang meninggal diakibatkan oleh perdarahan, hipertensi dalam kehamilan, infeksi, gangguan sistem peredaran darah, gangguan metabolik dan lain-lain (Dinas Kesehatan Pontianak, 2022).

Hasil penelitian Muslimah Sihaloho menunjukkan bahwa melakukan *Belly Breathing* (pernapasan perut) dengan baik dapat mengurangi ketegangan pada otot dan rasa takut atau kecemasan yang dirasakan ibu pada saat nyeri persalinan, menyatakan juga bahwa *Belly Breathing* sebagai salah satu dari teknik non farmakologi berpengaruh dalam menurunkan intensitas nyeri persalinan kala 1 (Muslimah Sihalolo, 2020).

Menurut hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Eniyati, Ika fitria Ayuningtyas dan Lily Yulaikah menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara nyeri sebelum diberikan terapi olah nafas dengan nyeri pasca pemberian olah nafas pada kala I fase aktif, karena terbukti metode *Belly Breathing* efektif menurunkan rasa nyeri pada saat persalinan sehingga disarankan perempuan yang sedang menghadapi persalinan dapat mempraktikkan teknik pernafasan *Belly Breathing* ini (Eniyati *et al*, 2021).

Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Nurmala Sari, Nurul Aini, Erlina Hayati, Ade Putri Ritonga menunjukkan bahwa teknik relaksasi pernafasan dapat menurunkan nyeri persalinan pada fase aktif kala 1 bagi inpartu (Nurmala Sari, Nurul Aini, Erlina Hayati, Ade Putri Ritonga, 2022).

Belly Breathing merupakan salah satu teknik pernafasan dalam yoga sebagai salah satu teknik non farmakologi yang digunakan dalam mengurangi rasa nyeri khususnya dalam persalinan. Teknik pernafasan ini dapat memperbaiki relaksasi otot-otot abdomen, otot-otot genitalia menjadi rileks, sehingga otot-otot tersebut tidak mengganggu penurunan janin. Teknik pernapasan yang tepat akan meningkatkan asupan oksigen yang masuk ke tubuh ibu.



Oksigen sangat dibutuhkan untuk proses metabolisme ibu dan janin. Teknik pernafasan yang tepat membuat ibu lebih nyaman (mengurangi nyeri) dan akhirnya meningkatkan hormon endorfin sehingga proses persalinan menjadi lancar (Brown, 2021). Cara melakukan teknik *Belly Breathing*, yaitu tarik dan embuskan napas perlahan, relaks, tarik lagi melalui hidung embuskan melalui mulut, ketika kontraksi terjadi lakukan *pant-pant blow* dan ambil napas di sela-sela mengejan (Irawati, *et al*, 2019).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan pada tanggal 06 sampai 10 Januari 2024 di PMB Hayati Pontianak, didapatkan data ibu bersalin pada periode Juni sampai Desember tahun 2023 berjumlah 113 orang. Setelah data ibu bersalin didapatkan penulis melakukan studi pendahuluan, dengan cara wawancara kepada 5 orang ibu bersalin dengan menanyakan nyeri yang dirasakan ibu pada saat proses persalinan dengan skala intensitas nyeri *Numeric Rating Scale*. Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan didapatkan 1 orang ibu merasakan nyeri berat dan 4 orang ibu dengan nyeri sedang. Dari hasil wawancara yang telah dilakukan, 1 orang ibu bersalin yang merasakan nyeri berat mengatakan cemas karena rasa nyeri yang dirasakan membuat ibu merasa tidak nyaman, sedangkan 2 orang ibu bersalin dengan nyeri sedang merasa hal biasa saat proses persalinan, karena ibu tersebut sudah pernah merasakan nyeri saat persalinan, sedangkan 2 ibu lainnya merasa sedikit takut karena mereka berpikir rasa nyeri dapat bertambah dari rasa nyeri yang dirasakan untuk saat ini. Di PMB Hayati, cara Bidan menangani nyeri pada saat persalinan yaitu dengan mengusap punggung ibu secara perlahan.

Penulis juga melakukan wawancara kepada Bidan mengenai teknik *Belly Breathing*, Bidan mengatakan teknik tersebut belum pernah dilakukan di PMB Hayati Pontianak. Selain itu dari 5 ibu yang diwawancarai, terdapat 4 ibu tidak mengetahui teknik *Belly Breathing* dapat mengurangi rasa nyeri dan 1 orang ibu lainnya mengetahui teknik *Belly Breathing* dan mengetahui bahwa *Belly Breathing* dapat digunakan ibu saat proses persalinan sehingga dapat mengurangi rasa nyeri. Tujuan penelitian ini adalah Untuk mengetahui gambaran nyeri dan pengetahuan ibu bersalin tentang *Belly Breathing* untuk manajemen nyeri persalinan di PMB Hayati Pontianak tahun 2024.

METODE

Desain penelitian yang di gunakan adalah metode deskriptif yang meneliti tentang gambaran nyeri dan pengetahuan ibu bersalin tentang *Belly Breathing* untuk manajemen nyeri persalinan di PMB Hayati Pontianak tahun 2024. Jenis penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif (Arikunto, 2020). Populasi dalam penelitian ini berjumlah 102 ibu hamil TM III yang tafsiran persalinannya bulan Maret-Mei 2024. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu yang bersalin di PMB Hayati Pontianak yang berjumlah 31 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *nonprobability sampling* dengan teknik *accidental sampling*, yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan (Sugiyono, 2019). Pada penelitian ini cara pengambilan sampel menggunakan 2 kriteria, yaitu kriteria inklusi dan kriteria eksklusi. Untuk teknik pengumpulan data menggunakan data primer dan data sekunder. Untuk data primer yang digunakan adalah kuesioner yang pertanyaannya meliputi tentang pengertian *belly breathing*, manfaat *belly breathing*, cara melakukan *belly breathing* dan kuesioner NRS untuk mengukur nyeri. Untuk data sekunder yang digunakan dalam penelitian ini berupa buku KIA dan rekam medis ibu bersalin yang ada di PMB Hayati. Pada penelitian ini dilakukan uji validitas kuesioner kepada 10 responden di PMB Heti Setia Ningsih, S. Tr. Keb Pontianak, dengan hasil kuesioner valid (r hitung < r tabel 0,632) dan reliabel ($0,975 \geq 0,6$). Teknik

analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis univariat.

HASIL

Pada penelitian ini hasil analisis uji univariat dilakukan terhadap variabel skala nyeri dan pengetahuan mengenai *belly breathing* dalam tabel frekuensi dan persentase. Untuk lebih jelas terlihat pada Tabel 1 dan 2 di bawah ini.

Tabel.1 Skala Nyeri

Skala nyeri	Hasil Penelitian	
	N	%
Tidak Nyeri (0)	0	6,45
Nyeri Ringan (1-3)	0	45,16
Nyeri Sedang (4-6)	24	77,42
Nyeri Berat (7-10)	7	22,58

Berdasarkan tabel. 1 di atas dapat disimpulkan sebagian besar dari responden, yaitu sebanyak 24 responden (77,42%), mengalami nyeri sedang dan sebagian kecil dari responden, yaitu sebanyak 7 responden (22,58%) mengalami nyeri berat.

Tabel.2 Pengetahuan Responden Mengenai *Belly Breathing*

Pengetahuan	Hasil Penelitian	
	N	%
Baik	2	6,45
Cukup	14	45,16
Kurang	15	48,39

Berdasarkan tabel.2 di atas tentang distribusi pengetahuan responden dapat disimpulkan bahwa sebagian dari responden, yaitu sebanyak 15 (48,39%) responden berpengetahuan kurang tentang *belly breathing*.

PEMBAHASAN

1. Pembahasan Skala Nyeri

Berdasarkan hasil analisis univariat skala nyeri, sebagian besar dari responden mengalami nyeri sedang dengan jumlah 24 responden (77,42%). Nyeri persalinan sering digambarkan sebagai rasa nyeri yang teramat hebat yang pernah dialami. Menurut peneliti, nyeri yang dialami oleh ibu hamil pada proses persalinan sangat erat hubungannya dengan karakteristik responden. Dimana paritas, pendidikan, usia dan pekerjaan ibu berpengaruh terhadap nyeri yang ibu alami. Untuk paritas, bagi ibu yang primipara akan merasakan nyeri yang berbeda dengan ibu multipara ataupun ibu grandemultipara karena ibu primipara belum punya pengalaman persalinan. Untuk pendidikan dan pekerjaan semakin tinggi pendidikan dan pekerjaan yang dimiliki oleh ibu maka ibu akan berusaha mencari informasi yang berkaitan dengan nyeri persalinan sehingga berusaha mencari solusi apa yang diperlukan. Sedangkan untuk usia, semakin bertambahnya usia maka semakin banyak pengalaman ibu dalam menjalankan aktivitasnya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kunci (2019) di

Kanada yang menyatakan bahwa bahwa skor nyeri persalinan baik pada primipara maupun multipara sangat tinggi bila dibandingkan dengan nyeri pada keadaan patah tulang ataupun sakit gigi (Kunci, 2019).

2. Pembahasan Pengetahuan Tentang *Belly Breathing*

Berdasarkan hasil analisis univariat pengetahuan tentang *belly breathing*, didapatkan bahwa pengetahuan ibu bersalin mengenai *belly breathing* di PMB Hayati Pontianak dikategorikan kurang karena 48,39% atau sebagian dari responden tidak mengetahui tentang manfaat dan cara melakukan *belly breathing* walaupun untuk pengertian mengenai *belly breathing* pengetahuan ibu cukup. Hal ini dikarenakan kurangnya sosialisasi atau penyuluhan dari tenaga kesehatan. Selain itu terdapat faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang antara lain: usia, pekerjaan dan pendidikan.

Usia mempengaruhi pola pikir dan daya tangkap seseorang, bertambahnya usia akan semakin bertambah juga pola pikir dan daya tangkap yang dimiliki oleh seseorang (Lestari, 2020). Faktor usia, dapat dilihat dari hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa 12,90% ibu bersalin diusia terlalu muda (< 20 tahun), 61,29% ibu bersalin berusia produktif (20-35 tahun) dan 22,58% ibu bersalin dengan usia resiko tinggi (> 35 tahun).

Pekerjaan pada dasarnya merupakan aktivitas yang dilakukan manusia baik untuk mendapatkan gaji atau kegiatan yang dilakukan untuk menyelesaikan kebutuhannya seperti mengerjakan pekerjaan rumah atau yang lainnya. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa 38,71% ibu bersalin bekerja dan 61,29% ibu bersalin tidak bekerja. Dari hasil penelitian tersebut pekerjaan sangat mempengaruhi pengetahuan ibu bersalin, karena secara keseluruhan ibu bersalin yang berpengetahuan kurang merupakan ibu bersalin yang tidak bekerja. Hal ini sesuai dengan teori Rahmawati (2019), yang menyatakan bahwa lingkungan pekerjaan dapat menjadikan seseorang memperoleh pengalaman dan pengetahuan baik secara langsung maupun secara tidak langsung.

Pendidikan mempengaruhi seseorang untuk berperan serta dalam pembangunan dan umumnya semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang akan semakin mudah dalam menerima informasi. Dilihat dari hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa 16,13% ibu bersalin tamat SD, 29,03% ibu bersalin tamat SMP, 35,48% ibu bersalin tamat SMA/SMK dan 19,36% ibu bersalin tamat PT. Dari hasil penelitian yang didapatkan dapat disimpulkan bahwa masih banyak ibu bersalin yang berpendidikan rendah, yaitu tamat SD dan SMP.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Eniyati, Ika Fitria Ayuningtyas, Lily Yulaikah (2021), yang menyatakan bahwa teknik *belly breathing* sangat efektif untuk mengurangi nyeri persalinan kala I fase aktif yang diperoleh dengan menggunakan uji *wilcoxon* dengan nilai $P = 0,000 < 0,05$, nilai tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara nyeri sebelum diterapkan dan sudah diterapkan (Eniyati, Ika Fitria Ayuningtyas, Lily Yulaikah, 2021).

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada ibu bersalin di PMB Hayati Pontianak, dapat disimpulkan bahwa nyeri yang dialami ibu bersalin sebagian besar dari responden mengalami nyeri sedang 24 responden (77,42%), pengetahuan Ibu Bersalin Tentang *Belly Breathing* untuk Manajemen Nyeri Persalinan di PMB Hayati Pontianak Tahun 2024 secara umum sebagian besar dari responden berpengetahuan kurang 15 responden (48,39%). Penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber referensi baru dalam sarana pembuatan Karya Tulis Ilmiah dan sebagai penunjang untuk proses penelitian dengan mengembangkan literatur

husus yang berhubungan dengan pengetahuan tentang *belly breathing* untuk manajemen nyeri persalinan bagi peneliti selanjutnya.

REFERENSI

- Andarmoyo S, Sulistyono. (2019). *Persalinan Tanpa Nyeri Berlebihan*. Yogyakarta: Ar- Ruzz.
- Arikunto, S. (2020). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azizah, N., Eka Rahmawati, V., Vitiasari Dessy, F., Ilmu Kesehatan, F., Pesantren Tinggi Darul, U., & Jombang, U. (2021). *Teknik Relaksasi Dalam Proses Persalinan : Literatur Review*. *Jurnal Edunursing*, 5(2), 134-141.
[Http://Journal.Unipdu.Ac.Id/Index.Php/Edunursing/Article/View/2942](http://Journal.Unipdu.Ac.Id/Index.Php/Edunursing/Article/View/2942).
- Eniyati, dkk. (2021). *Faktor Tingkat Pengetahuan Notoadmodjo. Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951-952., Mi, 5-24.
- Dyah Permata, Et Al. (2019). Nyeri Persalinan. *Stikes Majapahit Mojokerto*, 1-117.
- Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Barat. (2022). *Laporan Akuntabilitas Kinerja Instansi Pemerintah Daerah (LAKIP)*. Pontianak: Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Barat.
- Irawati, Ayu, dkk. (2019). *Mengurangi Nyeri Persalinan dengan Teknik Birthing Ball*. *Jurnal Bidan Cerdas*, Vol. 2 No. 1, <https://doi.org/10.33860/jbc.v2i1.78>.
- Dinkes Pontianak. (2022). *Profil Dinas Kesehatan Pontianak*. Pontianak: Dinas Kesehatan Kota Pontianak.
- Kemendes RI. (2023). *Buku Kesehatan Ibu Dan Anak*. Jakarta: Kementerian Kesehatan dan JICA.
- Kemendes RI. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia 2022*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kunci, K. (2019). *Pengaruh Teknik Relaksasi Pernafasan Terhadap Penurunan Nyeri Program Studi Akademi Kebidanan Alamat Korespondensi : Program Studi Kebidanan , Akademi Kebidanan Sakinah , Jl . Karya Bhakti No . 1 , Kecamatan Kraton , Kabupaten Pasuruan , Jawa Timur*. 47-51.
- Lestari, F. M. (2021). *Penggunaan Birthing Ball Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan*. 62. [Http://E-Repository.Stikesmedistra-Indonesia.Ac.Id/Xmlui/Handle/123456789/117](http://E-Repository.Stikesmedistra-Indonesia.Ac.Id/Xmlui/Handle/123456789/117)
- Maryuni, M. (2020). *Hubungan Karakteristik Ibu Bersalin Dengan Nyeri Persalinan*. *Journal Of Health Science And Physiotherapy*, 2(1), 116-122. [Https://Doi.Org/10.35893/Jhsp.V2i1.42](https://Doi.Org/10.35893/Jhsp.V2i1.42)
- Muslimah Sihalolo. (2020). *Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Di Pesantren Darul Ikhlas Desa Goti kecamatan Padang Sidempuan Tenggara Tahun 2020*. In *Skripsi*.
- Nurmala Sari, Nurul Aini, Erlina Hayati, Ade Putri Ritonga. (2022). *Pengaruh Relaksasi Pernafasan Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala 1 Di Klinik Kasih Ibu Kecamatan*



*Deli Tua Kabupaten Deli Serdang Tahun 2022. Jurnal Penelitian Kebidanan Dan Kespro. [Http://ejournal.delihusada.ac.id/indek.php/JPK2R.Prasetyo](http://ejournal.delihusada.ac.id/indek.php/JPK2R.Prasetyo). (2020). *Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri*. Yogyakarta : Graha Ilmu.*

Rahmawati, W. R., Arifah, S., & Widiastuti, A. (2019). *Pengaruh Pijat Punggung Terhadap Adaptasi Nyeri Persalinan Fase aktif Lama Kala II dan Perdarahan Persalinan pada Primigravida. Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional, 204-209.*

Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.