

**Pengaruh Teknik Relaksasi Tarik Nafas Dalam Terhadap Tingkat Nyeri  
Persalinan Kala I Pada Ibu Multigravida di RSIA. Aisyiyah Samarinda  
Tahun 2018**

**Agustina Simanangi Pamowa<sup>1\*</sup>, H. Edl Sukanto<sup>2</sup>, Satriani<sup>3</sup>**

*\*Penulis Korespondensi: Agustina Simanangi Pamowa, Jurusan Kebidanan Prodi D-IV Kebidanan Samarinda, Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kalimantan Timur, Indonesia  
E-mail: agustinasimanangi@gmail.com, Phone: 082255327490*

**Intisari**

**Latar Belakang:** Teknik relaksasi tarik nafas dalam dapat menurunkan intensitas nyeri dan meningkatkan ventilasi paru serta meningkatkan oksigenasi darah sehingga ibu dapat beradaptasi dengan nyeri selama proses persalinan.

**Tujuan Penelitian:** Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan apakah ada pengaruh teknik relaksasi tarik nafas dalam terhadap tingkat nyeri persalinan kala I pada ibu multigravida di RSIA. Aisyiyah Samarinda

**Desain Penelitian:** Jenis penelitian quasi eksperimen dengan model *one group pre test and post test*. Sampel terdiri dari 31 responden yang dilakukan secara *non probability sampling* yaitu *accidental sampling*. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan berhadapan langsung dengan responden. Teknik analisis data termasuk dalam analisis univariat menggunakan distribusi frekuensi dan analisis bivariat menggunakan uji Wilcoxon dengan program komputer.

**Hasil Penelitian:** hasil penelitian ini diperoleh terdapat pengaruh signifikan antara tingkat nyeri sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi tarik nafas dalam pada persalinan kala I multigravida, dengan nilai sig adalah  $0,000 < \alpha$  (0,05).

**Kesimpulan Penelitian:** teknik relaksasi tarik nafas dalam berpengaruh terhadap tingkat nyeri dan dapat digunakan sebagai salah satu teknik adaptasi nyeri.

**Kata Kunci:** Nyeri Persalinan, Teknik Relaksasi Tarik Nafas Dalam

- 
1. mahasiswa jurusan kebidanan samarinda, Poltekkes Kemenkes Kalimantan Timur
  2. dosen jurusan keperawatan Poltekkes Kemenkes Kalimantan Timur
  3. dosen jurusan kebidanan Poltekkes Kemenkes Kalimantan Timur

**Effect of Relaxation Technique in Breathing On The Pain Level Of Birth  
Kala I In Multigravida Mother In RSIA. Aisyiyah Of Samarinda City  
In 2018**

**Agustina Simanangi Pamowa<sup>1\*</sup>, H. Edl Sukamto<sup>2</sup>, Satriani<sup>3</sup>**

*\*Corresponding Author: Agustina Simanangi Pamowa, Department of Midwifery Prodi D-IV Obstetrics Samarinda Health Polytechnic Ministry of Health of East Kalimantan, Indonesia*

*E-mail: agustinasimanangi@gmail.com, Phone: 082255327490*

**Abstract**

**Background:** *The technique of deep breathing relaxation can reduce the intensity of pain and improve pulmonary ventilation and increase blood oxygenation so that the mother can adapt to pain during labor.*

**Objective:** *This study aims to prove whether there is an effect of deep breathing relaxation techniques on the level of labor pain in the first stage of multigravida mother at RSIA. Aisyiyah Of Samarinda City In 2018.*

**Design:** *Research type experimental quasy with one group pre test and post test model. The sampel consist of 31 respondents conducted by non probability sampling that is accidental sampling. Data collection technique is done by dealing univariate analysis using frequency distribution and bivariate analysis using Wilcoxon test with computer program.*

**Result:** *of this study indicate that there is a significant influence between the level of labor pain before and after the technique of deep breathing relaxation at multigravida prime time, with the sig value being  $0,000 < \alpha (0,05)$ .*

**Conclusion:** *The deep breathing relaxation technique has an effect on the level of pain and can be used as one of the pain adaption techniques.*

*Keywords: Labor Pain Relaxation Techniques In Breathing*

- 
- 1. Student midwifery Samarinda, Polytechnic Ministry of Health East Kalimantan*
  - 2. Lecturer of Nursing Major, Polytechnic Ministry of Health East Kalimantan*
  - 3. Lecturer of Midwifery Major, Polytechnic Ministry of Health East Kalimantan*

## Pendahuluan

Persalinan ialah proses pengeluaran janin yang terjadi pada kehamilan 37 minggu - 42 minggu lahir secara spontan dengan presentasi belakang kepala yang berlangsung selama± 18 jam tanpa komplikasi baik pada ibu maupun pada janin (Prawirohardjo, 2014).

Tanda-tanda *inpartu* menurut Wiknjosastro (2007) yaitu adanya rasa sakit oleh adanya his yang datang lebih kuat, sering dan teratur, keluar lendir dan bercampur darah (show) yang lebih banyak karena robekan-robekan kecil pada *serviks*, kadang-kadang ketuban pecah dengan sendirinya, pada pemeriksaan dalam, *serviks* mendarat dan pembukuan telah ada.

Menurut Melzack, 1984 yang di kutip oleh mander (2009) Nyeri adalah bagian integral dari persalinan dan melahirkan. Nyeri persalinan disebabkan oleh adanya regangan segmen bawah rahim (Farer, 2011).

Berdasarkan penelitian di Amerika Serikat 70% sampai 80% wanita yang melahirkan mengharapkan persalinan berlangsung tanpa rasa nyeri. Berbagai cara dilakukan agar ibu melahirkan tidak selalu merasa sakit dan merasa nyaman. Saat ini 20% hingga 50% persalinan di rumah sakit swasta di Indonesia dilakukan dengan operasi caesar, tingginya operasi caesar disebabkan para ibu yang hendak bersalin lebih memilih operasi yang relatif tidak nyeri. Di Brazil angka ini mencapai lebih dari 50% dari angka kelahiran di suatu rumah sakit yang merupakan persentase tertinggi diseluruh dunia. (Jayanthi, 2010).

Masalah yang diperoleh oleh peneliti saat ini di beberapa lahan praktek pelayanan kesehatan, masih banyak ibu bersalin yang berteriak-teriak dan merasa kebingungan ketika akan menghadapi proses persalinan yang

sedang dialaminya dan pada umumnya para pelayan kesehatan lebih menganggap hal itu adalah hal yang biasa dirasakan pada setiap ibu bersalin. Bidan sebagai tenaga pelayanan kesehatan khususnya dalam bidang kesehatan ibu dan anak, merupakan salah satu faktor penting dalam proses persalinan sebagai penolong saat persalinan. Sudah merupakan kewajiban jika bidan juga dapat menjadi pelaku inovasi dengan menggunakan metode-metode terbaru untuk melakukan asuhan sayang ibu, salah satunya yaitu metode teknik relaksasi. Pada ibu yang bersalin berhak untuk mendapatkan asuhan persalinan yang bermutu tinggi sehingga ibu yang akan bersalin dapat terhindar dari ketidaknyamanannya saat proses persalinannya.

Teknik relaksasi nafas dalam adalah salah satu asuhan keperawatan, yang mana perawat mengajarkan kepada klien bagaimana cara melakukan tarik nafas dalam, nafas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan nafas secara perlahan, selain dapat menurunkan intensitas nyeri, teknik relaksasi nafas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah (Smeltzer & Bare, 2009).

Tujuan MDGS yang kelima yaitu penurunan kematian ibu sebesar 32/100.000 kelahiran hidup yang dihubungkan dengan peningkatan persalinan yang ditolong oleh tenaga kesehatan, upaya kesehatan reproduksi, peningkatan pelayanan antenatal, penurunan kehamilan remaja, dan peningkatan cakupan peserta Keluarga Berencana (KB) (Kemenkes RI, 2013).

MDGs yang tidak berhasil diganti oleh SDGs yaitu program pembangunan global yang dilakukan tahun 2015-2030 sebagai perluasan MDGs, sehingga perlu diupayakan dan dicapai perbaikan untuk keberhasilan target utama (Dirjen Bina Gizi KIA, 2015). Di Negara-Negara



maju angka kematian maternal berkisar antara 5-10 per 100.000 kelahiran hidup, sedangkan dinegara-negara berkembang berkisar antara 750-1000 per 100.000 kelahiran hidup (WHO, 2012).

Kalimantan Timur AKI dan AKB masih tinggi yaitu 100 kasus kematian ibu dan 762 angka kematian bayi dan salah satunya di Samarinda terdapat 14 kasus kematian ibu dan 53 kasus angka kematian bayi (Dinkes provinsi kaltim, 2015). Sehingga untuk menekan angka tersebut diperlukan sumber daya yang terampil dan terlatih. Pengetahuan tersebut salah satunya didapatkan melalui pelatihan Asuhan Persalinan Normal untuk tenaga kesehatan. (Hidayat, 2011).

Angka kematian ibu hamil dan melahirkan masih tinggi di Indonesia disebabkan oleh tiga terlambat yaitu: Terlambat mengenali bahaya, Terlambat mengambil keputusan, Terlambat mendapatkan pertolongan yang memadai.

Salah satu program Kesehatan Ibu dan Anak (KIA) adalah menurunkan kematian dan kejadian sakit dikalangan ibu, dan untuk mempercepat penurunan angka Kematian Ibu dan Anak dengan meningkatkan mutu pelayanan dan menjaga kesinambungan antara pelayanan kesehatan ibu hamil dari *Antenatal Care*, *Intranatal Care*, *Postnatal Care* sehingga seorang ibu mampu serta sadar menjaga kesehatan dirinya dan keluarga. (Kemenkes RI, 2010)

Oleh karena hal tersebut, maka penulis membuktikan apakah terdapat pengaruh teknik relaksasi tarik nafas dalam terhadap tingkat nyeri persalinan kala I pada ibu multigravida di RSIA. Aisyiyah Samarinda Tahun 2018.

#### Metode Penelitian

Penelitian ini eksperimen semu (*quasi eksperiment design*) dengan model rancangan *One group pre test - post test* di mana kelompok eksperimen diberikan pre test tingkat nyeri(NRS)

diberi perlakuan tarik nafas dalam kemudian diukur dengan post test tingkat nyeri (NRS). Variabel independen dalam penelitian ini adalah Teknik Relaksasi Tarik Nafas Dalam sedangkan variabel dependen dalam penelitian ini adalah tingkat nyeri persalinan kala I Multigravida. Data sekunder diperoleh hasil dokumentasi data dari status pasien RSIA. Aisyiyah. Teknik analisis data univariat menggunakan distribusi frekuensi dan analisis data bivariat menggunakan uji *Wilcoxon Test*.

#### Hasil Penelitian

##### Analisis Univariat

**Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Tingkat Penurunan Nyeri Ibu Bersalin Kala I Sebelum Diberikan Teknik Relaksasi Tarik Nafas Dalam Pada Ibu Multigravida Di RSIA. Aisyiyah Samarinda Tahun 2018**

Tingkat Nyeri Persalinan	Frekuensi	Persentase (%)
Nyeri Sedang	17	54,8
Nyeri Berat	10	32,3
Nyeri Sangat Berat	4	12,9
Jumlah	31	100

Sumber : Data Primer, 2018

**Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Tingkat Penurunan Nyeri Ibu Bersalin Kala I Sesudah Diberikan Teknik Relaksasi Tarik Nafas Dalam Pada Ibu Multigravida Di RSIA. Aisyiyah Samarinda Tahun 2018**

Tingkat Nyeri Persalinan	Frekuensi	Persentase (%)
Nyeri Ringan	9	29,0
Nyeri Sedang	14	45,2
Nyeri Berat	8	25,8
Jumlah	31	100,0

Sumber : Data Primer, 2018

### Hasil Analisis Bivariat

**Tabel 4.8 Analisis Pengaruh Sebelum dan Sesudah Teknik Relaksasi Tarik Nafas Dalam Terhadap Tingkat Nyeri Ibu Bersalin Multigravida Pada Persalinan Kala I Di RSIA. Aisyiyah Samarinda Tahun 2018.**

Varabel	N	Median	Min	Max	Z	P
Tingkat Nyeri Pre Test	31	3,00	1	5	-4,359	0,000
Tingkat Nyeri Post Test	31	3,00	2	4		

Sumber : Data Primer, 2018

Pada hasil uji wilcoxon didapatkan selisih 1 pada nilai minum dan maximum dan didapatkan hasil analisis yaitu nilai Z sebesar -4,359 dengan nilai sig adalah  $0,000 < \alpha (0,05)$ . Nilai Z sebesar -4,359 artinya sampel dengan nilai sesudah (post test) lebih kecil dari nilai sebelum (pre test) sehingga nilai yang diperoleh dari nilai Z adalah negative, berarti memiliki pengaruh pada uji sebelum dan sesudah teknik relaksasi tarik nafas dalam pada persalinan kala I ada ibu Multigravida di RSIA.Aisyiyah Samarinda Tahun 2018.

### Pembahasan

#### 1. Tingkat Nyeri Sebelum dan Setelah Diberikan Tarik Nafas Dalam

Berdasarkan hasil penelitian bahwa tingkat nyeri ibu bersalin sebelum diberikan teknik relaksasi tarik nafas dalam sebagian besar ibu bersalin mengalami tingkat nyeri yaitu nyeri sedang sebanyak 17 responden (54,8%), nyeri berat sebanyak 10 orang (32,3%) dan paling sedikit nyeri sangat berat sebanyak 4 responden (12,9 %), sedangkan untuk tidak nyeri dan nyeri ringan tidak ada responden yang mengalami hal tersebut. Kemudian setelah dilakukan tarik nafas dalam sebagian besar ibu bersalin mengalami tingkat nyeri yaitu nyeri sedang sebanyak 14 responden (45,2%), nyeri ringan sebanyak 9 orang (29,0%) dan paling

sedikit nyeri berat sebanyak 8 responden (25,8 %), sedangkan untuk tidak nyeri dan nyeri sangat berat tidak ada responden yang mengalami hal tersebut.

Proses persalinan secara fisiologis menimbulkan nyeri pada kala I, nyeri ini terutama disebabkan oleh peningkatan kontraksi uterus, kemajuan pembukaan atau dilatasi serviks dan tekanan janin (Durham, 2002). Perasaan nyeri pada waktu kontraksi uterus juga sangat subyektif tidak hanya tergantung pada intensitas kontraksi uterus juga tergantung pada keadaan mental ibu bersalin (Lowe, 2002 dalam Astuti,2010).

Relaksasi pernapasan selama proses persalinan dapat mempertahankan komponen sistem saraf simpatis dalam keadaan homeostatis sehingga tidak terjadi peningkatan suplai darah, mengurangi kecemasan dan ketakutan agar ibu dapat beradaptasi dengan nyeri selama proses persalinan (Mander, 2009). Menurut Bobak (2005), Teknik relaksasi pernafasan merupakan suatu tindakan pengendalian nyeri non farmakologis yang dapat membantu ibu mengendurkan seluruh tubuhnya ketika rahim berkontraksi.

#### 2. Pengaruh Teknik Relaksasi Tarik Nafas Dalam Terhadap Tingkat Nyeri Persalinan Kala I Pada Ibu Multigravida

Hasil uji wilcoxon didapatkan nilai minimum setelah diberikan intervensi lebih rendah dari pada sebelum diberikan intervensi  $2 < 3$  adalah nilai minimum setelah diberikan intervensi yang dimana mengalami penurunan dengan selisih 1. Nilai maximum setelah dan sebelum mengalami penurunan  $4 < 5$  dengan selisih 1.

Berdasarkan hasil penelitian melihat terdapat pengaruh atau tidak

sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi tarik nafas dalam menurunkan tingkat nyeri saat bersalin maka dilihat hasil analisis uji wilcoxon, yaitu nilai Z yang didapat sebesar -4,359 dengan nilai sig adalah  $0,000 < \alpha (0,05)$ , yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara tingkat nyeri sebelum dan setelah teknik relaksasi tarik nafas dalam persalinan Kala I pada ibu Multigravida di RSIA Aisyiyah Samarinda Tahun 2018. Nilai Z sebesar -4,359 artinya sampel dengan nilai sesudah (post test) lebih kecil dari nilai sebelum (pre test) sehingga nilai yang diperoleh dari nilai Z adalah negative, berarti memiliki pengaruh pada uji sebelum dan sesudah teknik relaksasi tarik nafas dalam pada persalinan kala I ada ibu Multigravida di RSIA Aisyiyah Samarinda Tahun 2018.

Respon nyeri pada setiap individu adalah unik dan relatif berbeda, hal ini dipengaruhi antara lain oleh pengalaman, persepsi, maupun sosial kultural individu. Setiap ibu hamil memiliki persepsi dan dugaan yang unik tentang proses persalinan, baik itu tentang nyeri dan bagaimana kemampuannya mengatasi nyeri. Persalinan sebagai proses yang dihubungkan dengan penderitaan akibat rasa nyeri yang ditimbulkan. Nyeri persalinan bukanlah hal baru dan menjadi salah satu penyebab timbulnya perasaan cemas dan ketakutan pada ibu bersalin (Hani, 2010).

Penanggulangan nyeri pada persalinan sangat penting karena akan memperbaiki keadaan fisiologis dan psikologis ibu dan bayi baru lahir serta mengurangi kematian ibu dan janin. Sehingga pemerintah di Indonesia memperhatikan cara untuk mengurangi kematian ibu dan janin dengan adanya pelatihan Asuhan

Persalinan Normal (APN) dengan menerapkan asuhan sayang ibu. Sehingga bidan dituntut harus menolong persalinan tanpa rasa nyeri, dengan mendalami dan menerapkan metode asuhan kebidanan pada ibu bersalin dengan menggunakan metode-metode pengurangan rasa nyeri. Saat ini proses persalinan dengan menggunakan metode-metode pengurangan rasa nyeri sedang berkembang di masyarakat, karena ibu bersalin meyakini bahwa persalinan itu nyeri dan menganggap lebih penting mengatasi nyeri pada proses persalinan dibandingkan dengan tempat persalinan atau siapa yang mendampingi (Aprilia, 2014).

Wanita yang letih mengalami kekurangan energy dan kemampuan untuk menggunakan strategi seperti distraksi dan imajinasi untuk mengatasi nyeri. Sebagai akibatnya wanita tersebut bisa kehilangan kemampuannya untuk berkoping dengan persalinan dan memilih analgesik atau obat-obatan lainnya untuk mengurangi rasa nyerinya (Whalley & Keppler, 2007).

Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Ariyani, Ni Wayan (2015) tentang penerapan teknik nafas pada ibu bersalin berpengaruh terhadap ambang nyeri dan lama persalinan kala I dengan hasil teknik nafas berpengaruh terhadap nyeri dan lama persalinan kala I fase aktif.

Hal ini berkaitan dengan penelitian yang dilakukan oleh Novita, Kalalo Ribka (2017) tentang pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap respon nyeri pada ibu inpartu kala I fase aktif di Puskesmas Bahu Manado. Hasil penelitian menunjukkan bahwa skala nyeri terbanyak sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam berada pada skala nyeri 6 sebanyak 10 responden



dan skala nyeri terbanyak setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam pada skala nyeri 4 sebanyak 10 responden.

Peneliti berasumsi bahwa kemungkinan ibu menggunakan teknik adaptasi nyeri maka akan lebih mudah dalam menangani dan mengantisipasi datang rasa nyeri. Pada saat melakukan penelitian dengan cara observasi langsung, peneliti melihat bahwa ibu yang menjalankan persalinannya dengan tenang dan mampu beradaptasi dapat menahan rasa nyerinya dengan baik dan dapat bersalin dengan baik, sedangkan ibu yang tidak sabar, tidak tenang dan

#### Kesimpulan

1. Hasil penelitian diketahui karakteristik responden, yaitu berdasarkan usia, agama, suku, pendidikan dan pekerjaan. Diketahui usia ibu bersalin multigravida dominan berusia 20-35 tahun yaitu 28 orang (90,3%), rata-rata responden beragama islam yaitu 28 orang (90,3%), dominan memiliki suku Jawa yaitu 13 orang (41,9%) dan dominan berpendidikan sampai tingkat pendidikan SMU yaitu 18 orang (58,1%) serta bekerja sebagai ibu rumah tangga yaitu 14 orang (45,2%).
2. Tingkat nyeri ibu bersalin sebelum diberikan teknik relaksasi tarik nafas dalam yaitu: Tingkat nyeri ibu bersalin sebelum diberikan teknik relaksasi tarik nafas dalam sebagian besar ibu bersalin mengalami tingkat nyeri yaitu nyeri sedang sebanyak 17 responden (54,8%), nyeri berat sebanyak 10 orang (32,3%) dan paling sedikit nyeri sangat berat sebanyak 4 responden (12,9 %), sedangkan untuk tidak nyeri dan

nyeri ringan tidak ada responden yang mengalami hal tersebut.

3. Tingkat nyeri ibu bersalin sesudah diberikan teknik relaksasi tarik nafas dalam yaitu:

Tingkat nyeri ibu bersalin sesudah diberikan teknik relaksasi tarik nafas dalam sebagian besar ibu bersalin mengalami tingkat nyeri yaitu nyeri sedang sebanyak 14 responden (45,2%), nyeri ringan sebanyak 9 orang (29,0%) dan paling sedikit nyeri berat sebanyak 8 responden (25,8 %), sedangkan untuk tidak nyeri dan nyeri sangat berat tidak ada responden yang mengalami hal tersebut.

4. Pengaruh teknik relaksasi tarik nafas dalam terhadap penurunan nyeri persalinan ibu multigravida, yaitu:

Berdasarkan hasil penelitian diketahui terdapat pengaruh yang signifikan antara tingkat nyeri sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi tarik nafas dalam, hasil ini dilihat dari analisis uji wilcoxon yaitu nilai  $Z$  yang didapat sebesar  $-4,359$  dengan nilai  $\text{sig}$  adalah  $0,000 < \alpha$  (0,05).

#### Saran

Bagi instansi pendidikan penelitian ini dapat digunakan sebagai salah satu sumber data untuk penelitian selanjutnya dan dilakukan penelitian lebih lanjut dapat dilakukan pada kelompok kontrol dan perlakuan.

Bagi rumah sakit hasil penelitian ini disarankan dapat menjadi tolak ukur bagi pelayanan kebidanan khususnya di RSIA Aisyiyah Samarinda dalam penatalaksanaan nyeri non farmakologis yaitu teknik relaksasi tarik nafas dalam kepada pasien sehingga pasien inpartu dapat

beradaptasi dengan tingkat nyeri yang dirasakan saat bersalin.

Bagi profesi diharapkan profesi dapat mengaplikasikan teknik relaksasi tarik nafas dalam ini dalam pelayanan kebidanan.

Untuk masyarakat disarankan agar masyarakat terutama ibu bersalin mampu melakukan teknik relaksasi tarik nafas dalam untuk menurunkan tingkat nyeri persalinan, dimana dari hasil penelitian diketahui teknik relaksasi tarik nafas dalam dapat menurunkan dan berpengaruh terhadap tingkat nyeri persalinan.

#### Daftar Pustaka

- Aprilia, Y. 2014. *Hipnosteretri : Rileks, Nyaman, dan Aman Saat Hamil & Melahirkan*. Jakarta: EGC
- Ariyani, Ni Wayan. 2015. *Penerapan Teknik Nafas Pada Ibu Bersalin Berpengaruh Terhadap Ambang Nyeri Dan Lama Persalinan Kala I*. [Diakses 01 Mei 2018]
- Astuti, Maya. 2010. *Buku Pintar Kehamilan*. Jakarta:EGC
- Bobak dkk. 2005. *Buku Ajar Keperawatan maternitas Edisi 4*. Jakarta: EGC
- Dinkes Kaltim. 2015. *Profil Kesehatan Provinsi Kalimantan Timur Tahun 2014*. <http://www.depkes.go.id>
- Direktorat, Jendral Bina Gizi dan KIA. 2015. *Kesehatan Dalam Rangka SustainableDevelopment Goal's (SDGs)*. Jakarta : Kemenkes RI
- Farrer, H. (2011). *Keperawatan Maternitas*. Edisi 4, Vol 2, Alih Bahasa: dr.Andry Hartono. Jakarta: EGC
- Hani, Umi, dkk. 2010. *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan Fisiologis*. Jakarta: Salemba Medika
- Hidayat, A. A. 2011. *Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah*. Jakarta: Salemba Medika
- Jayanti. 2010. *Tehnik Relaksasi Nafas Dalam*. <http://rentalhikari.wordpress.com> diakses 2017/09/03/.
- Kementrian Kesehatan RI. (2010). *Buku Kesehatan Ibu dan Anak (KIA)*. Jakarta: Depkes RI dan JICA
- Kementrian Kesehatan RI .2013. *Pofil Kesehatan Indonesia Tahun 2012*. Jakarta: Kemenkes RI
- Mander, R. 2009. *Nyeri Persalinan*. Alih Bahasa: dr. Bertha Sugiarto. Jakarta:EGC
- Novita, Kalalo Ribka, dkk. 2017. *Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Respon Nyeri Pada Ibu Inpartu Kala I Fase Aktif di Puskesmas Bahu Manado*. [Internet][http://ejournal.unsrat.ac.id .index.php/jkp/article/view/15894](http://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/15894) [Diakses 01 Mei 2018]
- Prawirohardjo, Sarwono. (2014). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta:



- Yayasan Bina Pustaka Sarwono  
Prawirohardjo
- Simkin, Whalley, Kepler. 2007.  
*Kehamilan, Melahirkan, Bayi.*  
Jakarta: Arcan
- Smeltzer & Bare. 2009. *Buku Ajar  
Keperawatan Medikal Bedah  
Brunner & Suddart*. Edisi 8, Vol 1,  
Alih Bahasa : Kuncoro Monica  
Ester. Jakarta: EGC
- Wiknjosastro, Hanifa.  
Prof.dr.DSOG. (2007). *Ilmu  
Kebidanan*. Jakarta: Yayasan  
Bina Pustaka Sarwono  
Prawirohardjo.
- World Health Organization(WHO).  
2012. *Angka Kematian Ibu.*  
Amerika

