

Implementasi Teknik Relaksasi Napas Dalam terhadap Respon Adaptasi Nyeri Pasien Inpartu Kala 1 Fase Aktif di Rumah Sakit Labuang Baji Makassar

Erna Kasim¹, Novitaradayanti Kadir², Magdalena Limbong³, Ekayanti Hafida⁴

^{1,3,4}Dosen Program Studi DIII Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar

²Mahasiswa Program Studi DIII Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar

e-mail: mutikadir01@gmail.com

Diterima Redaksi: 19-05-2025; Selesai Revisi: 16-07-2025; Diterbitkan Online: 16-07-2025

Abstrak

Nyeri persalinan dapat dikendalikan dengan melakukan dua metode yaitu farmakologis dan non farmakologis. Metode non farmakologis adalah metode penghilang rasa nyeri secara alami tanpa menggunakan obat-obat kimiawi caranya dengan melakukan teknik relaksasi, yang merupakan tindakan eksternal yang mempengaruhi respon internal individu terhadap nyeri. Manajemen nyeri dengan tindakan relaksasi mencakup relaksasi otot, nafas dalam, *masase*, meditasi dan perilaku. Penelitian ini bertujuan untuk menurunkan tingkat nyeri pada pasien inpartu kala I fase aktif. Penelitian Ini dilaksanakan di Rumah Sakit Labuang Baji Makassar pada bulan April 2024 selama 6 hari dengan Pendekatan deskriptif studi kasus yang dilakukan pada 2 orang responden dengan kriteria: pasien *inpartu* kala 1 fase aktif, pasien dengan *partus* primigravida, pasien yang mengalami nyeri, pasien *inpartu* pertama dan pasien yang berusia 23 tahun pasien diberikan teknik relaksasi napas dalam 5 kali dalam sehari dengan durasi 30 menit. Instrumen yang digunakan lembar wawancara, lembar observasi, dan SOP Teknik relaksasi napas dalam. Berdasarkan hasil pengukuran tingkat nyeri pada responden I dan II pada hari pertama responden I dan II mengalami nyeri sedang sebelum dilakukan teknik relaksasi napas dalam dan setelah dilakukan teknik relaksasi napas dalam tingkat nyeri menurun menjadi nyeri ringan. Setelah melakukan studi kasus, disimpulkan bahwa implementasi teknik relaksasi napas dalam dapat mengurangi tingkat nyeri pada pasien *inpartu* kala 1 fase aktif.

Kata Kunci : Inpartu Kala I Fase Aktif, Nyeri, Teknik Relaksasi Dalam

Pendahuluan

Sebagian besar ibu bersalin akan merasakan nyeri, sehingga membuat ibu bersalin tidak nyaman dan terganggu dengan rasa sakit yang dialami selama proses persalinan. Rasa nyeri yang berlebihan akan berdampak pada kelancaran proses persalinan. Rasa sakit yang dirasakan ibu pada masa persalinan terutama kala I diakibatkan oleh adanya kontraksi rahim, dilatasi serviks dan juga dapat disebabkan oleh kecemasan atau rasa takut ibu menghadapi persalinannya. Secara universal terdapat 2 metode yang digunakan untuk mengurangi nyeri yaitu secara farmakologis dan non farmakologis. Salah satu intervensi yang diberikan secara non

farmakologis adalah dengan mengajarkan pasien teknik relaksasi nafas dalam (Wahyuni et al., 2023)

Rata-rata tingkat kecemasan ibu inpartu kala I fase aktif adalah 51,35 . skor kecemasan tertinggi adalah 60. Pada *Confidence* interval 95% diyakini bahwa rata-rata kecemasan ibu inpartu kala I fase aktif adalah antara 49,42 sampai dengan 53,29. Sedangkan untuk skor nyeri diketahui bahwa rata-rata skor nyeri yang dirasakan ibu inpartu kala I fase aktif adalah 4,68. Skor nyeri tertinggi adalah 7. Pada *Confidence* interval 95% diyakini bahwa rata-rata skor nyeri ibu inpartu kala I fase aktif berada pada rentang 4,18 sampai dengan 5,17. (Sunarsih & Sari, 2020)

Nyeri persalinan dapat dikendalikan dengan melakukan 2 metode yaitu farmakologis dan non farmakologis. Metode penghilang rasa nyeri secara farmakologis adalah metode penghilang rasa nyeri dengan menggunakan obat-obat kimiawi, sedangkan metode non farmakologis adalah metode penghilang rasa nyeri secara alami tanpa menggunakan obat-obat kimiawi caranya dengan melakukan teknik relaksasi, yang merupakan tindakan eksternal yang mempengaruhi respon internal individu terhadap nyeri. Manajemen nyeri dengan tindakan relaksasi mencakup relaksasi otot, nafas dalam, *masase*, meditasi dan perilaku. (Azhiza et al., 2021)

Menurut WHO Nyeri selama persalinan dan melahirkan adalah peristiwa nyeri yang unik dan paling berat dalam kehidupan wanita. Lebih dari 90% ibu pernah mengalami ketegangan dan stres selama persalinan. Di Belanda dilaporkan sebanyak 54,6% wanita yang melahirkan kehilangan kontrolnya dalam mengendalikan nyeri persalinan. Sebuah studi yang dilakukan di Swedia menunjukkan bahwa 41% peserta melaporkan bahwa nyeri persalinan sebagai pengalaman terburuk yang mereka miliki. Nyeri merangsang sistem saraf simpatis, yang menyebabkan peningkatan denyut jantung, tekanan darah, produksi keringat, dan fungsi hyper endokrin. (Dachlan 2020:1,)

Pemerintah Indonesia merencanakan membuat Program Pemerintah salah satunya Program Perencanaan Persalinan dan Pencegahan Komplikasi (P4K). Program tersebut menitik beratkan pada kepedulian dan peran keluarga dan masyarakat dalam melakukan deteksi dini, menghindari risiko kesehatan pada ibu hamil. Pelaksanaan P4K perlu dipastikan agar program yang dilakukan pemerintah mampu membantu keluarga dalam membuat perencanaan yang baik dan meningkatkan kesiapsiagaan keluarga dalam menghadapi tanda bahaya kehamilan, persalinan, dan nifas agar dapat mengambil tindakan yang tepat. (Djafar et al., 2023)

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti dari data Rumah Sakit Umum Daerah Labuang Baji Makassar diperoleh bahwa jumlah pasien dengan persalinan inpartu pada tahun 2015 sebanyak 1083 pasien yang terdiri dari persalinan normal berjumlah 621 pasien, vakum ekstraksi berjumlah 75 pasien dan *sectio Caesar* berjumlah 387 pasien. Pada tahun 2016, jumlah persalinan inpartu sebanyak 948 pasien dengan jenis persalinan normal berjumlah 432 pasien, vakum ekstraksi berjumlah 37 pasien dan *sectio caesar* berjumlah 480 pasien. Untuk pada tahun 2017 tepatnya bulan januari sampai dengan September berjumlah 97 pasien dengan jumlah persalinan normal sebanyak 31 pasien, vakum ekstraksi sebanyak 26 pasien dan persalinan dengan *sectio caesar* sebanyak 40 pasien. Dari 26 pasien inpartu yang akan melakukan tindakan ekstraksi vacum dan 40 pasien yang akan melakukan *sectio caesar* ternyata mengalami tingkat kecemasan dari tingkat ringan sampai dengan tingkat berat (Makassar, rsud labuang baji)

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Astuti dan Bangsawan (2019) menunjukkan penerapan teknik relasasi nafas dalam pada ibu bersalin berpengaruh terhadap ambang nyeri dan lama persalinan kala I dengan hasil melakukan teknik relaksasi nafas dalam berpengaruh terhadap nyeri dan lama persalinan kala I (Azhiza et al., 2021)

Selain itu penelitian yang dilakukan oleh (agustina, 2019) untuk mengurangi nyeri pada ibu bersalin yang dilakukan pada 28 responden dengan penilaian pre test dan post test, dimana pada penilaian tersebut menggunakan skala nyeri *Numeric Rating Scale* (NRS). Teknik relaksasi yang dilakukan adalah pada 30 menit pertama ibu di anjurkan untuk menarik nafas dari hidung dalam waktu 3-5 detik lalu menghembuskan nafas 3-5 detik, kemudian dilanjutkan dengan nafas normal 1-2 menit lalu diulangi kembali pada saat terjadi nyeri kontraksi. Saat melakukan teknik relaksasi ini pasien bersalin bisa dengan posisi tidur terlentang atau miring, duduk dan berdiri. Hasil yang di peroleh 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 menggunakan terapi non farmakologis dengan relaksasi napas dalam terdapat perubahan pada penurunan intensitas nyeri sesudah diberikan intervensi relaksasi nafas dalam.

Metode

Rancangan penelitian yang digunakan adalah desain penelitian studi kasus deskriptif, yang bertujuan untuk mendiskripsikan hasil penelitian yang diperoleh secara sistematis melalui pengkajian. Penelitian dalam studi kasus ini dilakukan untuk menerapkan teknik relaksasi napas dalam untuk menurunkan tingkat nyeri pada pasien inpartu kala I fase aktif. Penelitian ini dilaksanakan di Rumah Sakit Labuang Baji Makassar pada bulan April 2024 selama 6 hari. Kriteria Inklusi Ibu bersalin normal kala 1 fase aktif, Usia 37- 42 minggu , Usia kehamilan aterm, Skala nyeri 6 (sedang), Ketuban utuh, Bersedia menjadi responden, Jenis partus: *primigravida* dan kriteria eksklusi Terdapat riwayat penyakit/komplikasi kehamilan seperti hipertensi, perdarahan dan riwayat sectio caesarea. Instrumen yang akan digunakan digunakan pada penelitian ini adalah lembar wawancara, lembar observasi, dan SOP Teknik relaksasi napas dalam.

Pada penelitian ini metode pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara dan observasi. Metode wawancara digunakan untuk mendapatkan informasi secara langsung dari responden mengenai hal-hal yang berkaitan dengan penelitian, sedangkan metode observasi digunakan oleh peneliti untuk melihat perubahan-perubahan yang terjadi kepada responden setelah diberikan intervensi. Analisis Data Pengumpulan data, data yang dikumpulkan dari hasil WOD (Wawancara, Observasi, Dokumentasi). Hasil ditulis dalam bentuk catatan lapangan, kemudian disalin dalam bentuk transkrip. Penyajian verbal, data yang telah dikumpulkan dengan cara manual kemudian dianalisis dan disajikan dalam bentuk tabel atau narasi untuk memperoleh penerapan teknik relaksasi napas dalam untuk menurunkan nyeri pada pasien inpartu kala I fase aktif.

Hasil

Hasil studi kasus disajikan sebagai berikut:

1. Subjek I (Ny “M”)
Umur : 23 tahun
Jenis kelamin : Perempuan
Pendidikan terakhir : Sekolah Menengah Atas
Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga

Tabel 1
Hasil Observasi Teknik Relaksasi Terhadap Nyeri Pada Ny “M”

No	Tanggal	Implementasi	Tingkat Nyeri			
			Jam	Pretest	Jam	Posttest
1	22 april 2024	Teknik Relaksasi Napas Dalam	09.00 (pembukaan 2)	Nyeri sedang (5)	09.30 (pembukaan 2)	Nyeri sedang (5)
2	23 april 2024	Teknik Relaksasi Napas Dalam	07.30 (pembukaan 5)	Nyeri sedang (4)	08.00 (pembukaan 5)	Nyeri sedang (5)
3	24 april 2024	Teknik Relaksasi Napas Dalam	06.00 (pembukaan 8)	Nyeri ringan (2)	06.30 (pembukaan 8)	Nyeri sedang (4)

Tabel 1. Menunjukkan bahwa pada hari pertama klien Ny “M” mengalami nyeri sedang (5) sebelum dilakukan teknik relaksasi dan nyeri sedang (5) setelah dilakukan teknik relaksasi. Hari kedua klien mengalami nyeri sedang (4) sebelum dilakukan teknik relaksasi dan nyeri sedang (5) setelah dilakukan teknik relaksasi. Hari ketiga klien mengalami nyeri ringan (2) sebelum dilakukan teknik relaksasi dan nyeri sedang (4) setelah dilakukan teknik relaksasi.

2. Subjek II (Ny “K”)

Umur : 19 tahun

Jenis kelamin : Perempuan

Pendidikan terakhir : Sekolah Menengah Pertama

Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga

Tabel 2
Hasil Observasi Teknik Relaksasi Terhadap Nyeri Ny “K”

No	Tanggal	Implementasi	Tingkat Nyeri			
			Jam	Pretest	Jam	Posttest
1	25 april 2024	Teknik Relaksasi Napas Dalam	08.00 (pembukaan 4)	Nyeri sedang (6)	08.30 (pembukaan 4)	Nyeri sedang (5)
2	26 april 2024	Teknik Relaksasi Napas Dalam	09.00 (pembukaan 6)	Nyeri sedang (6)	09.30 (pembukaan 6)	Nyeri sedang (5)
3	27 april 2024	Teknik Relaksasi Napas Dalam	08.30 (pembukaan 9)	Nyeri sedang (5)	09.00 (pembukaan 9)	Nyeri sedang (4)

Tabel 2. Menunjukkan bahwa pada hari pertama, klien Ny “K” pretest mengajarkan teknik relaksasi terhadap nyeri sedang (6) dan posttest di implementasikan teknik relaksasi terhadap nyeri klien berkurang menjadi nyeri sedang (5). Pada hari kedua, klien tetap nyeri sedang (6) sebelum dan nyeri sedang (5) sesudah diberikan teknik relaksasi napas dalam. Pada hari ketiga, nyeri klien berubah nyeri sedang (5) sebelum dan nyeri sedang (4) sesudah diberikan teknik relaksasi napas dalam.

Pembahasan

Berdasarkan studi kasus yang dilakukan selama 6 hari mulai dari tanggal 22 sampai 27 april 2024. Kedua responden diminta untuk mengisi kuesioner studi kasus sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Skor kuesioner untuk mengetahui tingkat nyeri klien dengan teknik relaksasi napas dalam, dilakukan dalam waktu kurang lebih 30 menit.

Pada hari pertama kunjungan, tingkat nyeri yang dialami klien Ny “M” sebelum diberikan teknik relaksasi napas dalam yaitu berada pada nyeri sedang (6) setelah diberikan teknik relaksasi napas dalam nyeri yang dirasakan klien menurun menjadi nyeri sedang (5), sedangkan tingkat nyeri yang dirasakan klien Ny “K” sebelum diberikan teknik relaksasi napas dalam yaitu berada pada nyeri sedang (6) setelah diberikan teknik relaksasi napas dalam nyeri yang dirasakan klien menurun menjadi nyeri sedang (5). Alasan kenapa pada hari pertama klien Ny “M” dan klien Ny “K” mengalami penurunan nyeri yang sama dikarenakan kedua klien mampu melakukan teknik relaksasi napas dalam ketika nyeri itu muncul.

Pada hari kedua kunjungan, tingkat nyeri yang dirasakan Ny “M” sebelum diberikan teknik relaksasi napas dalam yaitu berada pada nyeri sedang (5) dan setelah diberikan teknik relaksasi napas dalam nyeri yang dirasakan klien menurun menjadi nyeri sedang (4) sedangkan tingkat nyeri yang dirasakan klien Ny “K” sebelum diberikan teknik relaksasi napas dalam yaitu berada pada nyeri sedang (6) setelah diberikan teknik relaksasi napas dalam nyeri yang dirasakan klien menurun menjadi nyeri sedang (5). Alasan kenapa pada hari kedua klien Ny “M” mengalami penurunan nyeri sedang dan klien Ny “K” penurunan nyeri sedang berat karena klien Ny “M” memahami dan dapat melakukan teknik relaksasi napas dalam ketika rasa nyeri itu datang sedangkan klien Ny “K” ketika nyeri dirasakan klien hanya dapat meringis dan malas untuk melakukan teknik relaksasi napas dalam.

Pada hari ketiga kunjungan, tingkat nyeri yang dirasakan Ny “M” sebelum diberikan teknik relaksasi napas dalam yaitu berada pada nyeri sedang (4) dan setelah diberikan teknik relaksasi napas dalam nyeri yang dirasakan klien menurun menjadi nyeri ringan (2) sedangkan tingkat nyeri yang dirasakan klien Ny “K” sebelum diberikan teknik relaksasi napas dalam yaitu berada pada nyeri sedang (5) setelah diberikan teknik relaksasi napas dalam nyeri yang dirasakan klien menurun menjadi nyeri sedang (4). Alasan kenapa pada hari ketiga klien Ny “M” mampu menurunkan nyeri sedang ke nyeri ringan karena klien sudah memahami dan mampu melakukan teknik relaksasi napas dalam secara mandiri ketika rasa nyeri itu timbul. Sedangkan klien Ny “K” mampu menurunkan nyeri sedang karena klien belum memahami dan harus dibantu untuk melakukan teknik relaksasi napas dalam ketika nyeri itu timbul.

Dari penelitian diatas, ditemukan kesenjangan yang terjadi antara kedua klien Ny “M” dan klien Ny “K” pada saat dilakukan teknik relaksasi napas dalam.

Pada saat diberikan teknik relaksasi napas dalam pada klien Ny “M” klien lebih memahami, dan koomperatif dalam melakukan teknik relaksasi napas dalam dibandingkan dengan klien Ny “K” kurang memahami teknik relaksasi napas dalam. Hal ini disebabkan karena faktor usia kedua klien yang berbeda, Ny “M” berusia 23 tahun sedangkan klien Ny “K” berusia 19 tahun sehingga dapat mempengaruhi kemampuan kedua klien dengan teknik relaksasi napas dalam untuk mengalihkan respon nyeri. Umur dewasa memiliki kematangan dalam proses berfikir sehingga memungkinkan untuk menggunakan mekanisme yang baik dibandingkan dengan umur yang lebih mudah. Umur mempengaruhi kesiapan seorang akan lebih siap secara kognitif.

Teknik relaksasi merupakan teknik pereda nyeri yang banyak memberikan masukan terbesar karena teknik relaksasi dalam persalinan dapat mencegah kesalahan yang berlebihan pasca-

persalinan. Ada pun relaksasi bernapas selama proses persalinan dapat mempertahankan komponen sistem saraf simpatis dalam keadaan homeostatis sehingga tidak terjadi peningkatan suplai darah, mengurangi kecemasan dan ketakutan agar pasien dapat beradaptasi dengan nyeri selama proses persalinan (Kairupan & Lapian, 2018) (Studi et al., 2024))

Teknik ini dapat mengurangi nyeri pada saat his; meminta ibu bersalin untuk menghirup nafas sedalamnya melalui hidung dan menghembuskan perlahan melalui mulut, kemudian hitung sampai hitungan lima. Pertahankan latihan sampai 3-5 menit. Ulangi latihan sampai 5 kali. (Kebidanan et al., 2017) (Studi et al., 2024))

Berdasarkan penelitian (Septiani, 2021) tentang Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Rasa Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif di PMB Desita, S.SiT Desa Pulo Ara Kecamatan Kota Juang Kabupaten Bireuen Tahun 2021. didapatkan hasil bahwasannya dari 35 responden terdapat 30 responden yang mengalami penurunan skala nyeri setelah diberikan teknik relaksasi napas dalam, dimana 5 responden diantaranya tidak mengalami perubahan skala nyeri baik sebelum maupun sesudah melakukan teknik relaksasi napas dalam. Berdasarkan dari hasil yang didapatkan tersebut kita bisa melihat dan membandingkan bahwasannya jumlah responden dengan penurunan skala nyeri lebih banyak setelah melakukan teknik relaksasi napas dalam dibandingkan dengan yang tidak mengalami perubahan skala nyeri yang hanya berjumlah 5 responden, sehingga dapat dikatakan bahwa ada pengaruh pemberian teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan skala nyeri (Septiani, 2021) (Studi et al., 2024))

Simpulan

Berdasarkan studi kasus yang sudah di implementasikan pada klien Ny “ M” dan Ny “K” di Rumah Sakit Labuang Baji Makassar selama 6 (enam) hari mulai tanggal 22-27 April 2024, sebelum dilakukan teknik relaksasi napas dalam pada Ny “M” dan Ny “K” nyeri klien berada pada nyeri sedang dan setelah dilakukan teknik relaksasi napas dalam pada kedua responden menurun, maka disimpulkan bahwa implementasi teknik relaksasi napas dalam dapat menurunkan tingkat nyeri pada pasien *inpartu*.

Intensitas nyeri persalinan kala 1 fase aktif pada ibu *inpartu* primigravida yang melakukan teknik relaksasi napas dalam lebih rendah dibandingkan dengan yang tidak melakukan teknik relaksasi napas.

Hasil penelitian sebelum dilakukan implementasikan teknik relaksasi nafas dalam terhadap nyeri melahirkan pada pasien *inpartu* kala 1 fase aktif terdapat responden yang mengalami nyeri melahirkan yaitu nyeri sedang (5). Hasil penelitian sesudah dilakukan implementasikan teknik relaksasi nafas dalam terhadap nyeri melahirkan pada pasien *inpartu* kala 1 fase aktif terdapat responden yang mengalami nyeri melahirkan yaitu nyeri sedang (4). Ada pengaruh teknik relaksasi nafas dalam sebelum dan sesudah terhadap nyeri *inpartu*. Maka disimpulkan ada kesenjangan atau perbedaan tingkat nyeri *partus* pada pasien *inpartu* kala 1 fase aktif di Ruang *Intra Natal Care* (INC) Rumah Sakit Labuang Baji Makassar pada tahun 2024.

Referensi

- Akri, Y. J., & Suhartik. (2015). Hubungan Kehamilan Pertama, Dan Dukungan Dengan Kejadian Kala II Lama Di Rumah Sakit Permata Hati Malang. *Unitri, X*.
- Azhiza, 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>
- Dachlan 2014:1. (2014). *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 11(2), 22–31.
- Djafar, Nurnaningsih., Harismayanti., & Retni, A. (2023). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Respon Nyeri Pada Ibu Inpartu Kala I Di Rsia Sitti Khadidjah Kota Gorontalo. *Journal of Educational Innovation and Public Health*, 1(2), 44–55.
- Irawan. (2020). penatalaksanaan nyeri. *Andrew's Disease of the Skin Clinical Dermatology.*, 7–23.
- James W, Elston D, T. J. et al. (20 C.E.). *Andrew's Disease of the Skin Clinical Dermatology*.
- Kemenkes, 2020. (2021). *Laboratorium Penelitian Dan Pengembangan FARMAKA TROPIS Fakultas Farmasi Universitas Mualawarman, Samarinda, Kalimantan Timur*, 1(1), 105–112. <https://www.ksi-indonesia.org/assets/uploads/original/2020/03/ksi-1585501090.pdf><https://www.unhi.ac.id/id/berita/detail-berita/UNHI-Launching-Sistem-Sruti>https://kepuustakaan-presiden.perpusnas.go.id/uploaded_files/pdf/article_clipping/normal/BUNG_KA
- Makassar, rsud labuang baji. (n.d.). *114-749-1-PB (1)*.
- Marsilia, I. D., & Tresnayanti, N. (2021). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Intensitas Nyeri pada Persalinan Kala I Fase Aktif di PMB Y Karawang. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(2), 385. <https://doi.org/10.36565/jab.v10i2.388>
- Maryunani. (20 C.E.). *Andrew's Disease of the Skin Clinical Dermatology.*, 1.
- Mohamad. (2020). Tanda dan Gejala Nyeri. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699. <http://repository.unimus.ac.id>
- Muhsinah, Keperawatan and Kendari, 2020. (2021). *Laboratorium Penelitian Dan Pengembangan FARMAKA TROPIS Fakultas Farmasi Universitas Mualawarman, Samarinda, Kalimantan Timur*, 1(1), 105–112. <https://www.ksi-indonesia.org/assets/uploads/original/2020/03/ksi-1585501090.pdf><https://www.unhi.ac.id/id/berita/detail-berita/UNHI-Launching-Sistem-Sruti>https://kepuustakaan-presiden.perpusnas.go.id/uploaded_files/pdf/article_clipping/normal/BUNG_KA
- Okta. (2023). <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK558907/>
- perry &, P. (2022). <https://www.donga.com/news/Economy/article/all/20221218/117053824/1>
- Rollant. (20 C.E.). *Andrew's Disease of the Skin Clinical Dermatology*.
- Studi, P., Keperawatan, S., Maju, U. I., Afrina, R., & Kamilah, S. (2024). Pengaruh Tehnik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Nyeri Melahirkan Pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif di Rumah Sakit Dr Hafiz Cianjur Tahun 2023 Nurul Hidayah Mulyati Korespondensi Penulis : nurulhdyhm83@gmail.com Persalinan merupakan suatu proses alamiah y. 1(3).

- Sunarsih, S., & Sari, T. P. (2020). Nyeri persalinan dan tingkat kecemasan pada ibu inpartu kala I fase aktif. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 13(4), 327–332. <https://doi.org/10.33024/hjk.v13i4.1365>
- Susilawati, Utari Kartaatmadja, F. S., & Suherman, R. (2023). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri. *Media Informasi*, 19(1), 13–19.
- Tatiane Machado. (2017).
- Wahyuni, R. S., Sari, H., Mulyani, S., & Lestari, E. P. (2023). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Inpartu Kala I. *Ahmar Metastasis Health Journal*, 3(1), 33–36. <https://doi.org/10.53770/amhj.v3i1.192>