

## **GAMBARAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM UNTUK MENGURANGI TINGKAT NYERI KALA I FASE AKTIF PERSALINAN**

### ***DESCRIPTION OF THE DEEP BREATHING RELAXATION TECHNIQUE TO REDUCE THE LEVEL OF PAIN DURING THE FIRST ACTIVE PHASE OF LABOR***

**Dheri Chandraloka<sup>1\*</sup>, Widya Maya Ningrum<sup>2</sup>, Tika Sastraprawira<sup>3</sup>**  
<sup>1,2,3</sup> Universitas Galuh, Indonesia

R. E. Martadinata No. 150 Ciamis, 46274 Jawa Barat  
Email corresponding: dherichandraloka04@gmail.com<sup>1\*</sup>

#### **ABSTRAK**

Persalinan adalah tahapan di mana bayi, plasenta, dan selaput ketuban dikeluarkan dari rahim ibu. Proses persalinan dianggap sebagai kondisi normal ketika terjadi pada tahap kehamilan yang sudah mencapai usia cukup bulan (setelah 37 minggu) tanpa adanya komplikasi yang terkait. Pada saat persalinan, nyeri muncul sebagai akibat dari berbagai proses fisik, seperti kontraksi uterus, dilatasi dan penipisan serviks, serta penurunan janin. Salah satu metode manajemen nyeri persalinan yang efektif adalah teknik relaksasi nafas dalam. teknik ini memberikan dampak yang signifikan karena mampu mencegah komplikasi yang berpotensi muncul pasca persalinan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran teknik relaksasi nafas dalam untuk mengurangi tingkat nyeri kala 1 fase aktif persalinan. Jenis desain pada penelitian ini adalah dengan deskriptif. Jumlah sampel sebanyak 10 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode acidental sampling. Teknik pengumpulan data menggunakan lembar skala nyeri Visual Analog scale (VAS) dan lembar observasi teknik relaksasi nafas dalam. Analisis data menggunakan univariat. Hasil penelitian menunjukkan hampir seluruh dari responden yaitu 6 orang atau 60,00% termasuk kategori nyeri sedang dan sebanyak 4 orang atau 40,00% termasuk nyeri ringan, sedangkan sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam menunjukkan hampir seluruh dari responden yaitu 8 orang atau 80,00% termasuk kategori nyeri ringan dan sangat sedikit dari responden yaitu 2 orang atau 20,00% termasuk nyeri sedang. Kesimpulannya ada pengaruh pemberian teknik relaksasi nafas dalam untuk mengurangi tingkat nyeri kala 1 fase aktif persalinan. Diharapkan agar teknik relaksasi nafas dalam dapat diaplikasikan oleh tenaga kesehatan sebagai salah satu alternatif pengelolaan nyeri persalinan.

**Kata kunci:** Tingkat Nyeri Persalinan, Teknik Relaksasi Nafas Dalam, Persalinan

#### **ABSTRACT**

Labour is the stage where the baby, placenta and amniotic membranes are removed from the mother's womb. The birth process is considered a normal condition when it occurs at a stage of pregnancy that has reached term (after 37 weeks) without any associated complications. During labour, pain appears due to various physical processes, such as uterine contractions, cervical dilation and effacement, and fetal descent. One method of effective labour pain management is the deep breathing relaxation technique. This technique has a significant impact because it can prevent complications that could potentially arise after delivery. This study aims to determine the description of deep breathing relaxation techniques to reduce the pain level during the first active phase of labour. The type of design in this research is descriptive. The total sample was 10 respondents. The sampling technique uses the incidental sampling method. The data collection technique used a Visual Analog Scale (VAS) pain scale sheet and a deep breathing relaxation technique observation sheet. Data analysis uses univariate. The study results showed that almost all respondents, namely 6 people or 60.00%, were in the moderate pain category. As many as 4 people, or 40.00% were in the mild pain category. In contrast, after using the deep breathing relaxation technique, it showed that almost all respondents, namely 8 people or 80, 00% fall into the mild pain category and very few of the respondents, namely 2 people

or 20.00%, fall into the moderate pain category. In conclusion, there is an effect of providing deep breathing relaxation techniques to reduce the level of pain during the first active phase of labour. It is hoped that health workers can apply the deep breathing relaxation technique as an alternative for managing labour pain.

**Keywords:** Labor pain levels, Deep Breathing Relaxation Techniques, Labor

## PENDAHULUAN

Persalinan adalah proses alami di mana bayi keluar dari rahim ibu. Keterkaitan persalinan dengan plasenta dan selaput ketuban adalah bahwa plasenta harus dilepaskan dari dinding rahim, dan selaput ketuban pecah sebelum bayi dapat lahir. Persalinan dianggap normal jika terjadi setelah kehamilan mencapai 37 minggu, yang menandakan bahwa bayi telah mencapai tahap kesiapan untuk kelahiran di luar rahim. Proses persalinan terdiri dari beberapa tahap, dengan Kala I sebagai tahap awal. Kala I dibagi menjadi dua fase, yaitu fase laten dan fase aktif. Selama fase aktif, rata-rata kecepatan pembukaan serviks adalah sekitar 1 cm per jam untuk wanita hamil pertama kali (primigravida) atau lebih dari 1 cm hingga 2 cm per jam untuk wanita yang sudah melahirkan sebelumnya (multipara). Pada saat ini, kontraksi rahim menjadi lebih kuat dan terjadi dengan lebih sering, membantu mendorong bayi ke saluran lahir. Keseluruhan proses persalinan adalah momen penting dalam perjalanan kehamilan, yang memerlukan pemantauan medis yang cermat untuk memastikan keselamatan ibu dan bayi (Depkes RI, 2017).

Rasa nyeri yang dialami oleh ibu selama persalinan disebabkan oleh perubahan yang terjadi pada serviks serta oleh iskemia pada uterus selama Kala I persalinan. Fase laten Kala I ditandai oleh penipisan serviks

yang lebih banyak, sementara fase aktif dan fase transisi Kala I menandai pembukaan serviks serta penurunan janin ke daerah terendah. Selama fase ini, ibu merasakan nyeri yang berasal dari bagian bawah perut dan menjalar ke daerah lumbal punggung dan paha. Pentingnya dicatat bahwa nyeri persalinan yang dirasakan oleh ibu hanya berlangsung selama kontraksi berlangsung, dan pada interval antara kontraksi, ibu akan bebas dari rasa nyeri tersebut (Judha, 2012).

Salah satu metode manajemen nyeri persalinan yang efektif adalah teknik relaksasi nafas dalam. Teknik ini memberikan dampak yang signifikan karena mampu mencegah komplikasi yang berpotensi muncul pasca persalinan. Berdasarkan penelitian oleh Marpuah (2010), ditemukan bahwa sebagian besar ibu yang sedang mengalami persalinan pertama kali (primigravida) mengalami nyeri berat sebanyak 54%, nyeri sedang sebanyak 35%, dan nyeri ringan sebanyak 46%. Selain itu, dalam penelitian lain yang dilakukan oleh Lidia Fitri dan rekan-rekan pada tahun 2019, disebutkan bahwa dari 2.700 ibu yang melahirkan yang menjadi subjek penelitian, 15% mengalami nyeri ringan, 35% mengalami nyeri sedang, 30% mengalami nyeri hebat, dan 20% mengalami nyeri sangat hebat, menunjukkan variasi Tingkat nyeri yang dialami ibu saat proses persalinan. Teknik relaksasi nafas dalam menjadi salah

satu strategi penting dalam mengatasi nyeri ini (Gondo 2011, dalam penelitian Lidia Fitri, dkk., 2019).

Pelayanan Obstetri dan Neonatal Emergensi Dasar (PONED) adalah pelayanan kesehatan yang disediakan oleh Puskesmas rawat inap terkait kasus emergensi obstetri dan neonatus Tingkat dasar selama 24 jam dan melayani banyak pertolongan persalinan, dengan jumlah persalinan perbulan sekitar 10 pasien yang mengalami nyeri. Dari hasil wawancara dengan bidan yang bertugas di PONED Puskesmas Cipaku, sekitar 64% ibu bersalin merasakan ketidaknyamanan, mengalami kecemasan, nafas tidak teratur, menangis, merasa takut terhadap nyeri persalinan, dan metode pengurangan nyeri yang diterapkan berupa metode relaksasi napas dalam, sehingga efektif untuk mengurangi nyeri selama persalinan.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif memberikan gambaran atau uraian yang sangat jelas tentang suatu keadaan atau fenomena tanpa melakukan perlakuan khusus terhadap obyek penelitian. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan teknik relaksasi nafas dalam dan bagaimana penerapannya dapat mengurangi rasa nyeri pada kala I persalinan.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **1. Karakteristik Ibu Bersalin di Poned Puskesmas Cipaku**

#### **a. Usia Ibu**

Karakteristik Ibu Bersalin berdasarkan usia di Poned Puskesmas Cipaku dalam penelitian ini dikelompokkan sebagai berikut:

Tabel 1  
Distribusi Frekuensi Usia Ibu Bersalin di Poned Puskesmas Cipaku Tahun 2022

Usia	Jumlah	Persentase (%)
< 20 tahun	1	10,00
20-35 tahun	8	80,00
> 35 tahun	1	10,00
<b>Total</b>	10	100,00

Sumber: Data Primer

Berdasarkan data pada tabel 1 terlihat bahwa usia Ibu Bersalin di Poned Puskesmas Cipaku sebagian besar termasuk usia 20-35 tahun yaitu 8 orang (80,00%), usia > 35 tahun sebanyak 1 orang (10,00%) dan sisanya berusia < 20 tahun yaitu 1 orang (10,00 %).

#### **b. Paritas Ibu**

Karakteristik Ibu Bersalin berdasarkan paritas di Poned Puskesmas Cipaku dalam penelitian ini dikelompokkan sebagai berikut:

Tabel 2  
Distribusi Frekuensi Paritas Ibu Bersalin di Poned Puskesmas Cipaku Tahun 2022

Paritas	Jumlah	Persentase (%)
Primipara	1	10,00
Multipara	9	90,00
Grandemultipara	0	0,00
<b>Total</b>	10	100,00

Sumber: Data Primer

Berdasarkan data pada tabel 2 terlihat bahwa paritas Ibu Bersalin di Poned Puskesmas Cipaku sebagian besar primipara yaitu 1 orang (10,00%), multipara sebanyak 9 orang (90%) dan grandemultipara tidak ada.

**c. Pendidikan Ibu**

Karakteristik Ibu Bersalin berdasarkan pendidikan di Poned Puskesmas Cipaku dalam penelitian ini dikelompokkan sebagai berikut:

Tabel 3  
Distribusi Frekuensi Pendidikan Ibu Bersalin di Poned Puskesmas Cipaku tahun 2022

Pendidikan	Jumlah	Persentase (%)
Dasar	1	10,00
Menengah	7	70,00
Tinggi	2	20,00
<b>Total</b>	10	100,00

Sumber: Data Primer

Berdasarkan data pada tabel 3 terlihat bahwa pendidikan Ibu Bersalin di Poned Puskesmas Cipaku sebagian besar pendidikan menengah yaitu 7 orang (70,00), tinggi sebanyak 2 orang (20,00%) dan dasar sebanyak 1 orang (10,00%).

**d. Pekerjaan Ibu**

Karakteristik Ibu Bersalin berdasarkan pekerjaan di Poned Puskesmas Cipaku dalam penelitian ini dikelompokkan sebagai berikut:

Tabel 4  
Distribusi Frekuensi Pekerjaan Ibu Bersalin di Poned Puskesmas Cipaku Tahun 2022

Pekerjaan	Jumlah	Persentase (%)
Bekerja	2	20,00
tidak Bekerja	8	80,00
<b>Total</b>	10	100.00

Sumber: Data Primer

Berdasarkan data pada tabel 4 terlihat bahwa pekerjaan Ibu Bersalin di Poned Puskesmas Cipaku sebagian besar tidak bekerja yaitu 8 orang (80,00), dan bekerja sebanyak 1 orang (10,00 %).

**2. Gambaran Teknik Relaksasi Nafas Dalam di Poned Puskesmas Cipaku**

teknik relaksasi nafas dalam adalah suatu metode pernapasan yang digunakan untuk mengurangi Tingkat nyeri dan meningkatkan rasa tenang pada ibu saat mengalami fase aktif persalinan atau kala 1. Hasil penelitian di Poned Puskesmas Cipaku dapat penulis gambarkan sebagai berikut:

Tabel 5  
Distribusi Frekuensi teknik Relaksasi Nafas Dalam di Poned Puskesmas Cipaku tahun 2022

Teknik Relaksasi Nafas Dalam	Jumlah	Persentase (%)
Sesuai SOP	9	90,00
Tidak Sesuai SOP	1	10,00
<b>Total</b>	10	100.00

Sumber: Data Primer

Berdasarkan data pada tabel 5 terlihat bahwa teknik relaksasi nafas dalam yang dilakukan bidan pada 10 ibu bersalin (100%) di Poned Puskesmas Cipaku Kabupaten Ciamis sebagian besar sudah sesuai SOP yaitu 9 orang (90,00%) dan tidak sesuai SOP 1 orang (10,00%).

**3. Gambaran Tingkat Nyeri Kala 1 Fase Aktif Persalinan di Poned Puskesmas Cipaku Sebelum dilakukan Relaksasi Nafas Dalam**

Tingkat nyeri pada kala 1 atau fase aktif persalinan bisa sangat bervariasi antara setiap ibu. Nyeri pada kala 1 disebabkan oleh kontraksi otot rahim yang kuat dan berkala

untuk membantu membuka serviks dan mempersiapkan jalannya bayi keluar. Nyeri ini sering digambarkan sebagai sensasi kram yang sangat kuat dan terkadang bisa menjalar hingga ke punggung bawah atau paha. Hasil penelitian di Poned Puskesmas Cipaku dapat penulis gambarkan sebagai berikut:

Tabel 6

Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Kala 1 Fase Aktif Persalinan Sebelum dilakukan Relaksasi Nafas Dalam di Poned Puskesmas Cipaku tahun 2022

Tingkat Nyeri Kala 1 Fase Aktif	Jumlah	Persentase (%)
Tidak Nyeri	0	0,00
Nyeri Ringan	4	40,0
Nyeri Sedang	6	60,0
Nyeri Berat	0	0,00
Sangat Nyeri	0	0,00
<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>100.0</b>

Sumber: Data Primer

Berdasarkan data pada tabel 6 terlihat bahwa Tingkat nyeri pada kala 1 atau fase aktif persalinan pada 10 ibu bersalin di Poned Puskesmas Cipaku Kabupaten Ciamis menunjukkan hampir seluruh dari responden yaitu 6 orang atau 60,00% termasuk kategori nyeri sedang dan sebanyak 4 orang atau 40,00% termasuk nyeri ringan.

#### **4. Gambaran Tingkat Nyeri Kala 1 Fase Aktif Persalinan di Poned Puskesmas Cipaku Sesudah dilakukan Relaksasi Nafas Dalam**

Tingkat nyeri pada kala 1 atau fase aktif persalinan bisa sangat bervariasi antara setiap ibu. Nyeri pada kala 1 disebabkan oleh kontraksi otot rahim yang kuat dan berkala untuk membantu membuka serviks dan mempersiapkan jalannya bayi keluar. Nyeri ini sering digambarkan sebagai sensasi kram yang

sangat kuat dan terkadang bisa menjalar hingga ke punggung bawah atau paha. Hasil penelitian di Poned Puskesmas Cipaku dapat penulis gambarkan sebagai berikut:

Tabel 7

Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Kala 1 Fase Aktif Persalinan Sesudah dilakukan Relaksasi Nafas Dalam di Poned Puskesmas Cipaku tahun 2022

Tingkat Nyeri Kala 1 Fase Aktif	Jumlah	Persentase (%)
Tidak Nyeri	0	0,00
Nyeri Ringan	8	80,00
Nyeri Sedang	2	20,00
Nyeri Berat	0	0,00
Sangat Nyeri	0	0,00
<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>100.00</b>

Sumber: Data Primer

Berdasarkan data pada tabel 7 terlihat bahwa Tingkat nyeri pada kala 1 atau fase aktif persalinan pada 10 ibu bersalin di Poned Puskesmas Cipaku Kabupaten Ciamis menunjukkan hampir seluruh dari responden yaitu 8 orang atau 80% termasuk kategori nyeri ringan dan sangat sedikit dari responden yaitu 2 orang atau 20% termasuk nyeri sedang.

#### **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang Gambaran teknik Relaksasi Nafas Dalam Untuk Mengurangi Tingkat Nyeri Kala 1 Fase Aktif Persalinan Di Poned Puskesmas Cipaku, dapat penulis simpulkan bahwa teknik relaksasi nafas dalam yang dilakukan bidan pada 10 ibu bersalin di Poned Puskesmas Cipaku Kabupaten Ciamis sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam menunjukkan hampir seluruh dari responden yaitu 6 orang atau 60,00% termasuk kategori nyeri sedang dan

sebanyak 4 orang atau 40,00% termasuk nyeri ringan, sedangkan sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam menunjukkan hampir seluruh dari responden yaitu 8 orang atau 80,00% termasuk kategori nyeri ringan dan sangat sedikit dari responden yaitu 2 orang atau 20,00% termasuk nyeri sedang.

Berdasarkan hasil pembahasan dan kesimpulan penulis memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Ibu Bersalin

Diharapkan untuk tetap terbuka dan mengikuti dengan baik teknik relaksasi nafas dalam yang diajarkan oleh bidan. teknik ini telah terbukti efektif dalam mengurangi rasa nyeri selama persalinan. Selain itu, penting untuk berkomunikasi secara terbuka dengan bidan tentang Tingkat nyeri yang dirasakan selama proses persalinan agar bidan dapat memberikan dukungan yang sesuai dengan kebutuhan ibu.

2. Bagi Bidan

Diharapkan untuk terus menerapkan SOP dan memberikan pengajaran teknik relaksasi nafas dalam kepada ibu bersalin. Selanjutnya meningkatkan komunikasi dengan ibu bersalin dan pertimbangkan kebutuhan individu masing-masing untuk memberikan dukungan yang sesuai dan efektif selama proses persalinan.

3. Peneliti

Diharapkan melanjutkan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar untuk mendapatkan hasil yang lebih representatif tentang efektivitas teknik relaksasi nafas dalam dalam mengurangi

nyeri persalinan. Selain itu, disarankan untuk mengevaluasi faktor-faktor lain yang mungkin berkontribusi pada Tingkat keberhasilan teknik relaksasi nafas dalam, seperti dukungan sosial, usia ibu, atau paritas. Melakukan studi komparatif dengan teknik pengurangan nyeri alternatif juga penting untuk Mengetahui manfaat relatif dari masing-masing metode.

4. Peneliti Lain

Bagi peneliti lain, pertimbangkan untuk melakukan penelitian di lokasi atau populasi yang berbeda untuk memperluas generalisasi hasil dan mengidentifikasi variabilitas dalam praktik bidan dan Tingkat keberhasilan teknik relaksasi nafas dalam. Selain itu, lanjutkan penelitian lanjutan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi penerimaan dan penerapan teknik relaksasi nafas dalam oleh ibu bersalin maupun bidan.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Andarmoyo, S. (2017). Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri. Jokjakarta: ArRuzz Media.
- Adriaansz, Wiknjastro dan Waspodo. 2007. Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawiroharjdo.
- Arikunto., 2016. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ashari, E. F., Usman, A. N., As'ad, S., Sinrang, A. W., Stang, & Tamar, M.

- (2022). Pengaruh Prana Ball dan Relaksasi Nafas Dalam terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif pada Persalinan Normal. *Jurnal Keperawatan*, 14(3), 845–854.
- Astuti, T., & Bangsawan, M. (2019). Aplikasi Relaksasi Nafas dalam terhadap Nyeri Persalinan Kala I Ibu Bersalin. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 15(1), 59.
- Bobak, 2005 dalam penelitian Wan Anita. *Techniques Of Pain Reduction In The Normal Labor Process : Systematic Review Jurnal Endurance* 2(3)
- Brunner & Suddarth, (2013). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Edisi 8 volume 2*. Jakarta EGC
- Departemen Kesehatan RI. (2004). *Asuhan Persalinan Normal*. Politeknik Kesehatan Kemenkes Palangka Raya.2019
- JNPK\_KR. 2017. *Asuhan Persalinan Normal & Inisiasi Menyusui Dini*. Jakarta: Depkes RI
- Fitriani.R. 2014. teknik Relaksasi Nafas Dalam, Tingkat Nyeri dan Respon Adaptasi Nyeri pada Pasien Inpartu Kala I Fase Laten : *Jurnal Kesehatan Volume VII No. 2/2014*
- Fitri, Lidia, dkk. (2019). Hubungan teknik Nafas Dalam Terhadap Pengurangan Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif di Klinik Pratama Jambu Mawar. *Jurnal. Endurance*, 4, 414-420.
- Gondo 2011, dalam penelitian Lidia Fitri, dkk., 2019. Hubungan teknik Nafas Dalam Terhadap Pengurangan Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif di Klinik Pratama Jambu Mawar. *Jurnal Endurance*, 4, 414-420.
- Hartanti,dkk.2016. Pengembangan teknik relaksasi napas dalam kombinasi gerak tangan untuk menstabilkan tekanan darah penderita hipertensi. *Jurnal kesehatan*.
- Hidayat, A.A. 2009. *Metode Penelitian Kebidanan Tehnik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Hidayat 2012, dalam penelitian Eny Purwati, 2018. Faktor nyeri persalinan. Universitas Nasional. Jakarta
- Juanti, A., & Ningrum, W. M. (2021). Gambaran teknik Relaksasi Nafas Pada Ibu Bersalin Description of Breath Relaxation Techniques in Maternity Mothers in the Practice of Mandiri Bidan. *Journal of Midwifery and Public Health*, 3(1), 1–4.
- Judha, M., (2012). *Teori Pengukuran Nyeri & Nyeri Persalinan*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Kusyati E. 2012. Efektivitas teknik relaksasi nafas dalam terhadap Tingkat nyeri persalinan kala 1: *Jurnal Kebidanan*, Vol. IV, No. 02, Desember 2012 .
- Lanina, G., Carolin, B. T., & Hisni, D. (2020). Pengaruh Kombinasi teknik Kneading dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri KalaI Persalinan Di PMB Rabiah Abuhasan Palembang. *Gina Lanina, Bunga Tiara Carolin, Dayan Hisni*, 6(2), 1–7.
- Maryunani, A. 2010. *Nyeri dalam Persalinan “teknik dan Cara Penanganannya”*. Trans Info Media: Jakarta.

- Marpuah 2010, dalam penelitian Kusyati E. 2012. Efektivitas teknik relaksasi nafas dalam terhadap Tingkat nyeri persalinan kala 1: Jurnal Kebidanan, Vol. IV, No. 02, Desember 2012 .
- Majid (2011). Relaksasi nafas dalam: Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
- Notoatmodjo. 2010. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Perry dan Potter. (2010). Keperawatan Fundamental Buku 2 Edisi 7. Jakarta: Salemba Medika.
- Perry, & Potter. (2005). Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses, dan Praktik. Edisi 4 volume 1. Jakarta: EGC.
- Pastuty, R. 2009. Buku Saku Asuhan Kebidanan Ibu Bersalin. Jakarta : EGC.
- Prawirohardjo, S. 2009. Ilmu Kebidanan. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Rompas.S. Pengaruh teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Respon Nyeri Pada Ibu Inpartu Kala I Fase Aktif : e-journal Keperawatan ( e-Kp ) Volume 5 Nomor 1, Mei 2017
- Sari, Z. M., Utami, I. T., & Veronica, S. Y. (2021). Pengaruh teknik Relaksasi Pernafasan Terhadap Intensitas Nyeri Pada Persalinan Kala I Fase Aktif Di Pmb Meyta Eka Faulia, S. St .... Jurnal Maternitas ..., 2(2).
- Surinati K. A. D. 2013. teknik Relaksasi Nafas Dalam Dengan Adaptasi Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif: Jurnal Gema Keperawatan Volume 6, Nomor 1, Juni 2013, hlm. 1 – 4
- Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. Bandung: Alfabet..
- Wardani 2015. Pengaruh teknik relaksasi nafas dalam sebagai terapi tambahan terhadap penurunan tekanan darah pada pasien.jurnal kesehatan. Semarang
- Wahyuning. (2021). Efektifitas Relaksasi Pernafasan Terhadap Intensitas Nyeri Pada Persalinan Kala I Fase Aktif Di Rumah Sakit Pupuk Kalimantan Timur tahun 2021. Jurnal Ilmiah Kesehatan BPI, 5(37).
- Wijayanti, R., & Rahman, F. A. (2020). Efektifitas Pernafasan Dalam Dan Endhoprin Massage Terhadap Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif Persalinan Di Puskesmas Kecamatan Tanah Abang Periode Januari 2020. Jurnal JKFT, 3.