

KTI_FADILLAH_TURNITIN-
1758182482793

by Turnitin Checker

Submission date: 18-Sep-2025 03:02PM (UTC+0700)

Submission ID: 2754512356

File name: KTI_FADILLAH_TURNITIN-1758182482793.docx (88.62K)

Word count: 7332

Character count: 48253

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Persalinan adalah proses keluarnya janin dan plasenta melalui jalan lahir. Jika proses ini terjadi secara alami dengan tenaga ibu sendiri, maka disebut persalinan spontan. Sebaliknya, apabila diperlukan bantuan alat atau tindakan medis, seperti operasi sectio caesarea atau penggunaan forsep, maka dikategorikan sebagai persalinan dengan intervensi. Dalam kondisi tertentu, pemberian prostaglandin, pitocin, atau tindakan pemecahan ketuban dapat direkomendasikan untuk memperlancar proses persalinan. Namun, sebagian wanita memilih menjalani persalinan caesar tanpa indikasi medis, yang biasanya dipengaruhi oleh kecemasan, ketakutan terhadap rasa nyeri, serta durasi persalinan yang lama. Salah satu tantangan utama dalam proses persalinan adalah tingkat kecemasan dan ketakutan yang dialami ibu, terutama pada ibu primigravida, yang dapat memperpanjang durasi persalinan serta meningkatkan produksi hormon stres, yang berpotensi berdampak negatif bagi kondisi ibu dan bayi yang baru lahir (Baljon et al., 2022 dalam (Relica and Mariyati 2024).

Banyak wanita beranggapan bahwa sensasi nyeri yang dialami selama proses persalinan identik dengan rasa sakit yang menyertainya (Na'im 2019). Nyeri persalinan merupakan respons fisiologis yang terjadi akibat tekanan pada saraf di area serviks, pelebaran leher rahim, hipoksia otot uterus selama kontraksi, berkurangnya aliran darah ke korpus uteri, serta peregangan pada segmen bawah rahim. Nyeri ini bersifat sementara dan akan mereda secara alami. Sensasi nyeri mulai muncul pada fase laten persalinan kala I saat

pembukaan mencapai 0–3 cm, di mana ibu mulai merasakan ketidaknyamanan. Seiring dengan bertambahnya pembukaan menjadi 4–7 cm, nyeri semakin meningkat dengan intensitas yang lebih tajam. Pada pembukaan 7–10 cm, nyeri mencapai puncaknya dengan intensitas yang lebih kuat serta disertai rasa kaku. Kontraksi uterus dan pelebaran serviks menjadi faktor utama yang memicu timbulnya nyeri tersebut (Noviyanti, 2019). Sensasi nyeri ini tidak terjadi secara menyeluruh, melainkan hanya pada area tertentu. Saat kepala janin mulai turun, lokasi nyeri berpindah ke punggung, dan perubahan denyut jantung janin juga dapat memengaruhi posisi nyeri, yang bergeser ke area perut ibu (Relica and Mariyati 2024).

Persalinan adalah proses fisiologis yang dialami oleh ibu, ditandai dengan kontraksi teratur yang berlanjut hingga lahirnya bayi, plasenta, serta selaput ketuban, yang umumnya berlangsung antara dua belas hingga empat belas jam (Happy et al., 2021). Nyeri yang terjadi selama persalinan merupakan kondisi yang tidak dapat dihindari. Ibu yang menjalani persalinan normal akan merasakan nyeri secara terus-menerus sepanjang proses tersebut, terutama saat memasuki fase aktif kala I. Seperti yang dijelaskan oleh Hasnah dan Sulistyawati (2019) serta Florennita Amita et al, (2024) kontraksi alami otot uterus selama persalinan memiliki peran penting dalam membantu pelebaran serviks serta memfasilitasi pergerakan janin menuju rongga panggul (Florennita Amita, Puji Astuti, and Putri 2024).

⁷⁷ Menurut World health Organization (WHO), Sekitar 200 juta wanita hamil dan melahirkan mengalami nyeri serta ketakutan selama proses persalinan (Melva et al., 2020). Di Amerika Serikat, sekitar 70 hingga 80 persen wanita melaporkan mengalami nyeri saat melahirkan. Berbagai metode telah dikembangkan untuk membantu ibu dalam menjalani proses persalinan guna mengurangi rasa nyeri atau ketidaknyamanan yang dirasakan. (Salbiah ¹ 2021) Angka Kematian Ibu (AKI) merupakan rasio kematian ibu yang terjadi akibat

kehamilan, persalinan, masa nifas, atau penanganannya, yang tidak disebabkan oleh faktor eksternal seperti kecelakaan atau kejadian di luar aspek medis. Rasio ini dihitung per 100.000 kelahiran hidup dan menjadi indikator utama dalam menilai keberhasilan program peningkatan kesehatan ibu. Berdasarkan data Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2012, angka kematian ibu mengalami peningkatan hingga tiga kali lipat dibandingkan dengan target yang ditetapkan dalam Millennium Development Goals (MDGs) Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2020 (Hutahaean et al. 2025).

Provinsi Sulawesi Selatan mencatat jumlah ibu melahirkan sebanyak 154.956 pada tahun 2015. Angka ini mengalami peningkatan menjadi 179.468 pada tahun 2016, sebelum sedikit menurun menjadi 178.634 pada tahun 2017 (Kemenkes RI, 2018 dalam (Andryani et al. 2023)). Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan, jumlah persalinan yang tercatat pada tahun 2019 mencapai 58.821 kasus, dengan 9.271 di antaranya mengalami komplikasi. Angka ini meningkat menjadi 59.021 persalinan dengan 9.381 kasus komplikasi pada tahun 2020, dan kembali bertambah pada tahun 2021 dengan total 61.224 persalinan serta 9.421 kasus komplikasi (Rahayu Budi, 2023), (Andryani et al. 2023). Pada tahun 2019, jumlah persalinan yang tercatat mencapai 1.742 kasus, dengan 257 di antaranya mengalami komplikasi. Angka ini mengalami peningkatan pada tahun 2020 menjadi 1.839 persalinan dengan 293 kasus komplikasi, dan terus bertambah pada tahun 2021 dengan total 2.119 persalinan serta 324 kasus komplikasi (Sulastris et al., 2022 dalam (Azis, Eppang, and Arsyad 2023)).

Ketika seseorang merasakan ketidaknyamanan yang tidak menyenangkan, kondisi tersebut disebut sebagai nyeri. Nyeri bersifat subjektif karena tingkat intensitasnya dapat bervariasi pada setiap individu (Uliyah, 2015:120). Penyebab utama nyeri yang dialami ibu

pada tahap awal persalinan adalah hipoksia pada ⁶³otot-otot uterus akibat kompresi pembuluh darah. Setiap kontraksi uterus menimbulkan sensasi nyeri yang sangat kuat (Bobak, 2004:253). Selama proses persalinan, ibu mengalami dua jenis nyeri, yaitu nyeri fisik yang disebabkan oleh kontraksi miometrium serta peregangan segmen bawah rahim, dan nyeri psikologis yang dapat dipengaruhi oleh faktor kecemasan, kelelahan, serta kekhawatiran, yang berkontribusi terhadap peningkatan intensitas nyeri fisik. Indrayani (2016) menyatakan bahwa nyeri persalinan paling sering terjadi selama kontraksi, di mana aktivasi nosiseptor pada adneksa, uterus, dan ligamen pelvis menjadi faktor utama pemicu nyeri kala I. Selain itu, peregangan yang terjadi juga dapat menyebabkan nyeri serta trauma pada otot dan ligamen (Simkin, 2007:150). Tenaga kesehatan perlu menerapkan teknik pengalihan dan manajemen nyeri sebagai bagian dari metode nonfarmakologis yang berperan dalam mengurangi rasa sakit selama persalinan, terutama pada fase pertama. Salah satu metode yang dapat diterapkan adalah teknik relaksasi napas dalam atau Deep Breathing. Teknik ini berfungsi untuk membantu mengurangi nyeri akibat dilatasi serviks dengan mengatur pola pernapasan ibu selama proses persalinan (Widianto 2021).

Terapi relaksasi napas dalam memiliki berbagai manfaat, namun masih banyak ibu primigravida yang belum memahami atau menerapkannya. Sebagian besar individu cenderung memilih metode pengobatan tradisional atau farmakologis dalam mengatasi nyeri persalinan, meskipun metode tersebut dapat menimbulkan efek samping. ⁸Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman ibu mengenai teknik relaksasi ini agar mereka lebih siap dan merasa lebih nyaman selama proses persalinan.

Sebagai bagian dari upaya tersebut, peneliti berinisiatif menyusun buku panduan ²⁵ yang membahas pengaruh terapi relaksasi napas dalam terhadap pengetahuan nyeri persalinan pada ibu primigravida.

Tujuan utama dari penyusunan buku panduan ini adalah untuk menyediakan informasi yang jelas dan aplikatif mengenai manfaat serta efektivitas terapi relaksasi napas dalam dalam meredakan nyeri persalinan. Buku panduan ini dirancang agar mudah diakses dan tidak hanya memberikan pemahaman tentang teknik relaksasi napas dalam, tetapi juga menyajikan langkah-langkah penerapannya secara sistematis. Dengan demikian, ibu yang menjalani persalinan pertama kali diharapkan dapat memahami serta menerapkan terapi ini secara optimal guna meningkatkan kenyamanan dan mengurangi intensitas nyeri selama persalinan.

B. Rumusan Masalah

a. Pernyataan rumusan masalah

⁸ Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan, jumlah persalinan yang tercatat pada tahun 2019 mencapai 58.821 kasus, dengan 9.271 di antaranya mengalami komplikasi. Pada tahun 2020, angka tersebut mengalami peningkatan menjadi 59.021 persalinan dengan 9.381 kasus komplikasi, dan terus bertambah pada tahun 2021 dengan total 61.224 persalinan serta 9.421 kasus komplikasi. Data ini mengindikasikan bahwa jumlah komplikasi dalam proses persalinan di Provinsi Sulawesi Selatan menunjukkan tren peningkatan dari tahun ke tahun.

b. Pertanyaan penelitian

Bagaimana pengaruh penggunaan buku panduan teknik terapi ⁶⁴relaksasi napas dalam terhadap pengetahuan nyeri persalinan pada ibu primigravida?

C. Tujuan Penelitian

Diketahui terjadi peningkatan pengetahuan mengenai nyeri persalinan pada ibu primigravida melalui penerapan teknik relaksasi napas dalam, serta mengeksplorasi efektivitas ¹⁸metode ini sebagai salah satu pendekatan nonfarmakologis dalam membantu mengurangi nyeri selama proses persalinan.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat praktis

Peningkatan pengetahuan ibu primigravida tentang nyeri persalinan melalui teknik terapi relaksasi napas dalam dapat membantu mengurangi nyeri yang dirasakan, dengan cara menurunkan ketegangan otot, meningkatkan kondisi relaksasi, serta mendukung kelancaran proses persalinan.

2. Manfaat Teoritis

Berdasarkan teori pengendalian nyeri, peningkatan pengetahuan tentang teknik relaksasi napas dalam berperan dalam membantu ibu mengalihkan fokus dari ketegangan otot, mengurangi transmisi sinyal nyeri ke otak, serta memperkuat pemahaman terhadap cara-cara nonfarmakologis dalam mengelola nyeri persalinan.

3. Manfaat Institusional

Penerapan edukasi mengenai teknik relaksasi napas dalam berkontribusi dalam meningkatkan pengetahuan ibu primigravida tentang pengelolaan nyeri persalinan, yang

berdampak pada penurunan tingkat stres dan nyeri, meningkatkan kesejahteraan ibu dan bayi, serta mendukung peningkatan mutu pelayanan kesehatan secara berkelanjutan di institusi pelayanan kebidanan.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Teori Teknik Terapi relaksasi napas dalam

1. Definisi

Teknik relaksasi memiliki peran krusial dalam mengurangi ketegangan otot serta membantu tubuh dan pikiran mencapai kondisi yang lebih tenang (Potter & Perry, 2010). Metode ini bermanfaat dalam berbagai aspek, termasuk meredakan nyeri, mengurangi kecemasan, mengatasi gangguan tidur, menurunkan tingkat stres, serta mengatur respons emosional. Relaksasi diketahui dapat menurunkan tekanan darah, memperlambat metabolisme, mengurangi penggunaan energi, menstabilkan laju pernapasan, serta menurunkan denyut nadi, sehingga membantu tubuh dalam mengelola respons terhadap stres. Teknik relaksasi napas dalam juga berfungsi untuk meredakan ketegangan pada dinding abdomen, meningkatkan kapasitas rongga perut, serta mengurangi ketidaknyamanan yang timbul akibat gesekan antara dinding abdomen dan uterus selama kontraksi. Pada tahap kedua persalinan, teknik ini berperan dalam meningkatkan tekanan intra-abdomen, yang mendukung kelancaran proses kelahiran janin. Selain itu, relaksasi

napas dalam membantu mengendurkan otot pudendal, sehingga dapat mencegah keluarnya kepala janin secara tiba-tiba selama persalinan (Malinda, Lestari, and Roswendi 2024).

2. Mekanisme Kerja Terapi Relaksasi Napas Dalam

³⁵ Teknik relaksasi napas dalam merupakan salah satu pendekatan nonfarmakologis yang dapat diterapkan untuk membantu mengurangi nyeri pada ibu bersalin. Metode ini dilakukan dengan menarik napas dalam melalui hidung ⁶⁵ sambil mengembungkan perut, kemudian menghembuskannya perlahan melalui mulut sembari mengempiskan perut. Tujuan dari teknik ini adalah untuk menurunkan aktivitas saraf simpatik dalam sistem saraf otonom, sehingga mengurangi persepsi nyeri yang dialami ibu. Selain itu, teknik ini juga berperan dalam mengendalikan respons saraf, menurunkan kadar hormon adrenalin dan kortisol yang berkaitan dengan kecemasan serta ketakutan, serta meningkatkan fokus dan ketenangan, sehingga pernapasan ibu menjadi lebih teratur dan nyaman. Teknik ⁵⁴ ini dapat dilakukan dalam berbagai posisi, seperti berbaring, duduk, atau berdiri. Ibu diminta menarik napas dalam melalui hidung guna merelaksasi otot perut, dengan tetap menutup mulut selama hitungan tiga detik saat inspirasi. Selain itu, ibu juga dianjurkan untuk membayangkan kontraksi sebagai bentuk kasih sayang dan ikatan dengan bayi yang dikandung. Jika ibu mengalami kesulitan dalam mengembungkan perut, penting untuk memastikan bahwa posisi punggung tetap lurus ⁸⁴ dan tidak condong ke kiri maupun ke kanan. Pelaksanaan teknik ini diawali dengan menarik napas dalam secara cepat, kemudian menghembuskannya dengan kuat melalui hidung. Selama tiga puluh menit pertama, responden diamati saat menarik napas dalam melalui hidung dengan durasi tiga hingga lima detik, diikuti dengan penghembusan napas selama tiga hingga lima detik saat

kontraksi uterus terjadi. Setelah itu, ibu dianjurkan bernapas secara normal selama satu hingga dua menit sebelum kembali menarik napas dalam dengan mengurangi tekanan pada rongga abdomen (Marsilia and Tresnayanti 2021).

3. Pengaruh terapi relaksasi napas dalam terhadap nyeri persalinan

⁹Salah satu metode yang telah terbukti efektif dalam mengurangi nyeri selama proses persalinan adalah teknik relaksasi napas dalam. Teknik ini memberikan manfaat yang signifikan, terutama dalam mencegah berbagai komplikasi yang mungkin terjadi setelah persalinan. ⁵Penelitian yang dilakukan oleh Marpuah (2010) menunjukkan bahwa mayoritas ibu yang menjalani persalinan pertama (primigravida) mengalami nyeri dengan tingkat keparahan yang bervariasi, di mana 54% ²⁰mengalami nyeri berat, 35% mengalami nyeri sedang, dan 46% mengalami nyeri ringan. Selain itu, hasil ⁵⁹penelitian yang dilakukan oleh Lidia Fitri et al. mengungkapkan bahwa dari 2.700 ibu yang melahirkan pada tahun 2019, sebanyak 15% mengalami nyeri dalam kategori sedang, ⁸⁸35% mengalami nyeri ringan, dan 30% mengalami nyeri sangat ringan. Data ini menunjukkan ⁷⁶bahwa tingkat nyeri yang dialami oleh ibu bersalin bersifat bervariasi, dan penerapan ⁶⁷teknik relaksasi napas dalam dapat menjadi salah satu strategi yang efektif dalam membantu mengurangi intensitas nyeri yang dirasakan selama proses persalinan (Chandraloka, Ningrum, and Sastraprawira 2022).

B. Teori Nyeri Persalinan

1. Defenisi

Persalinan merupakan proses fisiologis yang ditandai dengan ⁵keluarnya bayi, plasenta, dan selaput ketuban dari rahim ibu. Jika persalinan terjadi pada usia kehamilan ³⁷37 minggu atau lebih, kondisi tersebut dikategorikan sebagai persalinan normal tanpa

komplikasi. Selama masa kehamilan, berbagai perubahan fisiologis terjadi, termasuk kontraksi uterus, dilatasi serta penipisan serviks, dan pergerakan janin menuju jalan lahir, yang menjadi faktor utama dalam munculnya nyeri persalinan.⁹ Salah satu metode yang terbukti efektif dalam mengurangi nyeri selama proses persalinan adalah teknik relaksasi pernapasan dalam. Teknik ini memiliki manfaat yang signifikan, terutama dalam mencegah kemungkinan terjadinya komplikasi pascapersalinan.⁵ Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas teknik relaksasi pernapasan dalam dalam menurunkan tingkat nyeri pada fase awal persalinan aktif.⁴⁴ Penelitian ini menggunakan desain deskriptif dengan jumlah sampel sebanyak sepuluh orang yang dipilih melalui metode accidental sampling. Data dikumpulkan menggunakan skala nyeri visual analogue scale (VAS) serta lembar observasi untuk memantau penerapan teknik relaksasi pernapasan dalam.⁵⁸ Analisis data dilakukan dengan metode univariat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum penerapan teknik relaksasi pernapasan dalam, enam responden (60,00%) mengalami nyeri dalam kategori sedang, sedangkan empat responden (40,00%) merasakan nyeri ringan. Setelah penerapan teknik ini, delapan responden (80,00%) mengalami penurunan intensitas nyeri ke kategori ringan, sementara dua responden (20,00%) masih merasakan nyeri dalam kategori sedang. Berdasarkan hasil penelitian ini,⁴² dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi pernapasan dalam memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan tingkat nyeri pada fase aktif kala I persalinan. Oleh karena itu, teknik ini diharapkan dapat diterapkan oleh tenaga kesehatan sebagai salah satu metode alternatif dalam manajemen nyeri persalinan (Chandraloka et al. 2022).

²⁹ Nyeri merupakan suatu pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan akibat adanya kerusakan jaringan, baik yang bersifat aktual maupun

potensial (Arthur C. Curton 1983 dalam A.Azis 2009). Menjelaskan bahwa kerusakan jaringan dapat memicu timbulnya nyeri, yang kemudian mendorong individu untuk mencari cara guna menghilangkan stimulus penyebab nyeri tersebut. Menurut (Smeltzer & Bare 2002), Asosiasi Internasional untuk Penelitian Nyeri (IASP) mendeskripsikan nyeri sebagai pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan, yang berkaitan dengan kerusakan jaringan nyata maupun potensial, atau yang muncul sebagai respons terhadap cedera. Dalam layanan kesehatan, seperti klinik atau rumah sakit, nyeri sering menjadi salah satu keluhan utama yang disampaikan pasien. Setiap tahunnya, diperkirakan terdapat sekitar empat ribu publikasi ilmiah yang membahas topik nyeri. Namun, hanya kurang dari seperempat dari jumlah tersebut yang secara khusus menyoroti kondisi nyeri pada kelompok usia lanjut (Siti 2018).

2. Mekanisme Nyeri Persalinan

Persalinan merupakan proses fisiologis yang alami, namun dalam kondisi tertentu, dapat terjadi komplikasi yang berpotensi membahayakan kesehatan ibu dan janin. Salah satu metode yang digunakan untuk menilai kondisi kesehatan ibu selama kehamilan adalah Kartu Skor Poedji Rochjati (KSPR). KSPR berfungsi sebagai alat skrining yang membantu dalam mengidentifikasi tingkat risiko kehamilan, di mana semakin tinggi skor yang diperoleh, semakin besar pula potensi risiko yang dapat dialami oleh ibu dan bayi. Risiko tersebut dapat berdampak pada proses persalinan, baik pada kehamilan dengan risiko rendah maupun tinggi. Oleh karena itu, pemeriksaan kesehatan secara berkala bagi ibu hamil menjadi langkah krusial dalam mendeteksi serta mencegah kemungkinan komplikasi. Upaya ini berkontribusi dalam menekan angka kematian ibu dan bayi serta

memastikan proses kehamilan dan persalinan berjalan dengan aman (Bayuana et al. 2023).

Faktor risiko tinggi dalam kehamilan dapat memberikan dampak negatif terhadap kesehatan ibu dan bayi, baik selama masa kehamilan maupun saat persalinan. Beberapa kondisi yang dikategorikan sebagai faktor risiko tinggi meliputi usia ibu yang ³²kurang dari 20 tahun atau lebih dari 35 tahun, jarak antar kelahiran yang kurang dari dua tahun, serta usia anak sebelumnya yang melebihi empat tahun. Selain itu, ⁶²tinggi badan ibu yang kurang dari 145 cm juga dapat menjadi faktor risiko, demikian pula dengan ²⁸riwayat penyakit dalam keluarga, seperti hipertensi, diabetes, kelainan bentuk tubuh, serta gangguan pada tulang belakang atau panggul.

Oleh karena itu, pemantauan kesehatan ibu hamil secara berkala menjadi langkah yang sangat penting dalam mendeteksi dan meminimalkan kemungkinan terjadinya komplikasi, sehingga dapat (Bayuana et al. 2023).

Nyeri yang intens selama proses persalinan dapat menyebabkan peningkatan denyut jantung, laju pernapasan, serta tekanan darah, yang pada akhirnya memicu respons stres. Stres yang dialami ibu saat persalinan berpotensi menghambat produksi hormon oksitosin, yaitu hormon yang berperan dalam merangsang kontraksi uterus. Akibatnya, kontraksi menjadi kurang optimal, sehingga memperlambat proses dilatasi serviks. Ibu yang mengalami ketakutan selama persalinan cenderung memiliki durasi persalinan ¹⁶yang lebih lama dibandingkan dengan ibu yang lebih tenang, dengan perbedaan rata-rata mencapai 1 jam 32 menit. Proses persalinan yang berkepanjangan ini dapat meningkatkan risiko komplikasi, ⁵⁵yang turut berkontribusi terhadap tingginya angka kematian ibu (AKI). Selain itu, lemahnya kontraksi rahim juga dapat dipengaruhi oleh

faktor psikologis, seperti kelelahan dan stres, yang berdampak pada terganggunya pelepasan hormon oksitosin. Stres yang berlebihan pada ibu tidak hanya memengaruhi proses persalinan, tetapi juga dapat menyebabkan distress pada janin, yang dalam kondisi tertentu dapat meningkatkan risiko kematian janin (Utami and Putri 2020).

3. Jenis jenis persalinan

a. Persalinan normal (spontan)

Persalinan dikategorikan sebagai persalinan spontan apabila proses kelahiran janin dan plasenta berlangsung melalui jalan lahir tanpa adanya intervensi medis yang signifikan (Relica and Mariyati 2024).

b. Persalinan buatan

Persalinan buatan merupakan proses kelahiran yang memerlukan bantuan alat medis atau intervensi eksternal, seperti penggunaan forseps atau tindakan operasi sectio caesarea (Relica and Mariyati 2024).

c. Persalinan Caesar (Sectio Caesarea)

⁴³ Sectio caesarea adalah metode persalinan yang dilakukan melalui prosedur pembedahan dengan membuat sayatan pada rahim melalui dinding perut. Menurut World Health Organization, tingkat ideal persalinan melalui sectio caesarea sebaiknya berada dalam kisaran 10 hingga 15 persen, namun saat ini lebih dari 21% kelahiran dilakukan dengan metode tersebut (Purnaningrum, Surayawati, and Suhartono 2023).

d. Persalinan anjuran

Persalinan yang dilakukan berdasarkan indikasi medis bertujuan untuk mengurangi risiko komplikasi pada ibu maupun bayi. Oleh karena itu, metode ini sering kali

direncanakan sesuai dengan kondisi kesehatan masing-masing (Relica and Mariyati 2024).

4. Jenis jenis nyeri

a. ³⁶ Nyeri Akut

Nyeri akut merupakan jenis nyeri yang muncul secara tiba-tiba, bersifat sementara, dan umumnya mereda dalam kurun waktu kurang dari enam bulan. Kondisi ini sering kali disertai dengan peningkatan ketegangan otot (Hidayat, 2010 dalam (Siti 2018).

b. Nyeri Kronis

Nyeri kronis mencakup berbagai kondisi, seperti sindrom nyeri kronis, nyeri psikosomatik, dan nyeri terminal. Nyeri ini ⁴¹ berkembang secara bertahap dan berlangsung dalam jangka waktu yang lebih lama, biasanya melebihi enam bulan. (Hidayat, 2010) Untuk menilai tingkat nyeri secara subjektif, beberapa instrumen yang dapat digunakan antara lain skala nyeri Wong-Baker, ⁴⁸ skala nyeri numerik, skala nyeri deskriptif, serta skala nyeri visual analog (Black & Hawks, 2009 dalam Siti, 2018).

5. Metode Penilaian Nyeri

a. ⁴⁵ Verbal rating scale (VRS)

Verbal Rating Scale (VRS) adalah metode penilaian nyeri yang menggunakan kategori deskriptif, ⁵³ seperti "tidak nyeri", "nyeri ringan", "nyeri sedang", atau "nyeri berat". ⁴⁶ Pasien diminta untuk memilih kategori yang paling sesuai dengan tingkat

nyeri yang dirasakan atau membandingkannya dengan intensitas nyeri sebelumnya dalam periode tertentu (Wijaya and Mahmud 2022).

b. Numeric rating scale (NRS)

Skala ini mengukur intensitas nyeri menggunakan angka dalam rentang 0²⁶ hingga 100, di mana angka 0 menunjukkan tidak adanya nyeri, sedangkan angka 100 menggambarkan nyeri paling hebat yang dapat dirasakan. Pasien diminta untuk memilih angka yang paling merepresentasikan tingkat nyeri yang sedang dialami (Wijaya and Mahmud 2022).

c. Visual analog scale (VAS)⁵⁰

Visual Analog Scale (VAS) berupa garis horizontal atau vertikal sepanjang sepuluh sentimeter dengan dua titik ekstrem. Salah satu ujung skala diberi label "tidak nyeri", sementara ujung lainnya diberi label "nyeri terburuk yang pernah dirasakan", dengan tanda-tanda skala di sepanjang garis. Pasien diminta untuk menandai titik pada garis³⁴ sesuai dengan intensitas nyeri yang dirasakan, kemudian jarak dari titik awal skala hingga tanda tersebut diukur dalam satuan sentimeter (Wijaya and Mahmud 2022).

C. Teori Kehamilan

1. Defenisi

Kehamilan dan proses persalinan memiliki risiko tinggi terhadap berbagai komplikasi yang dapat berdampak pada kesehatan ibu dan bayi. Salah satu kondisi yang sering terjadi selama persalinan adalah cedera pada jalan lahir, yang dalam istilah medis dikenal sebagai laserasi perineum pada fase pascapersalinan. Kondisi ini umumnya dialami oleh sebagian besar ibu yang menjalani persalinan pertama dan tetap berpotensi terjadi pada persalinan selanjutnya (Meinawati 2024). Selain itu, kurangnya pengalaman

dalam merawat bayi sering menjadi tantangan bagi ibu yang baru melahirkan, khususnya dalam pemberian ASI eksklusif. Beberapa kendala yang umum terjadi meliputi lecet pada puting susu serta produksi ASI yang belum optimal (Asi, Di, and Gamping 2024).

Ibu bersalin primigravida yang tidak mengalami laserasi perineum umumnya telah mendapatkan perawatan perineal massage secara rutin dan teratur melalui kelas ibu hamil yang diselenggarakan sesuai jadwal yang ditetapkan. Sebaliknya, sebagian besar ibu bersalin primigravida yang tidak menerima perawatan perineal massage cenderung mengalami laserasi perineum. Dengan demikian, ⁷⁹terdapat hubungan yang signifikan antara penerapan perineal massage dengan tingkat kejadian laserasi perineum pada ibu bersalin primigravida (Meinawati 2024).

D. Tinjauan Teori ⁸⁷Pengetahuan

1. Pengertian Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo dalam (Madania et al. 2023) ³pengetahuan dapat diartikan sebagai hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek. Penginderaan terjadi melalui panca indera yaitu penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Senada dengan Notoatmodjo, WHO (2002) pengetahuan dapat diartikan sebagai kumpulan informasi yang dipahami, diperoleh dari proses belajar selama hidup dan dapat dipergunakan sewaktu-waktu sebagai alat penyesuaian diri, baik terhadap diri sendiri maupun lingkungan. Pengetahuan tentang suatu objek dapat diperoleh dari pengalaman guru, orang tua, teman, buku dan media massa.

2. Tingkatan atau Dimensi Pengetahuan

Menurut teori bloom dalam (Setiawan, Gewab, and Budi 2022) ¹Pengetahuan yang mencakup kategori yang kognitif dimana didalamnya dapat membentuk tindakan

seseorang Sub kategori atau domain kognitif pada tingkat pengetahuan mempunyai enam tingkat yaitu tahu (know), memahami (comprehension), aplikasi (aplication), analisis (analysis), sintesis (synthesis), evaluasi (evaluation):

a. **Tahu (*know*)**

Tahu merupakan mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya terhadap suatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang diterima.

b. **Memahami (*comprehension*)**

Memahami diartikan suatu kemampuan menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan dapat menginterpretasi materi tersebut secara benar. Seseorang yang telah paham terhadap objek atau materi dapat menyebutkan contoh, menyimpulkan, menjelaskan dan sebagainya terhadap objek yang dipelajari.

c. **Aplikasi (*application*)**

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan apabila seseorang telah memahami objek yang dimaksud dapat menggunakan atau mengaplikasi prinsip yang diketahui tersebut pada situasi yang lain.

d. **Analisis (*analysis*)**

Analisis merupakan suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek kedalam komponen-komponen, tetapi masih dalam suatu struktur organisasi tersebut, dan masih ada kaitannya satu sama lain.

e. **Sintetis (*synthesis*)**

Sintesis dapat menunjukkan pada suatu kemampuan untuk menghubungkan bagian-

bagian dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Sintesis dapat juga diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menyusun rumusan baru dari rumusan-rumusan yang telah ada.

f. **Evaluasi (evaluation)**

Evaluasi dapat berkaitan dengan kemampuan penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian-penilaian ini berdasarkan kriteria yang ditentukan sendiri, atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada.

3. **Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan**

Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan menurut Notoatmodjo dalam (Harefa, 2019) meliputi :

a. **Pendidikan**

Pendidikan merupakan proses perubahan pada perilaku dan sikap seseorang serta usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan. Tingkat pendidikan seseorang apabila lebih tinggi maka semakin cepat menerima dan memahami suatu informasi sehingga pengetahuan yang dimiliki juga semakin tinggi.

b. **Informasi / Media Massa**

Informasi merupakan mengumpulkan, menyiapkan, menyimpan, memanipulasi, mengumumkan, menganalisis dan menyebarkan informasi dengan tujuan tertentu. Informasi dapat diperoleh melalui pendidikan formal maupun nonformal dan informasi bisa memberikan pengaruh jangka pendek sehingga dapat menghasilkan perubahan dan peningkatan pengetahuan. Informasi sangat mempengaruhi pengetahuan seseorang jika sering mendapatkan informasi tentang suatu pembelajaran maka akan menambah pengetahuan dan wawasannya.

c. Sosial, Budaya dan Ekonomi

Budaya atau tradisi seseorang dilakukan tanpa penalaran apakah yang dilakukan baik atau buruk akan menambah pengetahuannya walaupun tidak melakukan. Status ekonomi akan menentukan tersedianya fasilitas yang dibutuhkan untuk kegiatan tertentu sehingga status ekonomi akan mempengaruhi pengetahuan seseorang. Seseorang yang mempunyai sosial budaya yang baik maka pengetahuannya akan baik tapi jika sosial budayanya kurang baik maka pengetahuannya akan kurang baik. Status ekonomi seseorang mempengaruhi tingkat pengetahuan karena seseorang yang memiliki status ekonomi dibawah rata-rata maka seseorang tersebut akan sulit untuk memenuhi fasilitas yang diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan.

E. Penelitian Terdahulu

⁵⁷ Angka Kematian Ibu (AKI) merupakan indikator utama yang mencerminkan kualitas pelayanan kesehatan bagi perempuan. ²⁰ Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap tingginya AKI adalah nyeri persalinan. Ketika ibu mengalami kecemasan, menangis, mengerang, serta mengalami ketegangan akibat nyeri, proses persalinan dapat menjadi lebih sulit. ²⁵ Salah satu metode nonfarmakologis yang terbukti efektif dalam mengurangi nyeri persalinan adalah teknik relaksasi napas dalam. Teknik ini mengombinasikan pernapasan abdominal dan pursed-lip breathing untuk membantu tubuh dan pikiran melepaskan ketegangan serta stres, sehingga meningkatkan toleransi terhadap ⁵ nyeri. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap tingkat nyeri ⁶⁶ persalinan. Desain penelitian yang digunakan adalah dengan pendekatan deskriptif kualitatif. ²⁷ Sampel penelitian terdiri dari 15 responden yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data meliputi Numeric Rating

Scale (NRS) dan lembar kuesioner. Analisis data dilakukan menggunakan uji Wilcoxon.⁴⁰ Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata intensitas nyeri sebelum intervensi adalah 6,93, sedangkan setelah intervensi menurun menjadi 5,37. Hasil analisis statistik menunjukkan nilai signifikansi $p = 0,023$ ($p < 0,05$), yang mengindikasikan adanya pengaruh signifikan teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan tingkat nyeri persalinan (Ulandari, Sari, and Darsono 2024).

Teknik relaksasi memiliki peran penting dalam membantu tubuh beradaptasi dengan mekanisme relaksasi alami, yang ditandai dengan pola pernapasan lebih teratur, perasaan lebih tenang, serta berkurangnya kecemasan dan ketakutan. Relaksasi pasca persalinan juga berkontribusi dalam mengurangi ketegangan otot serta menurunkan tingkat stres. Oleh karena itu, ibu yang menjalani persalinan disarankan untuk berfokus pada pelepasan ketegangan otot guna meningkatkan kenyamanan. Penelitian yang dilakukan di delapan negara, yaitu Amerika Serikat, India, Taiwan, Selandia Baru, Australia, Brasil, Iran, dan Swedia, menunjukkan bahwa teknik relaksasi napas efektif dalam membantu ibu bersalin mengurangi kecemasan serta nyeri persalinan. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa 24% persalinan dilakukan melalui metode sectio caesarea, sementara 66% melalui persalinan pervaginam. Selain itu, survei terhadap 20 responden sebelum diberikan edukasi mengenai teknik relaksasi napas menunjukkan bahwa metode ini berpengaruh terhadap tingkat nyeri kala I pada ibu bersalin.¹⁵ Dari survei tersebut, 1 responden (5%) mengalami nyeri ringan, 3 responden (15%) mengalami nyeri sedang, dan 16 responden (80%) mengalami nyeri berat.³⁸ Setelah diberikan intervensi dengan teknik relaksasi napas, tingkat nyeri pada kelompok kontrol tercatat sebesar 8,8, sedangkan pada kelompok intervensi menurun menjadi 7,0 (Leutenegger et al., 2022). Berdasarkan data tersebut, penulis bertujuan untuk memberikan

gambaran mengenai ⁶⁰penerapan teknik relaksasi napas dalam kaitannya dengan penurunan tingkat nyeri pada ibu bersalin (Relica and Mariyati 2024).

BAB III

METODE PELAKSANAAN

A. Desain Proyek/Desain Produk

Penyusunan buku panduan self-care mengenai penerapan ¹¹teknik relaksasi napas dalam untuk meredakan nyeri persalinan pada ibu primigravida bertujuan untuk menyediakan referensi praktis bagi ibu hamil. ⁸⁰Buku ini dirancang untuk memberikan pemahaman yang komprehensif, khususnya bagi ibu yang akan menghadapi persalinan pertama. Produk ini dikembangkan dalam bentuk panduan yang berisi informasi mengenai teknik terapi ¹⁹relaksasi napas dalam sebagai salah satu metode nonfarmakologis dalam mengurangi nyeri persalinan.

Tujuan utama dari penyusunan buku panduan ini adalah menyediakan sumber informasi yang mudah dipahami serta dapat diakses oleh ibu hamil dan primigravida kapan saja. Dengan adanya panduan ini, diharapkan ibu hamil dan primigravida dapat mempelajari dan menerapkan teknik relaksasi napas dalam secara mandiri guna meningkatkan kenyamanan serta mengurangi ketegangan selama proses persalinan.

⁸B. Lokasi dan waktu pelaksanaan

Penelitian ini akan dilakukan di Puskesmas Minasaupa, Kota Makassar, dengan sasaran utama ibu primigravida. Kegiatan penelitian direncanakan berlangsung dari Mei hingga Juni 2025, mencakup tahapan perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pemilihan lokasi penelitian didasarkan pada pertimbangan kemudahan akses bagi masyarakat, terutama ibu hamil yang membutuhkan layanan kesehatan. Dengan demikian, ⁵penelitian ini

diharapkan dapat memberikan manfaat yang optimal bagi kelompok sasaran yang telah ditentukan.

C. Subjek/kelompok sasaran

Penelitian ini melibatkan 5 ibu hamil yang terdaftar di Puskesmas Minasaupa, Kota Makassar, sebagai subjek penelitian. Pemilihan kelompok ini didasarkan pada pertimbangan bahwa mereka berisiko tinggi mengalami komplikasi kehamilan jika tidak mendapatkan informasi yang cukup mengenai teknik relaksasi napas dalam dan manajemen nyeri selama kehamilan. Peserta penelitian yang berusia antara 20 hingga 35 tahun diharapkan dapat memperoleh manfaat langsung dari buku panduan yang dikembangkan. Buku panduan ini memuat instruksi mengenai penerapan teknik terapi relaksasi napas dalam sebagai salah satu metode nonfarmakologis untuk membantu mengurangi nyeri selama proses persalinan.

D. Prosedur pelaksanaan

Prosedur pelaksanaan proyek ini melibatkan beberapa tahap berikut:

Tahap identifikasi masalah :

Dilakukan wawancara dengan pasien untuk mengumpulkan informasi yang diperlukan terkait strategi pengetahuan nyeri selama persalinan. Melalui metode ini, diharapkan dapat diperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai pengalaman serta kebutuhan ibu hamil dalam manajemen nyeri. Selain itu, metode ini bertujuan untuk mengidentifikasi teknik relaksasi napas dalam yang paling efektif dan sesuai bagi mereka dalam menghadapi proses persalinan.

E. Tahap perancangan :

1. Menyusun instrument wawancara dan distribusi kuesioner

2. Mendapatkan izin dari pihak puskesmas dan ibu hamil

Tahap pelaksanaan :

1. Melakukan wawancara dengan ibu hamil
2. Melakukan observasi selama penerapan Teknik relaksasi napas dalam terhadap pengetahuan nyeri persalinan.

Tahap evaluasi

1. Menganalisis data yang diperoleh dari hasil wawancara dan observasi
2. Menyusun laporan hasil penelitian tentang pembuatan buku panduan

F. Alat dan bahan

Alat dan bahan yang digunakan dalam proyek ini meliputi :

1. Alat : laptop untuk desain buku panduan, mesin cetak buku
2. Bahan : Kuesioner pre-test dan post-test, dan alat tulis untuk mengisi kuesioner.

G. Analisis data

Penelitian ini menggunakan analisis data dengan pendekatan deskriptif kualitatif untuk mengeksplorasi penerapan teknik relaksasi napas dalam dalam mengurangi nyeri persalinan pada ibu primigravida sebagai dasar penyusunan buku panduan. Pendekatan kualitatif dipilih karena dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai pengalaman ibu selama proses persalinan.

²⁴ **BAB IV**

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Minasaupa Kota Makassar, yang letaknya di jalan Minasaupa Raya No.18 Tamarunang, Gunung Sari, Rappocini, Kota Makassar, Sulawesi Selatan 90122, Indonesia. Puskesmas ini didirikan pada tahun 1990 sebagai Puskesmas rawat jalan, dan menyediakan fasilitas Kesehatan seperti poli umum, poli gigi,

poli lansia, poli anak, layanan imunisasi dan kamar bersalin, serta memiliki layanan 24 jam dan layanan home care.

2. Gambaran Informan

Hasil penelitian ini dilakukan di Puskesmas Minasaupa Kota Makassar dimulai pada tanggal 27 Mei sampai 03 Juni 2025 dengan tujuan untuk menganalisis dan menelaah persepsi ibu primigravida terhadap Pengetahuan Terapi Relaksasi Napas Dalam melalui Buku Panduan tentang Teknik Terapi Relaksasi Napas Dalam Terhadap Pengetahuan Nyeri Persalinan Pada Ibu Primigravida. Penelitian ini menggunakan informan yang berjumlah 5 orang ibu primigravida yang terdaftar di Puskesmas Minasaupa Kota Makassar. Sebelum melakukan pengumpulan data responden diberikan penjelasan mengenai tujuan, dan lama waktu pemberian serta di berikan informed consent, Dimana responden berhak melakukan Keputusan untuk bersedia atau menolak dijadikan sebagai responden penelitian. Informan 1 (Ny.S), informan 2 (Ny.R), informan 3 (Ny.A.A), informan 4 (Ny.N), informan 5 (Ny.A.B) menyatakan dirinya bersedia berpartisipasi dalam penelitian, selanjutnya responden di minta untuk menandatangani infotmed consen tersebut. Dengan sumber informasi yang di dapatkan melalui ibu primigravida dengan wawancara, observasi langsung dan dokumentasi.

Tabet 4.1 Data Informan

NO	INISIAL INFORMAN	USIA	PENDIDIKAN TERAKHIR	PEKERJAAN
1	Ny. S	30 thn	S1	PNS
2	Ny. R	24 thn	SMK	-
3	Ny. A	30 thn	S1	IRT
4	Ny. N	29 thn	SMK	IRT

3. Hasil Observasi Buku Panduan Teknik Terapi Relaksasi Napas Dalam Terdapat

Pengetahuan Nyeri Persalinan Pada Ibu Primigravida

⁵ Penelitian ini di lakukan di Puskesmas Minasaupa Kota Makassar, dimulai pada tanggal 27 Mei sampai 03 Juni 2025 dengan jumlah 5 informan ibu primigravida dengan kriteria yang sudah di tentukan. Wawancara dilakukan selama 10-15 menit kemudian dilakukan evaluasi pada keesokan harinya. Wawancara ini dilakukan dengan pemberian Buku Panduan Teknik Terapi ¹¹ Relaksasi Napas Dalam Terhadap Pengetahuan Nyeri Persalinan Pada Ibu Primigravida.

Dari hasil penelitian evaluasi pada informan yakni adanya peningkatan pengetahuan tentang Teknik terapi ¹¹ relaksasi napas dalam terhadap pengetahuan nyeri persalinan ibu Primigravida. Adapun hasil lembar observasi dengan indikator yang berbeda dan digunakan peneliti untuk menilai Tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah wawancara, dan dapat diuraikan sebagai berikut :

- a. Dapatkah Ibu menjelaskan apa yang Ibu ketahui tentang ¹⁹ teknik Relaksasi Napas Dalam?

Setelah dilakukan Pendidikan Kesehatan (pre-test) mengenai ¹⁹ teknik relaksasi napas dalam terhadap pengetahuan nyeri persalinan, hasil menunjukkan bahwa dari 5 responden Primigravida di Puskesmas Minasa Upa, 2 ibu (Responden 1 dan Responden 2) mampu menjelaskan teknik tersebut dan merasakan manfaatnya dalam mengurangi nyeri persalinan setelah mempelajari melalui Buku Panduan. Sementara itu, 3 ibu hamil lainnya (Responden 3, Responden 4, dan Responden 5) tidak mampu menjelaskan teknik ini karena belum pernah mendapatkan informasi sebelumnya. Hasil ini menunjukkan

perlunya peningkatan edukasi tentang teknik relaksasi napas dalam agar semua ibu hamil dapat memanfaatkannya untuk pengalaman persalinan yang lebih baik. Berikut kutipannya :

Kutipan sebelum pemberian Pendidikan Kesehatan pada Indikator 1

“owgh iya dek pernah ka dengar itu Teknik relaksasi napas dalam, yang hirup ki udara melalui hidung baru di hembuskan melalui mulut kan” (“Saya pernah mendengar tentang teknik relaksasi napas dalam, yaitu dengan ¹⁴ menghirup udara melalui hidung kemudian menghembuskannya perlahan melalui mulut”) (Ny.S,30 tahun).

“iye dek ku tau itu Teknik relaksasi napas dalam, kemarin sempat ku lakukan karna sesak ka, pas sudah ku lakukan itu Teknik relaksasi napas dalamnya, perlahan-lahan na kasi hilang sesak ku terus na kasi rileks ki badan sama pikiran ku” (“Ya, saya mengetahui tentang teknik relaksasi napas dalam. Saya sempat melakukannya kemarin karena mengalami sesak napas. Setelah saya menerapkan teknik tersebut, sesak napas saya perlahan mereda dan tubuh serta pikiran saya menjadi lebih rileks”) (Ny.R,24 tahun).

“tidak dek tidak pernah ka dengar” (²² “saya belum pernah mendengar tentang hal itu sebelumnya”) (Ny.A,30 tahun).

“tidak pernah dengar dek” (²²saya belum pernah mendengar tentang hal tersebut”) (Ny.N,29 tahun).

“tidak dek tidak pernah ka dengar” (²²“saya belum pernah mendengar tentang hal itu sebelumnya”) (Ny.B,27 tahun).

Saat dilakukan penelitian setelah wawancara (post-test) terjadi peningkatan pengetahuan terhadap 5 Ibu primigravida yaitu mampu memahami Teknik Terapi Relaksasi Napas Dalam, Berikut kutipannya:

Kutipan setelah pemberian Pendidikan Kesehatan pada Indikator 1
“lebih rileks dan pikiran juga lebih tenang dirasa” (“Saya merasakan kondisi tubuh yang lebih rileks disertai dengan pikiran yang menjadi lebih tenang”) (Ny.S,30 tahun).

“lebih tenang, dan perasaan ku juga enak ku rasa” (⁶¹“Saya merasa lebih tenang dan perasaan saya menjadi lebih nyaman”) (Ny.R,24 tahun).

“bagus juga dilakukan Teknik relaksasi napas dalamnya ini, perasaan lebih tenang dirasa” (“Melakukan teknik relaksasi napas dalam terbukti bermanfaat, karena mampu menimbulkan perasaan yang lebih tenang”) (Ny.A,30 tahun).

“bikin rileks pikiran” (“Memberikan efek relaksasi pada pikiran”) (Ny.N,29 tahun).

“perasaan juga ikut tenang” (“Memberikan ketenangan secara emosional”) (Ny.B,27 tahun).

b. Menurut Ibu, bagaimana cara melakukan Teknik Relaksasi Napas Dalam?

Setelah dilakukan penelitian sebelum pemberian Pendidikan Kesehatan (pre-test), dari 5 Primigravida, 2 ibu (Responden 1 dan Responden 2) menunjukkan menjawab Ya dengan keterangan mampu memahami langkah-langkah teknik relaksasi napas dalam untuk pengetahuan nyeri persalinan. Sementara itu, 4 ibu hamil lainnya (Responden 3, Responden 4, dan Responden 5) menunjukkan menjawab Tidak dengan keterangan tidak menyebutkan langkah-langkah tersebut, dengan alasan belum pernah mendapatkan informasi sebelumnya. Berikut kutipannya :

Kutipan sebelum pemberian Pendidikan Kesehatan dalam pada Indikator 2

“iye dek ku tau, yang di hirup udara melalui hidung dan di hembuskan melalui mulut secara perlahan” (“Ya, saya tahu. Itu adalah teknik menarik napas melalui hidung dan menghembuskannya perlahan melalui mulut”) (Ny.S,30 tahun).

“ku tau dek ini Teknik relaksasi napas dalam, yang menghirup udara dari hidung di hembuskan lewat mulut” (“Saya mengetahui teknik relaksasi napas dalam, yaitu dengan menghirup udara melalui hidung dan menghembuskannya melalui mulut”) (Ny.R,24 tahun).

“tidak dek” (“saya belum mengetahui hal tersebut”) (Ny.A,30

tahun).

“tidak tau dek” (“saya belum mengetahui hal tersebut”)

(Ny.N,29 tahun).

“tidak dek” (“saya belum mengetahui hal tersebut”) (Ny.B,27

tahun).

Saat dilakukan penelitian setelah pemberian Pendidikan Kesehatan (post-test), terjadi peningkatan pengetahuan pada 5 ibu primigravida, di mana mereka mampu menyebutkan langkah-langkah ¹² teknik relaksasi napas dalam untuk pengetahuan nyeri persalinan:

Kutipan setelah pemberian Pendidikan Kesehatan dalam pada Indikator 2

“pertama-tama hirup ki udara ¹² melalui hidung secara perlahan, tahan napas selama 3 detik lalu di hembuskan secara perlahan”

(“Langkah pertama adalah menghirup udara melalui hidung secara perlahan, menahan ⁸⁹ napas selama 3 detik, kemudian menghembuskannya secara perlahan”) (Ny.S,30 tahun).

“menghirup udara melalui hidung, lalu ²¹ tahan napas selama 3 detik dan hembuskan napas secara perlahan” (“Udara dihirup melalui hidung, ⁸⁶ ditahan selama 3 detik, lalu dihembuskan secara perlahan untuk menciptakan efek relaksasi”) (Ny.R,24 tahun).

“pertama-tama ambil napas ³⁹ selama 4 detik, tahan napas selama 3 detik dan hembuskan secara perlahan selama 6 detik, dan di

ulangi selama 5 menit atau sampai 10 menit” (“teknik ini dilakukan dengan menarik napas selama 4 detik, menahan napas selama 3 detik, dan menghembuskannya secara perlahan selama 6 detik. Proses ini diulang selama 5 hingga 10 menit”) (Ny.A,30 tahun).

“bisa dek, pertama menghirup udara selama 4 detik secara perlahan, tahan napas ta selama 3 detik terakhir hembuskan napas selama 6 detik secara perlahan di ulangi selama 5 menit” (“Teknik ini dimulai dengan menghirup udara secara perlahan selama 4 detik, menahan napas selama 3 detik, lalu menghembuskannya secara perlahan selama 6 detik. Langkah ini diulang selama kurang lebih 5 menit”) (Ny.N,29 tahun).

“mengirup udara melalui hidung selama 4 detik, tahan napas selama 3 detik dan hembuskan secara perlahan selama 6 detik dan di ulangi selama 5 menit atau 10 menit” (“Udara dihirup melalui hidung selama 4 detik, ditahan selama 3 detik, lalu dihembuskan perlahan selama 6 detik. Teknik ini dilakukan secara berulang selama 5 hingga 10 menit”) (Ny.B,27 tahun).

- c. Menurut Ibu, apa saja manfaat yang dirasakan setelah melakukan Teknik Relaksasi Napas Dalam?

Setelah dilakukan penelitian sebelum pemberian Pendidikan Kesehatan (pre-test), dari 5 ibu Primigravida, semua ibu (Responden 1, Responden 2, Responden 3, Responden

4, Responden 5), **menunjukkan** menjawab Ya dengan keterangan mampu memahami manfaat Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Pengetahuan Nyeri Persalinan. Mereka semua mengerti tentang manfaat Teknik tersebut setelah mendapatkan informasi sebelumnya. Berikut kutipannya :

Kutipan sebelum pemberian Pendidikan Kesehatan dalam pada Indikator 3

"iye dek paham" ("Ya, saya memahami") (Ny.S,30 tahun).

"iye paham dek" ("Ya, saya mengerti") (Ny.R,24 tahun).

"paham dek" ("Saya memahami") (Ny.A,30 tahun).

"iye paham dek" ("Ya, saya paham") (Ny.N,29 tahun).

"iye dek paham" ("Ya, saya sudah memahami") (Ny.B,27 tahun).

B. Pembahasan

Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti mengenai Teknik **terapi relaksasi napas** dalam terhadap pengetahuan nyeri persalinan pada ibu primigravida di Puskesmas Minasaupa Kota Makassar, Bersama 5 ibu primigravida sebagai informan. Adapun pembahasan dari penelitian ini dapat di uraikan sebagai berikut :

a. Dapatkah Ibu menjelaskan apa yang Ibu ketahui tentang Teknik Relaksasi Napas Dalam?

Setelah dilakukan Pendidikan Kesehatan (pre-test) mengenai teknik relaksasi napas dalam untuk pengetahuan nyeri persalinan, hasil menunjukkan bahwa dari 5 responden ibu primigravida di Puskesmas Minasa Upa, 2 ibu (Responden 1 dan Responden 2) mampu menjelaskan teknik tersebut dan merasakan manfaatnya dalam

mengurangi nyeri persalinan setelah mempelajari melalui Buku Panduan. Sementara itu, 3 ibu hamil lainnya (Responden 3, Responden 4, dan Responden 5) tidak mampu menjelaskan teknik ini karena belum pernah mendapatkan informasi sebelumnya. Hasil ini menunjukkan perlunya peningkatan edukasi tentang teknik relaksasi napas dalam agar semua ibu hamil dapat memanfaatkannya untuk pengalaman persalinan yang lebih baik.

Hal ini sejalan dengan penelitian (Septiani, 2021) yang menyatakan bahwa relaksasi selama persalinan dapat mengurangi nyeri, relaksasi mengurangi ketegangan dan kelelahan yang mengintensifkan nyeri yang dirasakan selama persalinan. Relaksasi memungkinkan ketersediaan oksigen dalam jumlah maksimal untuk rahim, yang juga mengurangi nyeri, karena otot kerja (yang membuat rahim berkontraksi) menjadi sakit jika kekurangan oksigen. Selain itu relaksasi dapat menenangkan pikiran dan mengurangi stress. Sehingga tubuh yang relaks membuat pikiran relaks yang akan mengurangi respons stress (Mengurangi and Persalinan 2024).

Berdasarkan hasil penelitian setelah dilakukan wawancara mengenai pentingnya Teknik Relaksasi Napas Dalam untuk mengurangi nyeri persalinan, didapatkan bahwa ibu primigravida mengalami peningkatan pemahaman. Mereka mampu menjelaskan pengertian Teknik Relaksasi Napas Dalam, manfaatnya dalam mengurangi nyeri persalinan, siapa saja yang dapat menerapkannya, dampak positif yang ditimbulkan, cara melakukan teknik tersebut, serta waktu yang tepat untuk menerapkannya selama proses persalinan. Hal ini sejalan dengan penelitian Menurut Yuliantun (2008) Metode relaksasi berfokus pada pengontrolan pernapasan dan memastikan proses pernapasan berfungsi dengan baik. Saat ibu bersalin mengalami rasa takut, pernapasan menjadi dangkal dan cepat, bahu tertarik kedepan atas mendekati telinga dan leher disertai rasa kaku dan

kencang. Jika ibu mengalami peningkatan rasa takut dan cemas sampai terjadi panik maka ibu akan bernapas secara cepat, dengan mengisap udara secara cepat, dan menghembuskannya secara cepat pula, akhirnya ibu merasa pusing dan tidak dapat mengontrol dirinya (Fiorennita Amita et al. 2024).

b. Menurut Ibu, bagaimana cara melakukan Teknik Relaksasi Napas Dalam?

Setelah dilakukan penelitian sebelum pemberian Pendidikan Kesehatan (pre-test), dari 5 ibu primigravida, 2 ibu (Responden 1 dan Responden 2) menunjukkan menjawab Ya dengan keterangan mampu memahami langkah-langkah teknik relaksasi napas dalam untuk pengetahuan nyeri persalinan. Sementara itu, 4 ibu hamil lainnya (Responden 3, Responden 4, dan Responden 5) menunjukkan menjawab Tidak dengan keterangan tidak menyebutkan langkah-langkah tersebut, dengan alasan belum pernah mendapatkan informasi sebelumnya.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Amru et al., (2021) menyebutkan bahwa ketika melakukan teknik pernapasan dalam, maka otot-otot daerah perut dan rongga perut akan mengendur yang dapat menimbulkan rasa nyaman antara rahim dan dinding perut. Teknik pernapasan dalam dilakukan dengan menarik nafas perlahan melalui hidung, tahan beberapa detik di perut, kemudian hembuskan pelan-pelan dari mulut, ulangi cara ini selama kontraksi. Penerapan teknik relaksasi pernapasan dalam mampu menurunkan tingkat nyeri saat persalinan dan pasien menjadi lebih rileks. Hal ini disebabkan karena nafas dalam merangsang tubuh untuk melepaskan opioid endogen, yaitu endorfin dan enkanalisisasi. Hormon endorfin, yang merupakan morfin, berfungsi untuk mencegah otak mengirimkan impuls nyeri. Teknik relaksasi sangat berguna dalam

berbagai situasi, seperti saat tubuh sedang kesakitan, cemas, kurang istirahat, stres atau emosi (Suryani 2024).

Berdasarkan hasil penelitian setelah dilakukan wawancara, langkah-langkah Teknik Relaksasi Napas Dalam memberikan gambaran menyeluruh mengenai tingkat pemahaman ibu primigravida tentang berbagai aspek penting teknik ini, termasuk cara-cara yang harus diterapkan untuk mengurangi nyeri persalinan. Dengan memahami langkah-langkah seperti pernapasan dalam, pengaturan ritme napas, dan fokus pada relaksasi, ibu hamil dapat ¹³ lebih siap menghadapi proses persalinan. Selain itu, pengetahuan ini juga mencakup penerapan teknik yang tepat untuk meningkatkan kenyamanan dan mengurangi rasa sakit selama persalinan.

c. Menurut Ibu, apa saja manfaat yang dirasakan setelah melakukan Teknik Relaksasi Napas Dalam?

Setelah dilakukan penelitian sebelum pemberian Pendidikan Kesehatan (pre-test), dari 5 ibu primigravida, semua ibu (¹⁰ Responden 1, Responden 2, Responden 3, Responden 4, Responden 5), menunjukkan menjawab Ya dengan keterangan mampu memahami manfaat Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Pengetahuan Nyeri Persalinan. Mereka semua mengerti tentang manfaat Teknik tersebut setelah mendapatkan informasi sebelumnya.

²³ Hal ini sesuai dengan penelitian yang di lakukan oleh Rohmaniah, Nurrohmah, & Lutfaturrohmah (2023), menyatakan bahwa Manfaat dari ³¹ teknik relaksasi nafas dalam yaitu menurunkan rasa nyeri, teknik relaksasi napas dalam juga meningkatkan ventilasi paru dan oksigenasi darah. Selain untuk ⁴⁹ mengurangi stress baik stress fisik maupun

emosional teknik relaksasi nafas dalam juga menurunkan intensitas nyeri dan mengurangi kecemasan,(Mengurangi and Persalinan 2024).

Berdasarkan hasil penelitian setelah dilakukan wawancara mengenai manfaat Teknik Relaksasi Napas Dalam, memberikan gambaran menyeluruh mengenai tingkat pemahaman ibu primigravida tentang berbagai aspek penting teknik ini, termasuk cara-cara yang dapat membantu mengurangi nyeri persalinan. Dengan memahami teknik-teknik seperti pernapasan dalam dan pengendalian emosi, ibu hamil dapat lebih siap menghadapi proses persalinan. Selain itu, pengetahuan ini juga mencakup penerapan teknik relaksasi yang tepat untuk meningkatkan kenyamanan selama persalinan. Hal ini sejalan dengan penelitian Menurut Simkin (2007) relaksasi mengurangi ketegangan dan kelelahan yang memperluas rasa sakit yang dialami selama hamil dan melahirkan, selain itu juga memungkinkan ketersediaan oksigen yang maksimum bagi rahim, juga mengurangi rasa sakit semenjak otot bekerja terasa sakit jika kehilangan oksigen. Konsentrasi pikiran yang sengaja dilibatkan dalam mengendorkan otototot akan membantu memusatkan perhatian jauh dari rasa sakit karena kontraksi dengan demikian mengurangi kesadaran akan rasa sakit (Fiorennita Amita et al. 2024).

Berdasarkan hasil tersebut, peneliti berasumsi bahwa buku panduan Teknik Relaksasi Napas Dalam merupakan inovasi media pembelajaran yang holistik dan aplikatif, karena mampu menyampaikan informasi kesehatan dengan pendekatan yang menyeluruh, fleksibel, serta mendorong partisipasi aktif dari ibu primigravida. Media ini berpotensi kuat diterapkan secara luas di tingkat keluarga dan masyarakat sebagai upaya promotif dan preventif dalam mengurangi nyeri persalinan pada ibu primigravida.

KESIMPULAN & SARAN

1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 5 ibu primigravida yang terdaftar, pemberian Pendidikan Kesehatan melalui buku panduan terbukti secara signifikan meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai Teknik Relaksasi Napas Dalam. Selain itu, penelitian ini juga menjelaskan manfaat penggunaan buku panduan sebagai sarana efektif dalam penyampaian Pendidikan Kesehatan kepada ibu hamil, yang mampu menarik perhatian dan memudahkan pemahaman materi.

B. Saran

1. Untuk Pengembangan Proyek

Disarankan untuk menguji buku panduan teknik relaksasi napas dalam dengan sampel lebih besar guna memperkuat validitas efektivitasnya dalam meningkatkan pengetahuan ibu primigravida tentang nyeri persalinan. Pengembangan media pendukung seperti video tutorial juga dianjurkan untuk meningkatkan daya tarik dan pemahaman terhadap teknik ini sebagai pendekatan nonfarmakologis.

2. Untuk Praktis Keperawatan

Tenaga kesehatan, terutama perawat, dapat memanfaatkan buku panduan teknik relaksasi napas dalam sebagai media edukasi di klinik atau rumah sakit untuk ibu primigravida. Metode ini meningkatkan efektivitas penyampaian informasi tentang nyeri persalinan, mendorong partisipasi aktif ibu hamil, serta membentuk perilaku yang sehat dan adaptif selama persalinan.

3. Untuk Peneliti Selanjutnya

Disarankan untuk mengembangkan buku panduan teknik relaksasi napas dalam dengan melibatkan ibu primigravida dari berbagai latar belakang. Uji efektivitas jangka panjang juga perlu dilakukan untuk memastikan keberlanjutan metode ini. Penelitian lanjutan dapat membandingkan metode ini dengan pendekatan edukasi lain untuk menilai pengaruhnya terhadap pemahaman nyeri persalinan dan pembentukan sikap positif ibu hamil, sehingga dapat menentukan metode edukasi yang paling efektif.

ORIGINALITY REPORT

26%	23%	15%	12%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	perpustakaan.poltekkes-malang.ac.id Internet Source	5%
2	jurnal.ikta.ac.id Internet Source	2%
3	ejurnal.ung.ac.id Internet Source	1%
4	ejurnalmalahayati.ac.id Internet Source	1%
5	www.scribd.com Internet Source	1%
6	pdfcoffee.com Internet Source	1%
7	rama.binahusada.ac.id:81 Internet Source	1%
8	repositori.uin-alauddin.ac.id Internet Source	1%
9	www.slideshare.net Internet Source	1%
10	jurnal.syntaxliterate.co.id Internet Source	1%
11	Rika Sri Wahyuni, Hamidah Sari, Siska Mulyani, Endang Puji Lestari. "Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Inpartu Kala I", Ahmar Metastasis Health Journal, 2023 Publication	<1%

12	123dok.com Internet Source	<1 %
13	Dwi Iryani, Melicha Kristine Simanjuntak. "Optimalisasi Peran Bidan Dalam Manajemen Nyeri Persalinan Melalui Edukasi Terapi Endorphine Massage dan Pijat Oksitosin", Ahmar Metakarya: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 2025 Publication	<1 %
14	amorlatinoamericano.ru Internet Source	<1 %
15	jurnal.stikes-aisyiyah-palembang.ac.id Internet Source	<1 %
16	core.ac.uk Internet Source	<1 %
17	repository.poltekkeskupang.ac.id Internet Source	<1 %
18	Finta Isti Kundarti, Ira Titisari, Naning Tri Windarti. "Pengaruh Pijat Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif", Jurnal Ilmu Kesehatan, 2017 Publication	<1 %
19	Prita Devy Igiyany. "Perbedaan Nyeri Pada Pasien Pasca Bedah Fraktur Ekstremitas Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Teknik Relaksasi Napas Dalam", Jurnal Manajemen Informasi dan Administrasi Kesehatan (JMIAK), 2018 Publication	<1 %
20	Wistri Cendra Mulya Dewi, Yanik Purwanti, Cholifah Cholifah. "Perbandingan Efektifitas Pemberian Akupresur Titik Hegu dan Penggunaan Squishy Stress Ball terhadap	<1 %

Nyeri Persalinan Kala I", Journal of Telenursing (JOTING), 2024

Publication

21	digilib.ukh.ac.id Internet Source	<1 %
22	Albert C. Kruyt. "BAB XIV. PERAWATAN ORANG MATI", LOBO: Annals of Sulawesi Research, 2025 Publication	<1 %
23	repository.stikesdrsoebandi.ac.id Internet Source	<1 %
24	repository.umy.ac.id Internet Source	<1 %
25	repository.unjaya.ac.id Internet Source	<1 %
26	Submitted to Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur Student Paper	<1 %
27	Dicky Ilham Zannara, Imaduddin Hamzah. "THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-COMPASSION AND FAMILY SUPPORT WITH STRESS OF INMATES IN CORRECTIONAL INSTITUTIONS CLASS II A YOGYAKARTA", Jurnal Kajian Pendidikan dan Psikologi, 2024 Publication	<1 %
28	Submitted to LL DIKTI IX Turnitin Consortium Part V Student Paper	<1 %
29	geloraciptanusantara.org Internet Source	<1 %
30	www.ayojakarta.com Internet Source	<1 %

31	Submitted to Badan PPSPDM Kesehatan Kementerian Kesehatan Student Paper	<1 %
32	Submitted to Universitas Sebelas Maret Student Paper	<1 %
33	repository.stikesmucis.ac.id Internet Source	<1 %
34	Submitted to UM Surabaya Student Paper	<1 %
35	Submitted to Universitas Pamulang Student Paper	<1 %
36	bacalagers.com Internet Source	<1 %
37	repository.unimus.ac.id Internet Source	<1 %
38	Ravenska Salawati, Barry Kambey, Harold Tanbajong. "Efektivitas Terapi Intervensi Non Farmakologis pada Persalinan Parturien Pervaginam", e-CliniC, 2021 Publication	<1 %
39	kabar-terhangat.blogspot.com Internet Source	<1 %
40	repository.fdk.ac.id Internet Source	<1 %
41	Submitted to LL DIKTI IX Turnitin Consortium Part III Student Paper	<1 %
42	Tanti Dwi Cahyani, Nursalam Nursalam, Wikan Purwihantoro Sudarmaji, Diah Priyantini. "Teknik Relaksasi Napas Dalam Kombinasi Guided Imagery Berbasis Teori Comfort terhadap Intensitas Nyeri Pasca	<1 %

43	Submitted to Universitas Jember Student Paper	<1 %
44	positori.usu.ac.id Internet Source	<1 %
45	pository.umsu.ac.id Internet Source	<1 %
46	Submitted to Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura Student Paper	<1 %
47	idr.uin-antasari.ac.id Internet Source	<1 %
48	journal.um-surabaya.ac.id Internet Source	<1 %
49	poltekkes-denpasar.ac.id Internet Source	<1 %
50	docplayer.info Internet Source	<1 %
51	eprints.utdi.ac.id Internet Source	<1 %
52	slideplayer.info Internet Source	<1 %
53	www.wahyuphysio.com Internet Source	<1 %
54	Submitted to Universitas Muhammadiyah Semarang Student Paper	<1 %
55	adoc.pub Internet Source	<1 %

56	delimapersadasitianisah.wordpress.com Internet Source	<1 %
57	docobook.com Internet Source	<1 %
58	ecampus.poltekkes-medan.ac.id Internet Source	<1 %
59	jurnal.akbidharapanmulya.com Internet Source	<1 %
60	jurnal.uinsu.ac.id Internet Source	<1 %
61	lensa.unisayogya.ac.id Internet Source	<1 %
62	lib.unnes.ac.id Internet Source	<1 %
63	repository.poltekkesbengkulu.ac.id Internet Source	<1 %
64	Agung Widiastuti, Muzaroah Ermawati, Ikrima Rahmasari, Ady Irawan. "TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM DAPAT MEMPERBAIKI INTENSITAS NYERI DISMINORE PADA REMAJA DESA KALIJAMBE, SRAGEN", Intan Husada : Jurnal Ilmiah Keperawatan, 2022 Publication	<1 %
65	Magdalena M. Tompunuh, Puspita Sukmawaty Rasyid, Selvi Mohamad, Fatmawati Ibrahim, Siti Choirul Dwi Astuti, Citra Puspita Putri. "MENINGKATKAN KETERAMPILAN IBU HAMIL DALAM MELAKUKAN TEKNIK MENGURANGI KECEMASAN PERSALINAN KALA 1 MELALUI PENYULUHAN", JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri), 2023 Publication	<1 %

66 Mukhoirotin Mukhoirotin, Hidayatul Mustafida. "Pemberian Akupresur Kombinasi Titik BL32 dan LI4, Titik BL32 dan Sp6 Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Persalinan", *Journal of Holistic Nursing Science*, 2020
Publication

67 Nabila Nur Fadilah Hidayat, Ema Arum Rukmasari, Gusgus Ghraha Rhamdanie. "Studi Kasus Manajemen Nyeri pada Anak Post Laparotomi dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut", *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 2023
Publication

68 Submitted to Universitas Muslim Indonesia
Student Paper

69 carnegiecs.wordpress.com
Internet Source

70 datasiana.com
Internet Source

71 eprints.ners.unair.ac.id
Internet Source

72 id.123dok.com
Internet Source

73 id.scribd.com
Internet Source

74 ivan-atjeh.blogspot.com
Internet Source

75 journal.universitaspahlawan.ac.id
Internet Source

76 jurnal.stikes-alinsyirah.ac.id
Internet Source

77

Internet Source

<1 %

78

repo.poltekkes-medan.ac.id

Internet Source

<1 %

79

repo.upertis.ac.id

Internet Source

<1 %

80

repository.penerbiteureka.com

Internet Source

<1 %

81

repository.stikstellamarismks.ac.id

Internet Source

<1 %

82

repository.usd.ac.id

Internet Source

<1 %

83

scholarhub.ui.ac.id

Internet Source

<1 %

84

text-id.123dok.com

Internet Source

<1 %

85

Linda Suryani, Siti Zakiah Zulfa. "TEKNIK RELAKSASI PERNAFASAN DALAM TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI PERSALINAN DI PMB WILAYAH KERJA PUSKESMAS RUMBAI", Al-Insyirah Midwifery: Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences), 2024

Publication

<1 %

86

M. Ricko Gunawan, Umi Romayati Keswara, Made Novita Sari. "Implementasi Teknik Relaksasi (Napas Dalam) untuk Pasien dengan Resiko Ketidakstabilan Kadar Gula Darah di Desa Sidorejo", JURNAL KREATIVITAS PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (PKM), 2022

Publication

<1 %

87

Nur Syamsi. "HUBUNGAN TINGKAT PENDIDIKAN DAN PENGETAHUAN IBU BALITA TENTANG DENGAN KEJADIAN ISPA PADA BALITA DIWILAYAH KERJA PUSKESMAS BONTOSIKUYU KABUPATEN KEPULAUAN SELAYAR", JURNAL ILMIAH KESEHATAN SANDI HUSADA, 2018

Publication

<1 %

88

Yesi Septina Wati, Yoanda Dwi Ardini. "EFEKTIVITAS PEMBERIAN AROMA TERAPI LAVENDER DAN MASSAGE EFFLEURAGE TERHADAP PENURUNAN NYERI MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 10 PEKANBARU", JOMIS (Journal of Midwifery Science), 2021

Publication

<1 %

89

Rizki Paramita Sakti, Riri Maria. "Breathing Exercise untuk Meningkatkan Fungsi Respirasi pada Pasien Pasca Pembedahan Abdomen", Jurnal Keperawatan Silampari, 2022

Publication

<1 %

90

etheses.uin-malang.ac.id

Internet Source

<1 %

Exclude quotes On

Exclude matches Off

Exclude bibliography On

PAGE 1

PAGE 2

PAGE 3

PAGE 4

PAGE 5

PAGE 6

PAGE 7

PAGE 8

PAGE 9

PAGE 10

PAGE 11

PAGE 12

PAGE 13

PAGE 14

PAGE 15

PAGE 16

PAGE 17

PAGE 18

PAGE 19

PAGE 20

PAGE 21

PAGE 22

PAGE 23

PAGE 24

PAGE 25

PAGE 26

PAGE 27

PAGE 28

PAGE 29

PAGE 30

PAGE 31

PAGE 32

PAGE 33

PAGE 34

PAGE 35

PAGE 36

PAGE 37

PAGE 38

PAGE 39
