

Pengaruh Relaksasi Pernapasan Terhadap Intensitas Nyeri pada Persalinan Kala I di Puskesmas Pagar Merbau Kec. Pagar Merbau Kab. Deli Serdang Tahun 2023

Siti Hapsah¹, Kamelia Sinaga^{2*}, Imran Saputra Surbakti³, Asnita Sinaga⁴, Rosdiana Ginting⁵

¹⁻⁵ STIKes Mitra Husada Medan, Indonesia

sitihapsah@gmail.com¹, kameliasinaga.02@gmail.com², Imranmitrahusada31@gmail.com³,
asnitasinaga61@gmail.com⁴, rosdianaginting12@gmail.com⁵

Korespondensi penulis: kameliasinaga.02@gmail.com

Abstrak: Mothers who have difficulty adapting to labor pain can cause uterine contractions to become uncoordinated, which risks prolonging the first phase of labor and disrupting fetal well-being. This study aims to analyze the effect of breathing relaxation techniques on the intensity of labor pain in the first stage at the Pagar Merbau Health Center, Pagar Merbau District, Deli Serdang Regency in 2023. This study used a quantitative method with a One Group Pre-Test Post-Test design. The study population included all mothers giving birth in the period from April to June 2023, with a sample size of 15 respondents. The results showed that before the intervention, there were 2 respondents (13.3%) who experienced mild pain, 6 respondents (40.0%) with moderate pain, and 7 respondents (46.7%) experienced severe pain. After the intervention, the number of respondents with mild pain increased to 8 people (53.3%), moderate pain decreased to 4 people (26.7%), and severe pain decreased to 3 people (20.0%). The results of this study indicate a significant change in the level of pain in mothers giving birth before and after treatment. Therefore, it is expected that midwives at the Pagar Merbau Health Center can optimize the application of breathing relaxation techniques as a method to reduce labor pain, especially in the first phase of labor.

Keywords: Breathing relaxation, Inpartu mother, Pain

Abstrak. Ibu yang mengalami kesulitan dalam beradaptasi dengan nyeri persalinan dapat menyebabkan kontraksi uterus menjadi tidak terkoordinasi, yang berisiko memperpanjang fase pertama persalinan serta mengganggu kesejahteraan janin. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh teknik relaksasi pernapasan terhadap intensitas nyeri persalinan kala I di Puskesmas Pagar Merbau, Kecamatan Pagar Merbau, Kabupaten Deli Serdang pada tahun 2023. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *One Group Pre-Test Post-Test*. Populasi penelitian mencakup seluruh ibu bersalin pada periode April hingga Juni 2023, dengan jumlah sampel sebanyak 15 responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi, terdapat 2 responden (13,3%) yang mengalami nyeri ringan, 6 responden (40,0%) dengan nyeri sedang, dan 7 responden (46,7%) mengalami nyeri berat. Setelah dilakukan intervensi, jumlah responden dengan nyeri ringan meningkat menjadi 8 orang (53,3%), nyeri sedang berkurang menjadi 4 orang (26,7%), dan nyeri berat menurun menjadi 3 orang (20,0%). Hasil penelitian ini menunjukkan adanya perubahan yang signifikan dalam tingkat nyeri ibu bersalin sebelum dan setelah diberikan perlakuan. Oleh karena itu, diharapkan bidan di Puskesmas Pagar Merbau dapat mengoptimalkan penerapan teknik relaksasi pernapasan sebagai salah satu metode untuk mengurangi nyeri persalinan, khususnya pada fase pertama persalinan.

Kata Kunci : Relaksasi pernapasan, Ibu Inpartu, Nyeri

1. LATAR BELAKANG

Pendahuluan

Angka Kematian Ibu (AKI) merupakan salah satu parameter yang mencerminkan kualitas layanan kesehatan suatu negara, terutama dalam aspek kesehatan ibu dan anak. Diperkirakan setiap tahun sekitar 529.000 perempuan di dunia meninggal akibat komplikasi selama kehamilan dan persalinan, dengan angka kematian ibu mencapai 400 per 100.000 kelahiran hidup. Artinya, setiap menit terdapat satu perempuan yang meninggal akibat permasalahan ini. Sebagian besar kematian ibu (99%) terjadi di negara berkembang. Pada tahun 2015, rasio kematian ibu di negara berkembang tercatat sebesar 239 per 100.000 kelahiran hidup, sedangkan di negara maju hanya 12 per 100.000 kelahiran hidup. Berdasarkan Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) 2012, angka AKI mencapai 359 per 100.000 kelahiran hidup, sementara data Survei Penduduk Antar Sensus (SUPAS) 2015 menunjukkan penurunan menjadi 305 per 100.000 kelahiran hidup (WHO, 2021).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dan Dana Anak PBB (UNICEF) dalam laporan Azinar (2021), sebanyak 529.000 perempuan masih meninggal setiap tahunnya akibat komplikasi kehamilan, dengan 90% kasus terjadi di wilayah Afrika Sub-Sahara dan Asia. Komplikasi kebidanan tetap menjadi penyebab utama kematian perempuan usia subur, melebihi penyakit seperti tuberkulosis, bunuh diri, infeksi menular seksual, atau AIDS. Meskipun negara maju telah mengalami penurunan signifikan dalam angka kematian ibu, perempuan di negara berkembang masih menghadapi risiko tinggi mengalami kematian atau kecacatan akibat kehamilan. Di wilayah termiskin dunia, risiko kematian ibu akibat kehamilan mencapai 1 dari 6 wanita, dibandingkan dengan 1 dari 30.000 wanita di negara maju seperti Swedia (Sumarmi, 2017).

Kematian ibu didefinisikan sebagai kematian seorang ibu akibat kehamilan, persalinan, atau masa nifas, bukan karena penyebab lain seperti kecelakaan atau cedera, dengan rasio 100.000 kelahiran hidup (Kemenkes RI, 2015). Penyebab utama kematian ibu terbagi menjadi penyebab langsung dan tidak langsung. Penyebab langsung meliputi komplikasi seperti perdarahan, eklamsia, infeksi, partus macet, dan emboli. Sedangkan penyebab tidak langsung mencakup masalah gizi seperti kekurangan energi protein, kekurangan energi kronis, dan anemia (Depkes RI dalam Kenang, Maramis, & Wowor, 2019).

Berdasarkan data dari laporan profil kabupaten/kota, AKI di Sumatera Utara pada tahun 2015 tercatat sebesar 106 per 100.000 kelahiran hidup, yang menunjukkan penurunan

dibandingkan dengan angka tahun 2011 yang mencapai 313 per 100.000 kelahiran hidup. Penurunan ini menunjukkan keberhasilan pemerintah dalam menekan angka kematian ibu. Beberapa faktor utama penyebab tingginya AKI meliputi perdarahan (45%), terutama perdarahan pascapersalinan, keracunan kehamilan (24%), infeksi (11%), serta partus lama atau macet (7%) (Dinkes Provinsi Sumatera Utara, 2015).

Persalinan adalah proses keluarnya bayi, plasenta, dan selaput ketuban dari rahim ibu. Persalinan dikategorikan normal apabila terjadi pada usia kehamilan cukup bulan (lebih dari 37 minggu) tanpa adanya komplikasi yang mengganggu pembukaan serta penipisan serviks, dan diakhiri dengan lahirnya plasenta secara utuh. Seorang ibu belum dikategorikan inpartu jika kontraksi uterus belum menyebabkan perubahan pada serviks (Wiknjastro, 2014).

Persalinan Kala I ditandai dengan keluarnya lendir bercampur darah akibat pembukaan dan penipisan serviks. Darah tersebut berasal dari pecahnya pembuluh darah kapiler di sekitar kanalis servikalis akibat proses peregangan serviks yang semakin membuka. Kala I persalinan berlangsung sejak munculnya kontraksi uterus dan pembukaan serviks hingga mencapai 10 cm (Rohani, 2011).

Pada fase aktif Kala I, pembukaan serviks berlangsung dari 4 cm hingga 10 cm, dengan kontraksi uterus yang semakin efektif, ditandai dengan meningkatnya frekuensi, durasi, serta kekuatan kontraksi. Pada fase ini, tekanan puncak kontraksi mencapai 40–50 mmHg, dengan kontraksi yang terjadi setiap 2–3 menit selama 60 detik pada akhir fase aktif (Rohani, 2011).

Nyeri persalinan adalah pengalaman subjektif yang terjadi akibat kontraksi uterus, dilatasi, serta penipisan serviks, dan pergerakan janin menuju jalan lahir. Respon fisiologis terhadap nyeri melibatkan peningkatan tekanan darah, denyut nadi, laju pernapasan, keringat berlebih, serta ketegangan otot (Arifin, 2010). Nyeri bersifat subjektif karena setiap individu memiliki ambang batas nyeri yang berbeda dan hanya individu tersebut yang dapat menggambarkan tingkat nyeri yang dialaminya (Azis, 2011).

Salah satu metode non-farmakologis untuk mengurangi nyeri persalinan adalah teknik relaksasi pernapasan, yang dapat membantu ibu dalam mengelola nyeri dan mengurangi stres selama proses persalinan. Teknik ini bekerja dengan menjaga keseimbangan sistem saraf simpatis sehingga tidak terjadi peningkatan suplai darah yang berlebihan. Relaksasi pernapasan juga dapat membantu ibu beradaptasi dengan nyeri, mengurangi kecemasan, serta meningkatkan efektivitas kontraksi selama persalinan (Prasetyo, 2010).

Relaksasi pernapasan berperan dalam mengontrol rasa nyeri dengan menekan aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis. Dengan teknik ini, ibu dapat lebih mengontrol respons terhadap nyeri, sehingga sensasi nyeri yang dirasakan dapat berkurang (Henderson, 2010).

Berdasarkan survei awal pada April 2023 di Puskesmas Pagar Merbau, Kecamatan Pagar Merbau, Kabupaten Deli Serdang, tercatat bahwa jumlah ibu bersalin sebanyak 10 orang. Dengan meningkatnya jumlah persalinan, maka tanggung jawab bidan dalam memberikan pelayanan kesehatan semakin besar. Oleh karena itu, upaya pemberian asuhan fisik dan psikologis bagi ibu bersalin, termasuk penggunaan teknik non-farmakologis seperti relaksasi pernapasan, menjadi penting untuk membantu mengatasi nyeri selama proses persalinan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Relaksasi Pernapasan terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I di Puskesmas Pagar Merbau, Kecamatan Pagar Merbau, Kabupaten Deli Serdang Tahun 2023”.

2. TUJUAN PENELITIAN

Menganalisis Pengaruh Relaksasi Pernapasan Terhadap Intensitas Nyeri Pada Persalinan Kala I Di Puskesmas Pagar Merbau Kec. Pagar Merbau Kab. Deli Serdang Tahun 2023.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain **Quasi Experiment**, menggunakan rancangan One Group Pre and Post Test Design. Metode ini diterapkan untuk menganalisis pengaruh teknik relaksasi pernapasan terhadap tingkat nyeri pada persalinan Kala I di Puskesmas Pagar Merbau, Kecamatan Pagar Merbau Kabupaten Deli Serdang Tahun 2023. Sampel penelitian berjumlah 15 orang, yang dipilih menggunakan teknik Non-Probability Sampling dengan metode Purposive Sampling.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Hasil analisis menampilkan distribusi frekuensi dari setiap variabel yang diteliti guna memberikan gambaran mengenai variabel yang diteliti di Puskesmas Pagar Merbau, Kecamatan Pagar Merbau, Kabupaten Deli Serdang Tahun 2023.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Nyeri Sebelum Perlakuan Relaksasi Pernapasan

Tingkat Nyeri	Jumlah (n)	%
Ringan	2	13,3
Sedang	6	40,0
Berat	7	46,7
Total	15	100

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Nyeri Sesudah Perlakuan Relaksasi Pernapasan

Tingkat Nyeri	Jumlah (n)	%
Ringan	8	53,3
Sedang	4	26,7
Berat	3	20,0
Total	15	100

Berdasarkan tabel 1, sebelum penerapan teknik relaksasi pernapasan, terdapat **2 responden (13,3%)** yang mengalami nyeri ringan, **6 responden (40,0%)** mengalami nyeri sedang, dan **7 responden (46,7%)** mengalami nyeri berat. Setelah dilakukan teknik relaksasi pernapasan, jumlah responden dengan nyeri ringan meningkat menjadi **8 orang (53,3%)**, nyeri sedang menurun menjadi **4 responden (26,7%)**, dan nyeri berat berkurang menjadi **3 responden (20,0%)**.

Analisis Bivariat

Analisis Bivariat dilakukan dengan menggunakan uji statistik untuk menguji beda mean dependent yakni dengan uji Paired samples Statistics. Uji ini digunakan untuk menguji perbedaan antara rata-rata nyeri persalinan sebelum dan sesudah dilakukan tindakan berupa relaksasi pernapasan.

Tabel 3 Pengaruh Relaksasi Pernapasan Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I

Tingkat nyeri	Mean	Std. Deviation	Std. Error mean	p
Pre	2,3333	0,72375	0,18687	0,000
Post	1,6667	0,81650	0,21082	

Tabel 3 menunjukkan bahwa hasil pre-test dan post-test menghasilkan nilai rata-rata masing-masing 2,3333 dan 1,6667, dengan Standard Error Mean sebesar 0,18687 dan 0,21082. Berdasarkan uji Paired Samples Statistics menggunakan program komputer, diperoleh nilai **p-value** sebesar 0,000. Jika dibandingkan dengan taraf signifikansi 0,05, maka $p\text{-value} < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak. Hasil ini menunjukkan adanya pengaruh signifikan dari teknik relaksasi pernapasan terhadap intensitas nyeri persalinan Kala I di Puskesmas Pagar Merbau, Kecamatan Pagar Merbau, Kabupaten Deli Serdang Tahun 2023.

Pembahasan

Teknik relaksasi pernapasan berperan dalam mengontrol nyeri dengan mengurangi aktivitas saraf simpatik dalam sistem saraf otonom, sekaligus meningkatkan aktivitas saraf parasimpatik secara bersamaan. Metode ini membantu mengurangi sensasi nyeri dan mengendalikan respons ibu terhadap rasa sakit. Penurunan hormon adrenalin dan kortisol yang berhubungan dengan stres memungkinkan ibu untuk lebih fokus, merasa lebih tenang, dan mengatur pernapasan hingga frekuensinya turun di bawah 60-70 kali per menit. Relaksasi telah terbukti meningkatkan toleransi individu terhadap nyeri, serta membantu mengatasi kecemasan dan memperkuat rasa kendali diri terhadap stres dan nyeri (Judha, 2012).

a. Distribusi Frekuensi Dan Persentase Responden Berdasarkan Sebelum Relaksasi Pernapasan Di Puskesmas Pagar Merbau Kec. Pagar Merbau Kab. Deli Serdang Tahun 2023

Penerapan teknik relaksasi pernapasan memiliki dampak signifikan dalam menurunkan tingkat nyeri setelah dilakukan perlakuan selama 15 menit. Hal ini terbukti dari hasil penelitian yang menunjukkan bahwa sebelum intervensi, terdapat 2 responden (13,3%) yang mengalami nyeri ringan, 6 responden (40,0%) dengan nyeri sedang, dan 7 responden (46,7%) mengalami nyeri berat. Nyeri persalinan ini umum terjadi pada ibu primigravida maupun multigravida, karena disebabkan oleh proses pembukaan serviks, peregangan segmen bawah rahim, serta kontraksi uterus (Abdul Ghofur, 2010).

Sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Long (2015), nyeri pada tahap pembukaan disebabkan oleh pelebaran serviks, di mana peregangan otot polos memicu rangsangan yang cukup untuk menimbulkan rasa nyeri. Terdapat hubungan erat antara besar pembukaan serviks dan intensitas nyeri, di mana semakin besar pembukaan, semakin tinggi tingkat nyeri yang dirasakan. Selain itu, rasa nyeri biasanya muncul sekitar 15-30 detik setelah kontraksi rahim dimulai.

b. Distribusi Frekuensi Dan Persentase Responden Berdasarkan Sesudah Relaksasi Pernapasan Di Puskesmas Pagar Merbau Kec. Pagar Merbau Kab. Deli Serdang Tahun 2023

Setelah diberikan perlakuan, hasil menunjukkan bahwa 8 responden (53,3%) mengalami nyeri ringan, 4 responden (26,7%) mengalami nyeri sedang, dan 3 responden (20,0%) mengalami nyeri berat. Penurunan intensitas nyeri ini terjadi karena penerapan teknik relaksasi pernapasan, yang merupakan metode non-farmakologis untuk mengurangi rasa sakit. Teknik ini bekerja dengan mengurangi ketegangan dan stres selama proses

persalinan. Melalui relaksasi pernapasan, tubuh menjadi lebih rileks, sehingga produksi hormon adrenalin dan hormon stres lainnya berkurang, digantikan oleh hormon endorfin, yang berperan sebagai pereda nyeri alami (Judha, 2012).

Menurut Mander (2010), relaksasi memiliki peran utama dalam "menutup gerbang nyeri", yaitu menghambat transmisi rangsangan nyeri ke pusat saraf yang lebih tinggi dalam sistem saraf pusat. Selain itu, stimulasi taktil dan respons emosional positif yang muncul saat relaksasi pernapasan dilakukan dengan penuh perhatian dan empati, semakin memperkuat efektivitas teknik ini dalam mengendalikan nyeri (Judha, 2012).

c. Uji Statistik Paired sample T- Test

Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai mean untuk pre-test sebesar 2,3333, sedangkan untuk post-test sebesar 1,6667. Karena distribusi data bersifat normal, maka dilakukan uji statistik Paired Sample t-test, yang menghasilkan nilai Asymp. Sig. sebesar 0,000. Karena hasil ini lebih kecil dari 0,05, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti terdapat pengaruh teknik relaksasi pernapasan terhadap respon adaptasi nyeri pada ibu inpartu kala I.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wenny Putri Lestari (2015), yang berjudul "*Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas terhadap Respon Adaptasi Nyeri pada Ibu Inpartu Kala I Fase Aktif di BPM Bidan P Kota Yogyakarta*". Penelitian tersebut menunjukkan bahwa sebelum diberikan teknik relaksasi pernapasan, mayoritas ibu mengalami nyeri berat, sedangkan setelah diberikan teknik tersebut, sebagian besar mengalami nyeri ringan. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan signifikan dalam tingkat nyeri pada ibu yang menjalani persalinan normal Kala I fase aktif, sebelum dan sesudah diberikan teknik pernapasan (Handerson Cristine, 2015).

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Pengaruh Relaksasi Pernapasan Terhadap Intensitas Nyeri Kala I Persalinan di Puskesmas Pagar Merbau, Kecamatan Pagar Merbau, Kabupaten Deli Serdang Tahun 2023, dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi pernapasan efektif dalam menurunkan tingkat nyeri pada ibu inpartu Kala I. Hal ini dibuktikan dengan adanya perbedaan signifikan sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi pernapasan. Nilai rata-rata sebelum intervensi adalah 2,3333, sedangkan setelah diberikan relaksasi pernapasan menurun menjadi 1,6667.

Hasil uji statistik Paired Samples t-test menunjukkan bahwa relaksasi pernapasan memiliki pengaruh signifikan terhadap tingkat nyeri persalinan Kala I, dengan taraf signifikan sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang menegaskan bahwa teknik ini dapat digunakan sebagai metode non-farmakologi dalam mengurangi nyeri persalinan.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan diatas maka peneliti memberikan sedikit saran berdasarkan pemikiran serta pengetahuan sederhana sebagai berikut :

Untuk memberi pengetahuan kepada ibu tentang upaya penurunan Tingkat nyeri pada saat persalinan kala I dengan cara melakukan Relaksasi pernapasan.

Sebagai bahan masukan dalam meningkatkan pengetahuan dalam Praktik kebidanan saat persalinan untuk mengurangi tingkat nyeri Pada pasien.

Dapat menambah referensi di dalam meningkatkan pengetahuan Tentang penatalaksanaan pada ibu bersalin yaitu dengan cara Memberi relaksasi pernapasan untuk menghilangkan nyeri saat Persalinan.

Untuk memberikan informasi dan variasi penatalaksanaan pada ibu Bersalin untuk penurunan tingkat nyeri non farmakologi yaitu Dengan cara melakukan relaksasi pernapasan

DAFTAR PUSTAKA

- Dinas Kesehatan Kota Semarang. (2014). *Angka kematian ibu*. Semarang. Retrieved from http://bidanrachma273.blogspot.co.id/2013_04_01_archive.html (Accessed on January 14, 2016).
- Dahlan, S. (2017). *Statistik untuk kedokteran dan kesehatan* (6th ed.). Jakarta: Salemba Medika.
- Kementerian Kesehatan RI. (2014). *Infodatin: Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI*. Jakarta Selatan. Retrieved from <http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-ibu.pdf> (Accessed on January 15, 2016).
- Kumalasari, I. (2012). *Kesehatan reproduksi*. Jakarta: Salemba Medika.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Namazi. (2014). *Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Magelang*. (Downloaded on July 11, 2017).
- Rejeki, S. (2015). *Sanitasi, hygiene, dan K3 (Kesehatan & Keselamatan Kerja)*. Bandung: Rekayasa Sains.

- Simkin, P., Whalley, J., & Keppler, A. (2018). *Panduan lengkap kehamilan, melahirkan dan bayi*. Jakarta: Arcanrik.
- Siregar, Y. (2012). *Pemberian kompres hangat pada ibu bersalin kala I berpengaruh terhadap pengurangan nyeri persalinan di Klinik Bersalin Nirmala Medan*. Retrieved from http://uda.ac.id/jurnal/files/Judul%2010_yusniar_dosen%20poltekkes%20kemenkes%20mdan.pdf (Accessed on January 16, 2016).
- Wahyuni, S. (2014). *Pengaruh massage effleurage terhadap tingkat nyeri persalinan kala I fase aktif pada ibu bersalin di RSUD Muhammadiyah Delanggu Klaten*. Retrieved from <http://ejournal.stikesmukla.ac.id/index.php/involusi/article/viewFile/198/196> (Accessed on January 25, 2016).
- Susilarini, S. W. (2017). *Pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap pengendalian nyeri persalinan kala I pada ibu bersalin*. Retrieved from <http://ejournal.poltekkes-smg.ac.id> (Accessed on January 28, 2018).
- Suryani, M., et al. (2015). *Pengaruh teknik pemberian kompres hangat terhadap perubahan skala nyeri persalinan pada klien primigravida*. Retrieved from http://poltekkesjakarta1.ac.id/file/dokumen/79JURNAL_SURYANI.pdf (Accessed on January 16, 2016).
- Wahyuni, I. D. (2014). *Pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan skala nyeri pada ibu bersalin di RB. Ananda Desa Jabon Kecamatan Mojoanyar Kabupaten Mojokerto*. Retrieved from <http://repository.poltekkesmajapahit.ac.id/index.php/PUBKEB/article/view/236> (Accessed on January 18, 2016).
- Walsh, V. L. (2017). *Buku ajar kebidanan komunitas*. Jakarta: EGC.
- Yana, R. (2015). *Efektivitas terapi murrotal Al-Quran terhadap intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif*. (Accessed on June 27, 2016).
- Yani, D., & Khasanah, U. (2017). *Pengaruh pemberian kompres air hangat terhadap rasa nyaman dalam proses persalinan kala I fase aktif*. Retrieved from <http://www.journal.unipdu.ac.id/index.php/seminas/article/viewFile/156/104> (Accessed on January 18, 2016).
- Yanti. (2010). *Buku ajar asuhan kebidanan persalinan*. Yogyakarta: Pustaka Rhiama.