

GAMBARAN PENGETAHUAN IBU BERSALIN TENTANG RELAKSASI NAFAS DALAM PENGURANGAN NYERI PERSALINAN DI PUSKESMAS PADASUKA TAHUN 2017

Dyah Triwidiyantari¹, Pramesti Ramadhini²
widiawan911@gmail.com

^{1,2}Program Studi DIII Kebidanan STIKes Dharma Husada Bandung

ABSTRAK

Persalinan adalah rangkaian proses fisiologis yang berakhir dengan pengeluaran hasil konsepsi oleh ibu. Persalinan sebagai proses yang fisiologis yang dihubungkan dengan penderitaan akibat rasa nyeri yang ditimbulkan. Nyeri pada persalinan dapat menjadi salah satu penyebab timbulnya perasaan cemas, ketakutan dan stress pada ibu bersalin. Stres dapat merangsang hormon seperti katekolamin dan hormon adrenalin keluar berlebihan yang mengakibatkan uterus akan menjadi semakin tegang sehingga aliran darah dan oksigen kedalam otot uterus berkurang karena arteri mengecil dan menyempit akibatnya adalah rasa nyeri yang terelakkan dan mengurangi pasokan oksigen ke janin. Relaksasi dapat digunakan sebagai salah satu cara non farmakologi dalam menurunkan tingkat nyeri saat persalinan. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di puskesmas padasuka melalui wawancara, didapatkan bahwa dari 10 ibu bersalin, hampir semua pasien inpartu kala I terlihat mengalami nyeri berat, dan 8 ibu bersalin tidak mengetahui pentingnya teknik relaksasi karena kurangnya paparan atau informasi tentang teknik relaksasi pada persalinan. **Tujuan Penelitian** ini adalah untuk mengetahui gambaran pengetahuan ibu bersalin di puskesmas pada tahun 2017. **Metode penelitian** yang digunakan adalah metode penelitian *Deskriptif* dengan menggunakan **sample** sebanyak 30 responden dengan teknik pengambilan sampel *accidental sampling*. **Lokasi** penelitian dilakukan di Puskesmas padasuka Kota Bandung. **Instrumen penelitian** menggunakan Kuisioner dengan 19 item pertanyaan. **Hasil penelitian** didapatkan bahwa pengetahuan ibu bersalin mengenai relaksasi secara umum sebanyak 10 orang (33,3%) memiliki pengetahuan yang baik, 11 orang (36,7%) memiliki pengetahuan yang cukup dan 9 orang (30,0%) memiliki pengetahuan yang kurang. Dapat disimpulkan bahwa sebagian kecil ibu bersalin memiliki pengetahuan yang cukup memiliki pengetahuan yang kurang. **Saran** agar tenaga kesehatan dapat memberikan pendidikan kesehatan dan mengaplikasikan teknik relaksasi dalam program yang ada di puskesmas seperti di dalam kelas senam hamil.

Kata Kunci : Pengetahuan, Relaksasi, Persalinan

PENDAHULUAN

Persalinan adalah rangkaian proses fisiologis yang berakhir dengan pengeluaran hasil konsepsi oleh ibu. Proses yang fisiologis pada umumnya dimulai dengan adanya kontraksi yang ditandai dengan perubahan progresif pada servik, dan diakhiri dengan kelahiran plasenta. Persalinan sebagai proses yang

fisiologis yang dihubungkan dengan penderitaan akibat rasa nyeri yang ditimbulkan. Nyeri pada persalinan bukanlah hal baru, dan menjadi salah satu penyebab timbulnya perasaan cemas dan ketakutan pada ibu bersalin. Nyeri selama persalinan merupakan tanda untuk memberitahu bahwa ibu telah memasuki tahapan proses persalinan, Sehingga ibu

akan mengalami nyeri pada saat proses persalinannya dan menimbulkan ketakutan, yang mengakibatkan rasa tegang, kepanikan serta merupakan suatu sumber stres bagi ibu bersalin. Stres dapat merangsang hormon seperti katekolamin dan hormon adrenalin keluar berlebihan yang mengakibatkan uterus akan menjadi semakin tegang sehingga aliran darah dan oksigen kedalam otot uterus berkurang karena arteri mengecil dan menyempit akibatnya adalah rasa nyeri yang terelakkan dan mengurangi pasokan oksigen ke janin.

Ibu bersalin yang sulit beradaptasi dengan rasa nyeri persalinan dapat menyebabkan tidak terkoordinasinya kontraksi uterus yang dapat mengakibatkan perpanjangan kala I persalinan dan kesejahteraan janin terganggu. Persalinan lama dapat menimbulkan konsekuensi serius antara lain infeksi intra partum, ruptur uteri, cincin retraksi patologis, pembentukan fistula, cedera otot-otot dasar panggul, dan efek bagi janin dapat berupa kaput suksedaneum, molase kepala janin. Ini dapat meningkatkan angka kematian dan kesakitan ibu dan janin.

Menurut World Health Organization (WHO) pada tahun 2014 diperkirakan 800 perempuan meninggal setiap harinya akibat komplikasi kehamilan dan proses

kelahiran. Sekitar 99% dari seluruh kematian ibu terjadi di negara berkembang. Sekitar 80% kematian maternal merupakan akibat meningkatnya komplikasi selama kehamilan, persalinan dan setelah persalinan. Berdasarkan Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2012, AKI (yang berkaitan dengan kehamilan, persalinan, dan nifas) sebesar 359 per 100.000 kelahiran hidup. Di Provinsi Jawa Barat, berdasarkan hasil Survei Penduduk Antar Sensus (SUPAS) 2015 AKI mencapai 305 kematian ibu per 100.000 kelahiran hidup. Hal ini terjadi karena masih minimnya jumlah tenaga kesehatan yang terampil dalam penanganan persalinan dan komplikasinya.

Penanggulangan nyeri pada persalinan sangat penting karena akan dapat memperbaiki keadaan fisiologis dan psikologi ibu dan bayi baru lahir serta mengurangi kematian ibu dan janin. Penanggulangan nyeri persalinan dapat dikendalikan dengan 2 metode yaitu farmakologis dan nonfarmakologis. Metode penghilang rasa nyeri secara farmakologis adalah metode penghilang rasa nyeri dengan menggunakan obat-obat kimiawi, sedangkan metode non farmakologis adalah metode penghilang rasa nyeri secara alami tanpa menggunakan obat-obat kimiawi caranya dengan melakukan teknik relaksasi, yang

merupakan tindakan eksternal yang mempengaruhi respon internal individu terhadap nyeri. Manajemen nyeri dengan tindakan relaksasi mencakup relaksasi otot, nafas dalam, masase, meditasi dan perilaku. Metode nonfarmakologi juga dapat meningkatkan kepuasan selama persalinan karena ibu dapat mengontrol perasaannya dan kekuatannya. Relaksasi, teknik pernapasan, pergerakan dan perubahan posisi, massage, hidroterapi, terapi panas atau dingin, musik, guided imagery, akupresur, aromaterapi merupakan beberapa teknik nonfarmakologi yang dapat meningkatkan kenyamanan ibu saat bersalin dan mempunyai pengaruh yang efektif terhadap pengalaman persalinan. Relaksasi dan pernapasan yang terkontrol dapat meningkatkan kemampuan mereka mengatasi kecemasan dan meningkatkan rasa mampu mengendalikan yang menimbulkan stres dan nyeri.

Dalam penelitian yang dikemukakan oleh Rini Fitriani pada tahun 2013 tentang pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap respon adaptasi nyeri pada pasien inpartu kala I fase laten, dalam penelitian tersebut dari 71 Responden diketahui bahwa sebelum teknik relaksasi nafas dalam yaitu nyeri ringan sebanyak 0 responden (0%), nyeri sedang sebanyak 37 responden (52,1%), nyeri berat sebanyak 34 responden (47,8%), nyeri

hebat sebanyak 0 responden (0%). Sedangkan setelah teknik relaksasi nafas dalam yaitu nyeri ringan sebanyak 7 responden (9,8%), nyeri sedang sebanyak 58 responden (81,6%), nyeri berat sebanyak 6 responden (8,4%). Selanjutnya apabila hasil tersebut dianalisis dengan uji paired sample t-test dengan hasil : nilai t hitung > t tabel ($8.654 > 0,283$) dan nilai $p < (0,000 < 0,05)$ dengan demikian artinya ada perbedaan secara signifikan tingkat nyeri pada pasien inpartu kala I fase laten antara sebelum diberi perlakuan teknik relaksasi nafas dalam dan setelah diberikan teknik relaksasi nafas dalam.

Berdasarkan pengalaman peneliti selama melakukan praktik klinik kebidanan, masih jarang ibu bersalin yang mengatasi nyeri dengan teknik relaksasi. Sebagian besar ibu bersalin mengatasi rasa nyeri yang dialami dengan berteriak, mencengkram sesuatu dan menangis. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di puskesmas padasuka melalui wawancara, didapatkan bahwa dari 10 ibu bersalin, hampir semua pasien inpartu kala I terlihat mengalami nyeri berat, dan 8 ibu bersalin tidak mengetahui pentingnya teknik relaksasi karena kurangnya paparan atau informasi tentang teknik relaksasi pada persalinan.

Puskesmas Padasuka merupakan salah satu unit pelayanan kesehatan dasar dengan tempat perawatan (DTP) yang ada di kota Bandung sehingga puskesmas ini sudah termasuk dengan pelayanan obstetri neonatal dasar (PONED) 24 jam. Jumlah persalinan di puskesmas padasuka periode Januari-Maret 2017 yaitu sebanyak 77

TINJAUAN TEORI

Pengetahuan adalah hasil pengindraan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indra yang dimilikinya (mata, hidung, telinga, dan sebagainya). Persalinan adalah suatu proses pengeluaran hasil konsepsi (janin dan uri) yang dapat hidup ke dunia luar dari rahim melalui jalan lahir atau dengan jalan lahir. Persalinan adalah rangkaian proses fisiologis yang berakhir dengan pengeluaran hasil konsepsi oleh ibu. Proses yang fisiologis pada umumnya dimulai dengan adanya kontraksi yang ditandai dengan perubahan progresif pada serviks, dan diakhiri dengan kelahiran plasenta. Rasa nyeri pada persalinan adalah nyeri kontraksi uterus yang dapat mengakibatkan peningkatan aktivitas sistem saraf simpatis, perubahan tekanan darah, denyut jantung, Pernafasan dan apabila tidak segera diatasi maka akan meningkatkan, tegang, takut dan stress. Strategi ini dibagi menjadi dua, yaitu

persalinan dengan 70 persalinan normal dan 7 persalinan patologis. Hasil wawancara dengan salah satu bidan di puskesmas padasuka mengatakan bahwa informasi mengenai teknik relaksasi jarang diberikan namun langsung di aplikasikan apabila ibu mengalami nyeri berat.

penatalaksanaan nyeri dengan pendekatan farmakologis dan nonfarmakologis. Relaksasi adalah suatu teknik nonfarmakologis di dalam terapi perilaku dengan tujuan untuk menenangkan pikiran dan fisik seseorang sehingga terhindar dari tekanan mental, fisik, ataupun emosi yang sedang dialami oleh seseorang. Salah satu bagian dari relaksasi adalah Relaksasi nafas. Teknik relaksasi nafas merupakan suatu bentuk asuhan keperawatan, yang dalam hal ini perawat mengajarkan kepada klien bagaimana cara melakukan napas dalam, napas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan napas secara perlahan, Selain dapat menurunkan intensitas nyeri, teknik relaksasi napas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah. Teknik relaksasi bernafas pada ibu bersalin merupakan tindakan pengendalian nyeri non farmakologis yang dapat membantu ibu mengendurkan seluruh tubuhnya ketika rahim berkontraksi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian Deskriptif. Pengambilan sampel dengan *accidental sampling*. Jumlah sampel sebanyak 30 responden. Terdapat 1 variabel yaitu pengetahuan. Metode

pengumpulan data yang digunakan adalah dengan kuesioner. Pada penelitian ini data data yang telah dikumpulkan dianalisis dengan analisis univariat.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Tabel 1
Distribusi frekuensi pengetahuan ibu bersalin tentang pengertian relaksasi

No	Pengertian Relaksasi	F	%
1	Baik	12	40.0
2	Cukup	10	33.3
3	Kurang	8	26.7
TOTAL		30	100.0

Dari tabel 1 sebanyak 12 orang (40,0%) memiliki pengetahuan yang baik, 10 orang (33,3%) memiliki pengetahuan yang cukup dan 8 orang (26,7%) memiliki pengetahuan yang kurang. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian ibu bersalin memiliki pengetahuan yang baik tentang pengertian relaksasi dalam pengurangan nyeri persalinan di puskesmas padasuka.

Tabel 2
Distribusi frekuensi pengetahuan ibu bersalin tentang tujuan relaksasi nafas

No	Tujuan Relaksasi	F	%
1	Baik	6	20.0
2	Cukup	11	36.7
3	Kurang	13	43.3
TOTAL		30	100.0

Dari tabel tersebut dapat dilihat bahwa sebanyak 6 orang (20,0%) memiliki pengetahuan yang baik, 11 orang (36,7%) memiliki pengetahuan yang cukup dan 13 orang (43,3%) memiliki pengetahuan yang kurang. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian ibu bersalin memiliki pengetahuan yang kurang tentang tujuan relaksasi nafas dalam pengurangan nyeri persalinan di Puskesmas Padasuka.

Tabel 3
Distribusi frekuensi pengetahuan ibu bersalin tentang manfaat relaksasi nafas

No	Manfaat Relaksasi	F	%
1	Baik	8	26.7
2	Cukup	12	40.0
3	Kurang	10	33.3
TOTAL		30	100.0

Dari tabel tersebut dapat dilihat bahwa sebanyak 8 orang (26,7%) memiliki pengetahuan yang baik, 12 orang (40,0%) memiliki pengetahuan yang cukup dan 10 orang (33,3%) memiliki pengetahuan yang kurang. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian ibu bersalin memiliki pengetahuan yang cukup tentang manfaat

relaksasi nafas dalam pengurangan nyeri persalinan di puskesmas padasuka.

Tabel 4
Distribusi frekuensi pengetahuan ibu bersalin tentang jenis-jenis relaksasi

No	Jenis-jenis Relaksasi	F	%
1	Baik	7	23.3
2	Cukup	12	40.0
3	Kurang	11	36.7
TOTAL		30	100.0

Dari tabel tersebut dapat dilihat bahwa sebanyak 7 orang (23,3%) memiliki pengetahuan yang baik, 12 orang (40,0%) memiliki pengetahuan yang cukup dan 11 orang (36,7%) memiliki pengetahuan yang kurang. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian ibu bersalin memiliki pengetahuan yang cukup tentang jenis-jenis relaksasi dalam pengurangan nyeri persalinan di puskesmas padasuka.

Tabel 5
Distribusi frekuensi pengetahuan ibu bersalin tentang tahapan relaksasi nafas

No	Tahapan Relaksasi	F	%
1	Baik	5	16.7
2	Cukup	6	20.0
3	Kurang	19	63.3
TOTAL		30	100.0

Dari tabel tersebut dapat dilihat bahwa sebanyak 5 orang (16,7%) memiliki pengetahuan yang baik, 6 orang (20,0%) memiliki pengetahuan yang cukup dan 19 orang (63,3%) memiliki pengetahuan yang kurang. Hal ini mengindikasikan bahwa

sebagian besar ibu bersalin memiliki pengetahuan yang kurang tentang tahapan relaksasi nafas dalam pengurangan nyeri persalinan di puskesmas padasuka.

Tabel 6. Distribusi frekuensi pengetahuan ibu bersalin tentang tahapan relaksasi nafas

No	Pengetahuan Relaksasi	F	%
1	Baik	10	33.3
2	Cukup	11	36.7
3	Kurang	9	30.0
TOTAL		30	100.0

Dari tabel tersebut dapat dilihat bahwa sebanyak 10 orang (33,3%) memiliki pengetahuan yang baik, 11 orang (36,7%) memiliki pengetahuan yang cukup dan 9 orang (30,0%) memiliki pengetahuan yang kurang. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian kecil ibu bersalin memiliki pengetahuan yang cukup tentang relaksasi nafas dalam pengurangan nyeri persalinan di puskesmas padasuka.

PEMBAHASAN

Pengetahuan ibu bersalin tentang relaksasi dalam pengurangan nyeri persalinan yaitu dalam kategori cukup yaitu sebanyak 11 orang (36,7%). Menurut pandangan peneliti, Responden yang memiliki pengetahuan cukup lebih aktif dalam mencari informasi mengenai relaksasi atau persiapan persalinan seperti

melalui tenaga kesehatan, ataupun media informasi seperti media sosial, televisi, dan lain-lain. Selain itu Cukup baiknya pengetahuan responden dalam penelitian ini dapat dipengaruhi oleh pendidikan responden yang sebagian besar berpendidikan sampai pada tingkat SLTA. Berdasarkan analisa hasil kuesioner didapatkan responden dengan tingkat pendidikan SLTA dengantingkat pengetahuan Baik sebanyak 10 orang (50,0%) dan cukup sebanyak 10 orang (50,0%), sedangkan responden dengan tingkat pendidikan SMP yaitu cukup sebanyak 1 orang (16,7 %) dan kurang sebanyak 5 orang (83,3%), dan responden dengan tingkat pendidikan SD sebanyak 4 orang dengan tingkat pengetahuan kurang (100%). Menurut Nursalam (2009), bahwa semakin tinggi pendidikan seseorang, maka makin mudah menerima informasi sehingga makin banyak pula pengetahuan yang dimiliki.

Selain itu Responden berpengetahuan cukup dikarenakan faktor umur yang mayoritas berusia > 20 tahun dengan latar belakang pemikiran yang sudah dewasa. Berdasarkan hasil analisa kuesioner, responden dengan usia > 20 tahun dengan tingkat pengetahuan baik sebanyak 10 orang (33,3%), cukup 11 orang (36,7 %) dan kurang sebanyak 9 orang (30,0%). Dan responden dengan usia < 20 tahun dengan tingkat

pengetahuan kurang sebanyak 9 orang (100%). Menurut pandangan peneliti, semakin tinggi usia dapat membuat seseorang lebih terbuka dan lebih mudah menerima hal baru yang dianggap sesuai dengan kebutuhannya. Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Hurlock bahwa semakin cukup umur, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan bekerja.

Dan apabila ditinjau dari sisi paritas, pada ibu bersalin multipara, sebagian besar mampu menjawab dengan tingkat pengetahuan cukup. Berdasarkan hasil penelitian, ibu bersalin multipara dengan tingkat pengetahuan baik sebanyak 7 orang (43,8%), dan cukup sebanyak 9 orang (56,3%) sedangkan pada ibu primipara dengan tingkat pengetahuan baik sebanyak 3 orang (21,4%), cukup sebanyak 2 orang (14,3%) dan kurang sebanyak 9 orang (64,3%). Menurut pandangan peneliti paritas dapat mempengaruhi pengetahuan dikarenakan pengalaman sebelumnya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dian Permata Sari pada tahun 2015 yang berjudul Gambaran Pengetahuan Ibu Tentang Teknik Relaksasi Nafas Dalam Pengurangan Rasa Nyeri Postoperasi *Sectio Caesarea* mengatakan bahwa Paritas ibu mempengaruhi pengetahuan karena apabila ibu yang memiliki paritas

lebih banyak maka pengalamannya akan lebih baik dibandingkan ibu yang memiliki sedikit paritas.

Disamping sebagian responden memiliki pengetahuan yang cukup, Berdasarkan hasil penelitian 9 orang responden (30,0%) memiliki pengetahuan yang kurang. Hal ini dikarenakan kurangnya informasi yang didapatkan responden mengenai relaksasi dalam persalinan. pemberian informasi dan latihan mengenai relaksasi nafas mulai dapat di aplikasikan mulai dari kehamilan saat trimester tiga. Menurut Dick Read, pengurangan nyeri persalinan dapat dilakukan dengan menekankan pemberian informasi mengenai persiapan persalinan serta latihan teknik bernafas. Menurut Dick Read dalam buku *Natural Childbirth*, Dengan didapatkan informasi, diharapkan rasa takut dan cemas pada ibu bersalin akibat ketidaktahuan dapat berkurang sampai dengan hilang. Dalam program ini ada 3 teknik yaitu latihan fisik untuk mempersiapkan tubuh untuk melahirkan, relaksasi secara sadar dan latihan nafas. teknik latihan fisik, relaksasi dan latihan nafas dapat dilakukan melalui senam hamil pada saat kelas ibu.

Dalam meningkatkan dan mempertahankan pengetahuan responden, upaya yang dilakukan peneliti yaitu dengan memberikan pendidikan kesehatan mengenai relaksasi dalam pengurangan

nyeri persalinan melalui media leaflet. Relaksasi merupakan suatu tindakan pengurangan tekanan mental, fisik, dan emosi melalui suatu aktivitas dengan tujuan tertentu yang dapat menenangkan pikiran dan fisik seseorang. Tujuan dilakukannya relaksasi dalam persalinan yaitu untuk menurunkan ketegangan dan kecemasan yang dialami selama persalinan sehingga dapat menurunkan intensitas nyeri yang dialami ibu bersalin. Ada beberapa jenis relaksasi yang dapat dilakukan saat persalinan, yaitu teknik relaksasi nafas, relaksasi aromaterapi, hipnoterapi, relaksasi musik, *guided imagery* dan lain-lain. Namun yang sering digunakan dan diaplikasikan saat persalinan adalah teknik relaksasi nafas. Teknik relaksasi nafas yaitu merupakan suatu bentuk asuhan keperawatan, yang dalam hal ini perawat mengajarkan kepada klien bagaimana cara melakukan napas dalam, napas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan napas secara perlahan. Manfaat dari relaksasi selama persalinan yaitu dapat meringankan ketegangan, kecemasan, dan intensitas nyeri saat bersalin. Stres yang dialami ibu saat bersalin Stres dapat merangsang hormon seperti katekolamin dan hormon adrenalin keluar berlebihan yang mengakibatkan uterus akan menjadi semakin tegang sehingga aliran darah dan oksigen kedalam

otot uterus berkurang karena arteri mengecil dan menyempit akibatnya adalah rasa nyeri yang terelakkan dan mengurangi pasokan oksigen ke janin. Relaksasi dalam persalinan penting untuk dilakukan karena Ibu bersalin yang sulit beradaptasi dengan rasa nyeri persalinan dapat menyebabkan tidak terkoordinasinya kontraksi uterus yang dapat mengakibatkan perpanjangan kala I persalinan dan kesejahteraan janin terganggu.

SIMPULAN

1. Gambaran pengetahuan ibu bersalin tentang pengertian relaksasi dalam pengurangan nyeri persalinan termasuk kategori yang baik.
2. Gambaran pengetahuan ibu bersalin tentang tujuan relaksasi nafas dalam pengurangan nyeri persalinan termasuk kategori yang kurang.
3. Gambaran pengetahuan ibu bersalin tentang manfaat relaksasi nafas dalam pengurangan nyeri persalinan termasuk kategori yang cukup.
4. Gambaran pengetahuan ibu bersalin tentang jenis-jenis relaksasi dalam pengurangan nyeri persalinan termasuk kategori yang cukup.
5. Gambaran pengetahuan ibu bersalin tentang tahapan relaksasi nafas dalam pengurangan nyeri persalinan termasuk kategori yang kurang.
6. Gambaran pengetahuan ibu bersalin tentang relaksasi nafas dalam pengurangan nyeri persalinan secara umum termasuk kategori yang cukup.

SARAN

1. Tenaga kesehatan khususnya bidan dapat meningkatkan pemberian informasi dan pendidikan kesehatan mengenai tujuan, manfaat, jenis- jenis relaksasi dan tahapan relaksasi dengan memanfaatkan program – program yang ada di puskesmas.
2. Tenaga kesehatan khususnya bidan dapat memberikan pendidikan kesehatan melalui media leaflet atau standing banner yang dapat diaplikasikan pada saat kelas ibu.
3. Bagi peneliti lain dapat mengembangkan penelitian sejenis dengan metode penelitian yang berbeda, menambah variabel, dan jumlah sampel agar didapatkan hasil penelitian yang spesifik dan signifikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Andiya,Eni. 2011. *Pengaruh Teknik Relaksasi Pernafasan terhadap tingkat Nyeri Persalinan kala I di BPS. Ny. Syarifah Sriyasmu Demak.* digilib.unimus.ac.id
- Lestari, Putri Winny. 2015. *Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Respon Adaptasi Nyeri pada Ibu Inpartu kala I Fase aktif di BPM Bd.P Yogyakarta* . opac.unisayogya.ac.id
- ICD-10,WHO, 2014. Diunduh dari : www.depkes.go.id/infodatin-ibu.pdf
- Profil Kesehatan Provinsi Jawa Barat Tahun 2015. Diunduh dari: www.diskes.jabarprov.go.id
- Fitriani, Rini. 2013. *Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Respon Nyeri pada Pasien Inpartu Kala I Fase Laten di RSKDIA Siti Fatimah Makassar.* Journal.uin-alauddin.ac.id.
- Astuti, Asti. 2015. *Gambaran pengetahuan Ibu post partum Tentang Teknik Relaksasi terhadap nyeri Luka Jahitan di Rumah Sakit BhayangkaraMakassar* www.scribd.com .
- Konsep Dasar Pengetahuan.* Usu. Repository.Ac.Id Diunduh 15 April 2017
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2012. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan.* Rineka Cipta : Jakarta
- Arikunto, Suharsini. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik.* Rineka Cipta. Jakarta
- Riyanto,Agus SKM.M.Kes. 2011. *Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehaaan.* Nuha Medika.: Yogyakarta
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan.* Rineka Cipta : Jakarta
- Arikunto, Suharsini. 2012. *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik.* Rineka Cipta : Jakarta
- Wawan. A dan M. Dewi. 2010. *Teori & Pengukuran Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Manusia.* Nuha Medika : Yogyakarta
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2012. *Promosi kesehatan dan Perilaku Kesehatan.* Jakarta: Rineka cipta
- Riyanto, Agus dan Budiman. 2013. *Kapita Selektu Kuesioner Pengetahuan dan Sikap Dalam Penelitian Kesehatan.* Salemba Medika : Jakarta
- Sulistyawati,A.2012. *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Bersalin.*Salemba Medika : Jakarta
- Prawirohardjo, Sarwono. *Ilmu Kebidanan.* Jakarta : Yayasan Bina Pustaka. 2013.
- Saifuddin, AB. *Buku Acuan Nasional Pelayanan kesehatan Maternal dan Neonatal.* Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.2010.
- Dep./SMF Obstetri dan Ginekologi UNPAD. *Panduan Praktis Klinis Obstetri & Ginekologi* . 2015. Fakultas Kedokteran UNPAD
- Solehati,Tetti dan Kosasih,Cecep Eli . *Konsep & Aplikasi Relaksasi Dalam Keperawatan Maternitas.*2015. Refika Aditama : Bandung
- Lukman, trullyen vista. 2014. *Pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap intensitas nyeri pada pasien post-operasi sectio caesaria di rumah sakit umum daerah prof. Dr. Hi. AloeI saboe kota gorontalo.* Ung.ac.id .
- Astutiningrum, Dyah S.Kep.Ns. *Teknik Relaksasi dalam Persalinan.* www.Digilib.stikesmuhgombong.ac.id
- Khairunnisa,Syarifah . 2013. *Hubungan Teknik Relaksasi Bernafas dengan Respon Adaptasi Nyeri pada Pasien Inpartu Kala I di Rumah Sakit Wilayah Kabupaten Bireuen.*www.simtakup.uui.ac.id
- Ns.Regina VT Novita.S,Kep.2011. *Keperawatan Maternitas* . Ghalia Indonesia : Bogor
- Sulistyawati,Ari., *Asuhan Kebidanan Pada Masa Kehamilan.* 2013. Salemba Medika : Jakarta
- Lowdermilk, Perry dan Cashion . *Keperawatan Maternitas* Edisi 8 Buku 1. 2013. Elsevier Pte Ltd : Singapura