

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmar, H., Suryanti, Sharief, S. A., Azizah, N., Ningsih, D. A., Kartikasari, R., Silviani, Y. E., Puspitasari, I., & Rufaindah, E. (2021). Manajemen Nyeri persalinan Non Farmakologi. In Y. Umayu (Ed.), *Ahlimedia Press* (1st ed., Vol. 7, Issue 2).
- Aprilita Br Sitepu, Junita Zebua, R.OktavianceS., A. V. (2025). Gambaran Teknik Relaksasi Napas Dengan Penurunan Tingkat Nyeri Pada Ibu Bersalin. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 14(3), 75–82.
- Ayu, N. G. M., & Supliyani, E. (2019). Karakteristik Ibu Bersalin Kaitannya Dengan Intensitas Nyeri Persalinan Kala 1 Di Kota Bogor. *Jurnal Kebidanan*, 3(4), 204–210.
- Dari, F. U., Sari, P. Y., & Darsono. (2024). Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Di Pmb L Kelurahan Batukuning. *Jurnal Penelitian Pengabdian Bidan*, 2(1), 17–22.
- Fitri, D. H. (2023). *Dian 2023*, Efektivitas Kompres Hangat Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan kala 1 Fas Aktif (p. 12). Juna Ilmiah Permas.
- Fitria, S., Astuti, S. A. P., Sukmawati, Hakameri, C. S., Zurhayati, Israyati, N., Irianti, B., Karlinah, N., Sarlis, N., Susianty, N., Khotimah, S., Hartati, S., Angrainy, R., Yulita, N., & Jumiati. (2022). *Metode Non-Farmakologi Dalam Mengurangi Nyeri Persalinan* (B. I. & Muhsyanur (ed.)). CV.AYRADA MANDIRI.
- Henniwati, Dewita, & Idawati. (2021). *The Effect Of Foot Hand Massage Against Of Pain Post Section Caesaria In Hospital Langsa City*. 1(1), 30–35.
- Jasmin, Risnawati, Siregar, R. S., Rahmah, M., Rohmawati, W., Handayani, L., Ronald, Ridwan, B. A., Sarasmita, M. A., Febriyanti, H., Juliastuti, D., Anggraini, F. T., Lisnawati, Anggraeni, Y. M., & Oktari, S. (2023). *Metodologi Penelitian Kesehatan* (Mubarak (ed.); 1st ed.). Eureka Media Aksara.
- Marawita, D., Soraya, D., & Putri, D. (2023). Pengaruh Penggunaan Birth Ball Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Pada Primigravida. *Jurnal Fisioterapi Dan Ilmu Kesehatan Sisthana*, 5(1), 12–19. <https://doi.org/10.55606/jufdikes.v5i1.176>
- Marsilia, I. D., & Tresnayanti, N. (2021). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Intensitas Nyeri pada Persalinan Kala I Fase Aktif di PMB Y Karawang. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(2), 385.

<https://doi.org/10.36565/jab.v10i2.388>

- Maryuni. (2020). Hubungan Karakteristik Ibu Bersalin dengan Nyeri Persalinan. *Journal of Health Science and Physiotherapy*, 2(1), 116–122. <https://doi.org/10.35893/jhsp.v2i1.42>
- Mulki, M. M., Ta'adi, & Sunarjo, L. (2020). Buku Panduan Efektivitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam dan Terapi Musik Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi (1st ed.). Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang.
- Nurhaeda, N., & Wahyuni, R. (2022). Pengaruh Pendamping Persalinan Dan Komunikasi Terapeutik Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Di Puskesmas Bulu Taba Kabupaten Pasangkayu. *Media Publikasi Penelitian Kebidanan*, 5(1), 1–8. <https://doi.org/10.55771/mppk.v5i1.53>
- Nurhalizah, S., & Mulyati, S. B. (2025). Perbedaan Efektifitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dan Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Nyeri Persalinan Kala I. 4, 1–23.
- Pratiwi, D., Hadi, S. P. I., Okinarum, G. Y., & Sari, N. (2021). *askeb komplementer dalam mengatasi nyeri persalinan.pdf* (1st ed.). Pustaka Aksara.
- Rachmawati, F., & Nurliyani. (2024). Manajemen Persalinan Non Farmakologi. In T. Media (Ed.), *Sustainability (Switzerland)* (1st ed., Vol. 11, Issue 1). Tahta Media Group.
- Rejeki, S. (2020). Buku Ajar Manajemen Nyeri Dalam Proses Persalinan (Non Farmaka). In *Unimus Press* (Vol. 185, Issue 1).
- Rosita, R., & Lowa, M. Y. (2020). Efektifitas Deep Back Massage Dan Effleurage Massage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Pada Ibu Primipara Di Puskesmas Jumpandang Baru Makassar. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(1). <https://doi.org/10.30651/jkm.v5i1.4760>
- Safitri, J., Sunarsih, S., & Yuliasari, D. (2020). Terapi Relaksasi (Napas Dalam) dalam Mengurangi Nyeri Persalinan. *Jurnal Dunia Kesmas*, 9(3), 365–370. <https://doi.org/10.33024/jdk.v9i3.3003>
- Salbiah. (2021). Pengaruh Tehnik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Tingkat Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Di Puskesmas Siabu Tahun 2021. *Jurnal Midwifery*.
- Sari, Z. M., Utami, L. T., & Veronica, S. Y. (2021). Pengaruh Teknik Relaksasi Pernafasan Terhadap Intensitas Nyeri Pada Persalinan Kala I Fase Aktif Di Pmb Meyta Eka Faulia, S.St. Kecamatan Abung Selatan Kabupaten Lampung

- Utara Tahun 2021. *Jurnal Maternitas Aisyah*, 2(2), 144–154.
- Septiani, M., & Agustia, L. (2021). Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif di PMB Desita, S.SIT Desa Pulo Ara Kecamatan Kota Juang Kabupaten Bireuen. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 7(2), 975–984.
- Sinaga, J. (2021). Pengaruh Tehnik Relaksasi Nafas Dalam Pada Intensitas Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif di Wilayah kerja BLUD UPT Puskesmas Muara Ancalong. *Jurnal Ilmiah Kebidanan IMELDA*, 3(2), 271–278.
- Sitepu, A. B., Yulianti, I., Furwasyih, D., Yanti, Astuti, H. P., Aryanti, M., Qonitun, U., Mulyati, I., Febrianti, R., & Yuliana. (2024). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Persalinan Dan Bayi Baru Lahir* (1st ed.). PT Nuansa Fajar Cemerlang.
- Srianty Siregar, Batubara, N. S., & Siregar, R. D. (2023). Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Primigravida Tentang Nyeri Persalinan Kala I. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 8(1), 170–176. <https://doi.org/10.51933/health.v8i1.1041>
- Sumarmi, S., & Ekai, E. M. S. (2021). Penyuluhan Manajemen Nyeri Persalinan Menggunakan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *Jcs*, 3(1), 36–42. <https://doi.org/10.57170/jcs.v3i1.63>
- Triananinsi, N., & Azis, M. (2022). Pengaruh Kombinasi Teknik Kneading Dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Adaptasi Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Di Puskemas Pattingalloang Makassar. *GHIZAI: Jurnal Gizi Dan Keluarga*, 1(2), 9–19.
- Utami, F. S., & Putri, I. M. (2020). Penatalaksanaan Nyeri Persalinan Normal. *Midwifery Journal: Jurnal Kebidanan UM. Mataram*, 5(2), 107. <https://doi.org/10.31764/mj.v5i2.1262>
- Vidayawati, Rini, A. S., & Putri, R. (2023). Asuhan Kebidanan Penanganan Nyeri Ibu Bersalin Dengan Nafas Dalam Dan Pijat Oksitosin. *Journal Of Midwifery*, 4(1), 1–23.
- Wada, F. H., Pertiwi, A., Hasiolan, M. I. S., Lestari, S., Sudipa, G. I., Patalatu, J. S., Boari, Y., Ferdinan, Puspitaningrum, J., Ifadah, E., & Rahman. (2024). Buku Ajar Metodologi Penelitian Pendidikan. In S. & Efitra (Ed.), *Buku Ajar Metodologi Penelitian Pendidikan* (Issue January). PT. Sonpedia Publishing Indonesia. <https://doi.org/10.21070/2018/978-602-5914-19-5>
- Wahyuni, R. S., Sari, H., Mulyani, S., & Lestari, E. P. (2023). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Inpartu Kala I. *Ahmar Metastasis Health Journal*, 3(1), 33–36.

<https://doi.org/10.53770/amhj.v3i1.192>

- Widiyanto, A., Mowo Panuluh, S., Aditya Pradana, K., Syauqi Mubarak, A., Tri Atmojo, J., Syukma Putra, N., Ardia Pramest, R., & Putri Panatagama, S. (2021). Literatur Review : Efektivitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam (Deep Breathing Relax) Pada Ibu Bersalin Kala I. *Avicenna : Journal of Health Research*, 4(2), 138–146. <https://doi.org/10.36419/avicenna.v4i2.538>
- Zuwaiah, Nur ; Ristanti, A. D. (2020). Penerapan Kombinasi Effleurage Massage dan Relaksasi Pernafasan (Kemrp) sebagai Upaya Penurunan Nyeri Inpartu Kala I Fase Aktif. *Midwife Journal Kebidanan*, 57, 10.

**L
A
M
P
I
R
A
N**

Lampiran 1

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Putri Sihombing

NIM : P07524421080

Tanggal :

Yang Menyatakan,

(Putri Sihombing)

Lampiran 2

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Poltekkes Kemenkes Medan, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Putri Sihombing
NIM : P07524421080
Program Studi/Jurusan : Sarjana Terapan Kebidanan/ Jurusan Kebidanan
Judul Tugas Akhir : Efektivitas Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Tingkat Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif Di Praktek Mandiri Bidan Eka Sriwahyuni Dan Bidan Juliana Dalimunthe Medan Tahun 2025.

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Medan **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas Skripsi saya yang berjudul :
Efektivitas Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Tingkat Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif Di Praktek Mandiri Bidan Eka Sriwahyuni Dan Bidan Juliana Dalimunthe Medan Tahun 2025.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Poltekkes Kemenkes Medan berhak menyimpan, mengalihmedia / format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Medan pada Tanggal
2025

Yang menyatakan

(Putri Sihombing)

Lampiran 3

ETHICAL CLEARANCE



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Medan
Komisi Etik Penelitian Kesehatan
Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
(061) 8368633
<https://poltekkes-medan.ac.id>

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL
"ETHICAL APPROVAL"

No.01.26.2177/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2025

Protokol penelitian versi 2 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : Putri Sihombing
Principal In Investigator

Nama Institusi : POLTEKKES KEMENKES MEDAN
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

**"Efektivitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif Di Paktek Mandiri
Bidan Eka Sriwahyuni Dan Bidan Juliana Dalimunthe Medan Tahun 2025"**

*"The Effectiveness of Deep Breathing Relaxation Techniques on the Level of Labor Pain in the First Active Phase at the
Independent Practice of Midwife Eka Sriwahyuni ??and Midwife Juliana Dalimunthe Medan in 2025"*

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 29 September 2025 sampai dengan tanggal 29 September 2026.

This declaration of ethics applies during the period September 29, 2025 until September 29, 2026.



September 29, 2025
Chairperson,

Dr. Lestari Rahmah, MKT

00250/EA/2025/0159231271

Lampiran 4

Surat Izin Survei Penelitian di PMB Eka Sriwahyuni



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Medan

Jalan Lamin Ginting KM. 13.5
Medan, Sumatera Utara 20137
☎ (061) 8368633
🌐 <https://poltekkes-medan.ac.id>

Nomor : PP.03.04/F.XXII.10/8712/2024

01 November 2024

Perihal : Izin Melakukan Survei Penelitian

Yang terhormat,

Bd. Eka Sriwahyuni, SST, M.Kes, CHT, CI

di-

Tempat

Dengan hormat,

Sehubungan dengan Kurikulum Nasional Penyelenggaraan Prodi Sarjana Terapan Kebidanan bagi mahasiswa Semester Akhir dituntut untuk melakukan penelitian. Sehubungan dengan hal tersebut maka bersama ini kami mohon kesediaan Bapak untuk memberi izin penelitian kepada:

Nama : PUTRI SIHOMBING

NIM : P07524421080

Judul Penelitian : Efektivitas Teknik Relaksasi Nafas dalam Terhadap Tingkat Nyeri
Persalinan Kala I Fase Aktif Di Praktek Mandiri Bidan Eka
Sriwahyuni dan Bidan Juliana Dalimunthe Medan Tahun 2025

Demikian surat permohonan ini kami sampaikan, atas kesediaan dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

Jurusan Kebidanan
Ketua

Arihita bt. Sembiring, SST, M.Kes
NIP. 197002131998032001

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://pmb.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah



Lampiran 5

Surat Balasan Izin Survei Penelitian di PMB Eka Sriwahyuni



PRAKTIK MANDIRI BIDAN

(Praktisi Hypnobirthing, Hypnotherapy, Waterbirth, Gentlebirth)

Eka Sriwahyuni, SST., MKes., CHt.Cl.

Jl. Anugerah Mataram No. 02 Medan, Kel. Binjai, Kec. Medan Denai, 20228

HP / Whatsapp : 081263547862 Facebook : Eka Sri Wahyuni, Instagram : @bidan_eka,

Youtube : BidanEka, e-mail: bidanekagente@gmail.com



No : 4203 / X / 12 / BE-SKM / 2024

Hal : Surat Balasan Survei Penelitian

Lampiran :

Kepada Yth.

Ketua Jurusan Kebidanan Kementrian Kesehatan Poltekkes Medan

Di tempat

Dengan Hormat

Menindaklanjuti surat survei penelitian dari Mahasiswa Prodi Sarjana Terapan Kebidanan, Nomor : PP.0304/F.XXII.10/8712/2024, kami pihak Praktek Mandiri Bidan Eka yang beralamat di Jl. Anugerah Mataram No.2 Medan, sangat terbuka untuk menerima Survei penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa Prodi Sarjana Terapan Kebidanan dibawah ini :

Nama : PUTRI SIHOMBING

NIM : P07524421080

Judul : *"Efektivitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif di Praktik Mandiri Bidan Eka Sriwahyuni dan Bidan Juliana Dalimunthe Medan Tahun 2025"*

Dengan ini kami menyatakan bahwa kami memberikan ijin survei penelitian kepada mahasiswa tersebut diatas

Demikian surat balasan ini kami buat

Medan, 10 Desember 2024

Pengantar Penelitian



Eka Sriwahyuni, SST., MKes.

Lampiran 6

Surat Izin Survei Penelitian di PMB Juliana Dalimunthe



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Medan
Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
☎ (061) 8368633
🌐 <https://poltekkes-medan.ac.id>

Nomor : PP.08.02/F.XXII.10/1344.1/2025
Perihal : Izin Melakukan Survei Penelitian

18 Maret 2025

Yang terhormat,
Bd. Juliana Dalimunthe, S.Keb
di-
Tempat

Dengan hormat,

Sehubungan dengan Kurikulum Nasional Penyelenggaraan Prodi Sarjana Terapan Kebidanan bagi mahasiswa Semester Akhir dituntut untuk melakukan penelitian. Sehubungan dengan hal tersebut maka bersama ini kami mohon kesediaan Bapak untuk memberi izin penelitian kepada:

Nama : PUTRI SIHOMBING
NIM : P07524421080
Judul Penelitian : Efektivitas Teknik Relaksasi Nafas dalam Terhadap Tingkat Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif Di Praktek Mandiri Bidan Eka Sriwahyuni dan Bidan Juliana Dalimunthe Medan Tahun 2025

Demikian surat permohonan ini kami sampaikan, atas kesediaan dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

Jurusan Kebidanan
Ketua,

Arihta br Sembiring, SST, M.Kes
NIP. 197002131998032001



Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://whs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah



Lampiran 7

Surat Balasan Izin Survei Penelitian di PMB Juliana Dalimunthe



BIDAN PRAKTEK MANDIRI
JULIANA DALIMUNTHER, S.Keb.Bd

Alamat : Jalan Stasiun Pasar VII Tembung Kec. Percut Sei Tuan
Email : julianadalimunthe12@gmail.com, HP/WA : 081361314431



Nomor : 017/BPM.JD/IV/2025
Lampiran :
Perihal : Surat Balasan Izin Penelitian

Kepada Yth,
Ketua Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan
Kementerian Kesehatan Medan
Di –

Tempat

Sehubungan dengan Surat Ketua Program Studi Jurusan Kebidanan Program Sarjana Terapan Poltekkes Medan Nomor : PP.08.02/F.XXII.10/1344/2025 tanggal 21 April 2025 Perihal Permohonan Izin Melakukan Penelitian di Klinik Juliana Dalimunthe, S.Keb.Bd bagi Mahasiswa Semester Akhir dengan ini diberitahukan mahasiswa yang bernama :

Nama : PUTRI SIHOMBING
NIM : P07524421080
Program Studi : Kebidanan
Judul Penelitian : "Efektivitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif di Praktek Mandiri Bidan Eka Sriwahyuni dan Bidan Juliana Dalimunthe Medan Tahun 2025"

Dengan ini diberitahukan bahwa telah menerima Surat Permohonan Izin Melakukan Survei Penelitian yang ditujukan kepada kami, selanjutnya kami tidak keberatan dan memberikan izin untuk melakukan Survei Penelitian di Klinik Bidan Juliana Dalimunthe, S.Keb.Bd

Demikian surat ini dibuat dengan sebenar-benarnya, agar dapat dipergunakan dan bermanfaat sesuai dengan keperluannya.

Hormat saya,

Bidan Praktek Mandiri

Juliana Dalimunthe, S.Keb.Bd

Lampiran 8

Surat Izin Penelitian di PMB Eka Sriwahyuni



**Kementerian Kesehatan
Poltekkes Medan**

Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
☎ (061) 8368633
🌐 <https://poltekkes-medan.ac.id>

Nomor : PP.08.02/F.XXII.10/1597/2025
Perihal : Izin Penelitian

Medan, 14 April 2025

Yang terhormat,
Bd. Eka Sriwahyuni, SST, M.Kes, CHT, CI
di-
Tempat

Sehubungan dengan Kurikulum Nasional Penyelenggaraan Prodi Sarjana Terapan Kebidanan bagi mahasiswa Semester Akhir dituntut untuk melakukan penelitian. Sehubungan dengan hal tersebut maka bersama ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberi izin penelitian kepada:

Nama : PUTRI SIHOMBING

NIM : P07524421080

Judul Penelitian : "Efektivitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif di Praktek Mandiri Bidan Eka Sriwahyuni dan Bidan Juliana Dalimunthe Medan Tahun 2025"

Jurusan Kebidanan
Ketua

Arihta br Sembiring, SST, M.Kes
NIP. 197002131998032001

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://wha.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://tts.kominfo.go.id/verifyPDF>.



Lampiran 9

Surat Balasan Izin Penelitian di PMB Eka Sriwahyuni



PRAKTIK MANDIRI BIDAN
(Praktisi Hypnobirthing, Hypnotherapy, Waterbirth, Gentlebirth)
EkaSriwahyuni, SST., MKes., CHt.Cl.
Jl. AnugerahMataram No. 02 Medan, Kel. Binjai, Kec. Medan Denai, 20228
HP / Whatsapp : 081263547862, Facebook : Eka Sri Wahyuni, Instagram : @bidan_eka,
Youtube : BidanEka, e-mail: bidanekagentle@gmail.com



No : 4383 / XLII / 4 / BE-SKM / 2025
Hal : Surat Balasan Izin Penelitian
Lampiran :

Kepada Yth.
Ketua Jurusan Kebidanan Kementrian Kesehatan Poltekkes Medan

Di tempat

Dengan Hormat

Menindaklanjuti surat Izin penelitian dari Mahasiswa Prodi Sarjana Terapan Kebidanan, Nomor : PP.08.02/F.XXII.10/1597/2025, kami pihak Praktek Mandiri Bidan Eka yang beralamat di Jl. Anugerah Mataram No.2 Medan, sangat terbuka untuk menerima Izin penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa Prodi Sarjana Terapan Kebidanan dibawah ini :

Nama : PUTRI SIHOMBING
NIM : P07524421080
Judul : *"Efektivitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif di Praktik Mandiri Bidan Eka Sriwahyuni dan Bidan Juliana Dalimunthe Medan Tahun 2025"*

Dengan ini kami menyatakan bahwa kami memberikan izin Penelitian kepada mahasiswa tersebut diatas untuk keperluan Tugas Akhir Skripsi.
Demikian surat balasan ini kami buat

Medan, 10 April 2025


Praktek Mandiri Bidan Eka Sriwahyuni, SST., MKes.

Lampiran 10

Surat Izin Penelitian di PMB Juliana Dalimunthe



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Medan

Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
☎ (061) 8368531
🌐 <https://poltekkes-medan.ac.id>

Nomor : PP.08.02/F.XXII.10/1344/2025
Perihal : Izin Penelitian

Medan, 21 April 2025

Yang terhormat,
Bd. Juliana Dalimunthe, S.Keb
di-
Tempat

Sehubungan dengan Kurikulum Nasional Penyelenggaraan Prodi Sarjana Terapan Kebidanan bagi mahasiswa Semester Akhir dituntut untuk melakukan penelitian. Sehubungan dengan hal tersebut maka bersama ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberi izin penelitian kepada:

Nama : PUTRI SIHOMBING
NIM : P07524421080
Judul Penelitian : "Efektivitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif di Praktek Mandiri Bidan Eka Sriwahyuni dan Bidan Juliana Dalimunthe Medan Tahun 2025"

Jurusan Kebidanan
Ketua

Arihta br. Sembiring, SST, M.Kes
NIP.197002131998032001

Kementerian Kesehatan tidak menerima susp dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi susp atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://halo.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://pte.keminfo.go.id/verifyPDF>.



Lampiran 11

Surat Balasan Izin Penelitian di PMB Juliana Dalimunthe



**BIDAN PRAKTEK MANDIRI
JULIANA DALIMUNTHE, S.Keb.Bd**

Alamat : Jalan Stasiun Pasar VII Tembung Kec. Percut Sei Tuan
Email : julianadalimunthe12@gmail.com, HP/WA : 081361314431



Nomor : 017/BPMJD/IV/2025
Lampiran :
Perihal : Surat Balasan Izin Penelitian

Kepada Yth,
Ketua Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan
Kementerian Kesehatan Medan
Di –

Tempat

Sehubungan dengan Surat Ketua Program Studi Jurusan Kebidanan Program Sarjana Terapan Poltekkes Medan Nomor : PP.08.02/F.XXII.10/1344/2025 tanggal 21 April 2025 Perihal Permohonan Izin Melakukan Penelitian di Klinik Juliana Dalimunthe, S.Keb.Bd bagi Mahasiswa Semester Akhir dengan ini diberitahukan mahasiswa yang bernama :

Nama : PUTRI SIHOMBING
NIM : P07524421080
Program Studi : Kebidanan
Judul Penelitian : "Efektivitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif di Praktek Mandiri Bidan Eka Sriwahyuni dan Bidan Juliana Dalimunthe Medan Tahun 2025"

Dengan ini diberitahukan bahawa telah menerima Surat Permohonan Izin Melakukan Survei Penelitian yang ditujukan kepada kami, selanjutnya kami tidak keberatan dan memberikan izin untuk melakukan Survei Penelitian di Klinik Bidan Juliana Dalimunthe, S.Keb.Bd

Demikian surat ini dibuat dengan sebenar-benarnya, agar dapat dipergunakan dan bermanfaat sesuai dengan keperluannya.

Hormat saya,

Bidan Praktek Mandiri


Juliana Dalimunthe, S.Keb.Bd

Lampiran 12

LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada Yth,

Bapak / ibu Responden

Di tempat

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini adalah Mahasiswa Sarjana Terapan Kebidanan Medan, Poltekkes Kemenkes Medan :

Nama Mahasiswa : Putri Sihombing

NIM : P07524421080

Akan melakukan penelitian dengan judul “Efektivitas Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Tingkat Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif Di Praktek Mandiri Bidan Eka Sriwahyuni Dan Bidan Juliana Dalimunthe Medan Tahun 2025”, saya meminta kesediaan bapak/ibu untuk berpartisipasi dan bersedia menjadi responden pada penelitian tersebut.

Demikian permohonan saya, atas perhatian dan kesediaan bapak/ibu saya mengucapkan terima kasih.

Medan, 2025

Penulis,

Putri Sihombing

Lampiran 13

INFORMED CONSENT

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama :
Alamat :
Nomor Hp/Telpon :

Menyatakan bahwa saya telah mendapat penjelasan secara rinci dan telah mengerti mengenai penelitian yang akan dilakukan oleh: Putri Sihombing dengan judul **“Efektivitas Teknik Relaksasi Napas Dalam terhadap Tingkat Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif di Praktek Mandiri Bidan Eka Sriwahyuni dan Bidan Juliana Dalimunthe Medan Tahun 2025”**

Saya memutuskan **setuju** untuk ikut berpartisipasi pada penelitian ini secara sukarela dan tanpa paksaan. Bila selama penelitian ini saya menginginkan mengundurkan diri, maka saya dapat mengundurkan sewaktu-waktu tanpa sanksi apapun.

Medan, 2025

Responden

()

Lampiran 14

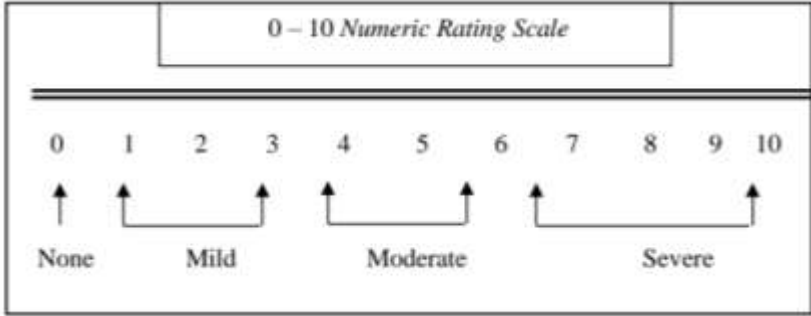
LEMBAR OBSERVASI SKALA TINGKAT NYERI

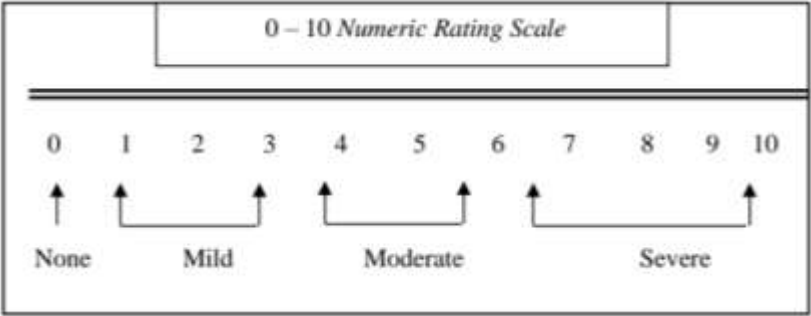
Identitas Responden

No.Responden	
Nama	
Usia	
Agama	
Pendidikan	
Pekerjaan	
Alamat	
No.HP	

1. Data Kehamilan dan Persalinan

GPA	
HPHT	
Usia Kehamilan	
Pembukaan	
Pendamping persalinan	

SKALA NYERI PERSALINAN	
Petunjuk pengisian : Responden hanya menunjuk angka berdasarkan skala nyeri 0-10 yang menggambarkan tingkat nyeri yang dirasakan pada saat kontraksi	
Dilakukan Teknik Relaksasi Nafas Dalam	
Keterangan angka :	
Tidak nyeri (0)	Tidak ada nyeri
Sedikit Nyeri (1-3)	Dapat berkomunikasi dengan baik.
Nyeri Sedang (4-6)	Mendesis, menyeringai, dapat menunjukan lokasi nyeri, dapat mendeskripsikannya dapat mengikuti perintah dengan baik.
Nyeri Hebat (7-10)	Nyeri sangat berat, sudah tidak dapat lagi berkomunikasi, memukul.

SKALA NYERI PERSALINAN	
Petunjuk pengisian : Responden hanya menunjuk angka berdasarkan skala nyeri 0-10 yang menggambarkan tingkat nyeri yang dirasakan pada saat kontraksi	
Tidak Dilakukan Teknik Relaksasi Nafas Dalam	
Keterangan angka :	
Tidak nyeri (0)	Tidak ada nyeri
Sedikit Nyeri (1-3)	Dapat berkomunikasi dengan baik.
Nyeri Sedang (4-6)	Mendesis, menyeringai, dapat menunjukan lokasi nyeri, dapat mendeskripsikannya dapat mengikuti perintah dengan baik.
Nyeri Hebat (7-10)	Nyeri sangat berat, sudah tidak dapat lagi berkomunikasi, memukul.

Lampiran 15

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)

SOP	TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM
Pengertian	Merupakan suatu bentuk asuha kebidanan yang dalam hal ini bidan mengajarkan kepada ibu bersalin tentang teknik relaksasi nafas dalam. Teknik relaksasi nafas dalam ini sederhana dan sangat efektif mengurangi intensitas nyeri persalinan.
Tujuan	Melakukan teknik relaksasi nafas dalam pada kala 1 fase aktif sebagai persiapan persalinan dan mengendalikan nyeri dengan meminimalkan aktifitas simpatik dalam sistem saraf otonom.
Kebijakan	Ibu yang terpilih menjadi responden sesuai kriteria inklusi dan eksklusi untuk melakukan teknik relaksasi nafas dalam
Petugas	Bidan
Persiapan Klien	1. Memberitahu ibu (<i>informed consent</i>) tentang tindakan yang akan dilakukan dan fungsinya. 2. Mengajarkkn ibu teknik relaksasi nafas dalam dan penggunaan skala ukur nyeri NRS (<i>Numeric Rating Scale</i>). 3. Mengatur posisi yang nyaman bagi ibu setengah duduk maupun dengan <i>lying position</i> (berbaring) di tempat tidur atau kursi dengan satu bantal. 4. Memberi kesempatan kepada ibu untuk bertanya jika ada yang kurang jelas.
Alat dan bahan	Lembar observasi skala nyeri NRS (<i>Numeric Rating Scale</i>).
Prosedur dan Tindakan	1. Memfleksikan (membengkokkan) lutut merilekskan otot abdomen. 2. Menempatkan satu atau dua tangan ibu yaitu tepat dibawah tulang iga. 3. Meminta ibu untuk menarik napas dalam melalui hidung, menjaga mulut tetap tertutup. Hitung selama inspirasi 1sampai 4. 4. Meminta ibu untuk berkonsentrasi dan merasakan gerakan naiknya abdomen sejauh mungkin, tetap dalam kondisi rileks dan cegah lengkung pada punggung kemudian hitung 1 sampai 7. Jika ada kesulitan menaikkan abdomen, tarik napas dengan cepat, lalu napas kuat hidung. 5. Meminta ibu untuk menghembuskan udara melalui bibir, seperti meniup dan ekspirasikan secara perlahan dan kuat

	sehingga terbentuk suara hembusan tanpa mengembungkan pipi. 6. Meminta ibu untuk berkonsentrasi dan merasakan turunnya abdomen ketika ekspirasi. Hitung 1 sampai 8 selama ekspirasi. 7. Menganjurkan ibu untuk menggunakan teknik ini secara bertahap 5-6 kali. 8. Melakukan penilaian intensitas nyeri persalinan sesudah ibu melakukan teknik relaksasi napas dalam dengan cara meminta ibu menunjuk pada gambar skala NRS (<i>Numeric Rating Scale</i>) bagian <i>post-test</i> sesuai dengan intensitas nyeri yang dirasakan ibu yang sudah ada pada lembar penilaian intensitas nyeri. 9. Setelah pasien mulai merasakan ketenangan, minta pasien untuk melakukan secara mandiri saat terjadinya kontraksi uterus/ibu merasakan nyeri.
--	---

Lampiran 16

MASTER TABEL

Posttest Kelompok Intervensi/Perlakuan di Praktek Mandiri Bidan Eka Sriwahyuni								
No	Nama	Usia	Pendidikan	Pekerjaan	Alamat	Paritas	Posttest	Kriteria
1	Ny. A	24 tahun	S1	Honoror	Dusun 5, Gang Mawar	1	4	Nyeri Sedang
2	Ny. Y	23 tahun	S1	IRT	Jl. Datuk Kabu Pasar III	1	2	Sedikit Nyeri
3	Ny. R	23 tahun	S1	Karyawan	Jl. Anugrah Masura	1	3	Sedikit Nyeri
4	Ny. A	25 tahun	D3	IRT	Jl. STM Gang Syukur Barat	1	2	Sedikit Nyeri
5	Ny. V	23 tahun	SMK	IRT	Jl. Pasar 5 Gang Budi	1	3	Sedikit Nyeri
6	Ny. N	28 tahun	S1	IRT	Jl. Besar Tembung	1	4	Nyeri Sedang
7	Ny. A	23 tahun	SMK	wiraswasta	Jl. Marendal Pasar 6	1	2	Sedikit Nyeri
8	Ny. A	26 tahun	S1	IRT	Jl. Jermal 14	1	2	Sedikit Nyeri
9	Ny. K	21 tahun	SMP	IRT	Jl. Pelajar timur Gang Kelapa	1	5	Nyeri Sedang
10	Ny. A	22 tahun	SMK	IRT	Jl. Jermal 5	1	4	Nyeri Sedang
11	Ny. S	24 tahun	D3	Wiraswasta	Jl. Kutilang Bandar Kalipah	1	2	Sedikit Nyeri
12	Ny. S	27 tahun	S1	Guru	Jl. Ampera 1	1	4	Nyeri Sedang
13	Ny. L	22 tahun	SMA	IRT	Jl. Tangguk Bongkar	1	2	Sedikit Nyeri
14	Ny. C	24 tahun	SMA	IRT	Jl. Kemiri Gang Keluarga	1	3	Sedikit Nyeri
15	Ny. A	26 tahun	S1	Karyawan	Jl. Bridgen Katamso	1	2	Sedikit Nyeri
16	Ny. N	22 tahun	SMK	Wiraswasta	Jl. Sugeng Gang Meswadi	1	5	Nyeri Sedang

Keterangan :

- Tidak nyeri (0),
- Sedikit nyeri (1-3),
- Nyeri sedang (4-6)
- Nyeri hebat (7-10)

Posttest Kelompok Kontrol di Praktek Mandiri Bidan Juliana Dalimunthe								
No	Nama	Usia	Pendidikan	Pekerjaan	Alamat	Paritas	Posttest	Kriteria
1	Ny. J	24 tahun	SMA	IRT	Jl. Beringin Dusun IV	1	6	Nyeri Sedang
2	Ny. L	24 tahun	SMP	IRT	Jl. M. Saman Gang Melati	1	10	Nyeri Hebat
3	Ny. F	24 tahun	SMK	Karyawan	Jl. Pasar V Tembung	1	8	Nyeri Hebat
4	Ny. S	23 tahun	SMK	IRT	Jl. Makmur Gang Tower	1	9	Nyeri Hebat
5	Ny. S	21 tahun	SMA	Wiraswasta	Jl. Balai Umum Dusun II	1	7	Nyeri Hebat
6	Ny. E	22 tahun	SMA	IRT	Jl. Tambak Rejo Pasar I	1	10	Nyeri Hebat
7	Ny. A	24 tahun	SMK	Buruh	Jl. Angsana Raya	1	10	Nyeri Hebat
8	Ny. S	22 tahun	SMA	IRT	Jl. Pembangunan Dusun IX	1	10	Nyeri Hebat
9	Ny. A	20 tahun	SMA	IRT	Jl. Sempurna Dusun III	1	10	Nyeri Hebat
10	Ny. Y	20 tahun	SMP	IRT	Jl. Datuk Kabu Pasar III	1	9	Nyeri Hebat
11	Ny. S	26 tahun	SMK	IRT	Jl. Sempurna Gang Melati	1	8	Nyeri Hebat
12	Ny. S	23 tahun	SMA	IRT	Jl. Batangkuis Dusun VIII	1	7	Nyeri Hebat
13	Ny. Y	25 tahun	SMA	Wirausaha	Jl. Pasar V Gang Mentimun	1	9	Nyeri Hebat
14	Ny. N	20 tahun	SMK	IRT	Jl. Datuk Kabu Pasar V	1	9	Nyeri Hebat
15	Ny. W	22 tahun	SMA	IRT	Jl. Pusaka Pasar XI	1	7	Nyeri Hebat
16	Ny. B	23 tahun	SMA	IRT	Jl. Benteng Hilir Gang Seroja	1	10	Nyeri Hebat

Keterangan :

- Tidak nyeri (0),
- Sedikit nyeri (1-3),
- Nyeri sedang (4-6)
- Nyeri hebat (7-10)

Lampiran 17

HASIL PENGOLAHAN DATA

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden di PMB Eka Sriwahyuni dan PMB Juliana Dalimunthe

Variabel	Responden	Intervensi (f)	Persentase (%)	Kontrol (f)	Persentase (%)	F	Persentase (%)
Usia	<20 Tahun	-	-	-	-	-	-
	20-25 Tahun	12	75,6	15	93,8	27	84,4
	26-30 Tahun	4	25,0	1	6,3	5	15,6
	>30 Tahun	-	-	-	-	-	-
	Jumlah	16	100,0	16	100,0	32	100,0
Pendidikan	SD	-	-	-	-	-	-
	SMP	1	6,3	2	12,5	3	9,4
	SMA/SMK	6	37,5	14	87,5	20	62,5
	PT	9	56,3	-	-	9	28,1
	Jumlah	16	100,0	16	100,0	32	100,0
Pekerjaan	IRT	9	56,3	12	75,0	21	65,6
	Bekerja	7	43,8	4	25,0	11	34,4
	Jumlah	16	100,0	16	100,0	32	100,0
Pendamping Persalinan	Suami	16	100,0	16	100,0	32	100,0
	Keluarga	-	-	-	-	-	-
	Jumlah	16	100,0	16	100,0	32	100,0

Frequency Table

Intervensi Posttest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sedikit nyeri	10	62.5	62.5	62.5
	Nyeri sedang	6	37.5	37.5	100.0
	Total	16	100.0	100.0	

Kontrol Posttest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Nyeri sedang	1	6.3	6.3	6.3
	Nyeri hebat	15	93.8	93.8	100.0
	Total	16	100.0	100.0	

Uji Normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Intervensi	.265	16	.004	.822	16	.005
Kontrol	.216	16	.044	.853	16	.015

a. Lilliefors Significance Correction

Descriptives

			Statistic	Std. Error
Kelompok Intervensi	Mean		3.06	.281
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	2.46	
		Upper Bound	3.66	
	5% Trimmed Mean		3.01	
	Median		3.00	
	Variance		1.263	
	Std. Deviation		1.124	
	Minimum		2	
	Maximum		5	
	Range		3	
	Interquartile Range		2	
	Skewness		.507	.564
	Kurtosis		-1.196	1.091
Kelompok Kontrol	Mean		8.69	.338
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	7.97	
		Upper Bound	9.41	
	5% Trimmed Mean		8.76	
	Median		9.00	
	Variance		1.829	
	Std. Deviation		1.352	
	Minimum		6	
	Maximum		10	
	Range		4	
	Interquartile Range		3	
	Skewness		-.640	.564
	Kurtosis		-.886	1.091

Mann-Whitney U-Test

		Ranks		
	Kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post Test	Intervensi	16	8.50	136.00
	Kontrol	16	24.50	392.00
	Total	32		

Test Statistics^a

	Post Test
Mann-Whitney U	.000
Wilcoxon W	136.000
Z	-4.879
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.000 ^b

a. Grouping Variable: Kelompok

b. Not corrected for ties.

Lampiran 18

DRAFT JURNAL

EFEKTIVITAS TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP TINGKAT NYERI PERSALINAN KALA 1 FASE AKTIF DI PRAKTEK MANDIRI BIDAN EKA SRIWAHYUNI DAN BIDAN JULIANA DALIMUNTHE MEDAN TAHUN 2025

Putri Sihombing

Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Medan

Email: putrisihombing2308@gmail.com

ABSTRAK

Nyeri persalinan merupakan pengalaman umum yang dirasakan hampir seluruh ibu melahirkan. WHO (*World Health Organization*) tahun 2023 mengatakan sebanyak 90% wanita hamil dan melahirkan mengalami rasa nyeri, rasa takut saat persalinan. Teknik relaksasi napas dalam merupakan salah satu metode non farmakologis untuk mengurangi intensitas nyeri persalinan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan tingkat nyeri persalinan kala 1 fase aktif. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *posttest-only nonequivalent group design*. Sampel terdiri dari 2 kelompok yaitu kelompok perlakuan 16 orang dan kelompok kontrol 16 orang. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Lokasi penelitian dilakukan di Praktek Mandiri Bidan Eka Sriwahyuni dan di Praktek Mandiri Bidan Juliana Dalimunthe. Pengumpulan data dilakukan dengan lembar observasi intensitas nyeri menggunakan skala *Numeric Rating Scale* (NRS). Analisis data menggunakan uji *Mann-Whitney U-Test*. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan tingkat nyeri persalinan secara signifikan pada kelompok perlakuan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Sehingga dapat disimpulkan hasil dari penelitian ini adalah teknik relaksasi nafas dalam efektif menurunkan tingkat nyeri persalinan kala 1 fase aktif. Diharapkan teknik ini dapat diterapkan secara luas oleh tenaga kesehatan dalam praktik kebidanan untuk meningkatkan kenyamanan ibu selama proses persalinan.

Kata kunci: Nyeri persalinan, kala 1 fase aktif, teknik relaksasi nafas dalam.

ABSTRACT

Childbirth pain is a common experience for almost all birthing mothers. The WHO (World Health Organization) stated in 2023 that 90% of pregnant and birthing mother experience pain and fear during childbirth. The deep breathing

relaxation technique is one non-pharmacological method to reduce the intensity of childbirth pain. This study aimed to determine the effectiveness of the deep breathing relaxation technique in reducing childbirth pain levels during the first stage active phase. This research used a quantitative design with a posttest-only nonequivalent group design approach. The sample consisted of two groups: a treatment group of 16 people and a control group of 16 people. Sampling was done using a purposive sampling technique. The research was conducted at the Eka Sriwahyuni and Juliana Dalimunthe Independent Midwife Practice. Data collection was performed using an observation sheet for pain intensity with the Numeric Rating Scale (NRS). Data analysis used the Mann-Whitney U-Test. The results showed a significant difference in labor pain levels in the treatment group compared to the control group. Therefore, it can be concluded that the deep breathing relaxation technique is effective in reducing childbirth pain levels in the first stage active phase. It is hoped that this technique can be widely applied by healthcare professionals in midwifery practice to enhance maternal comfort during the childbirth process.

Keywords: *Childbirth pain, first stage active phase, deep breathing relaxation technique.*

PENDAHULUAN

Nyeri persalinan merupakan pengalaman fisiologis yang hampir selalu dialami ibu saat menjalani proses melahirkan. WHO (2023) melaporkan bahwa sekitar 90% wanita mengalami nyeri persalinan yang disertai rasa takut dan cemas, dan dianggap sebagai salah satu nyeri paling berat dalam kehidupan seorang wanita (Srianty et al., 2023). Di Belanda, 54,6% ibu melahirkan melaporkan kehilangan kendali akibat nyeri persalinan, sementara 41% responden di Swedia menyebutnya sebagai pengalaman paling menyakitkan dalam hidup (Vidayawati, 2023).

Di Indonesia, sekitar 22% ibu melaporkan nyeri persalinan yang sangat berat, sementara 63% tidak mendapatkan informasi yang memadai mengenai cara mengatasi nyeri tersebut (Srianty et al., 2023). Kondisi ini mengindikasikan perlunya intervensi yang lebih baik dalam manajemen nyeri persalinan, khususnya pada ibu primigravida yang sering kali belum memiliki kesiapan psikologis menghadapi nyeri (Utami & Putri, 2020).

Nyeri yang tidak terkontrol dapat mengganggu jalannya persalinan. Rasa sakit berlebihan dapat meningkatkan aktivitas saraf simpatis, menghambat kontraksi uterus, memperlambat dilatasi

serviks, dan menyebabkan persalinan lama. Hal ini meningkatkan risiko komplikasi seperti kelelahan maternal, hipoksia janin, hingga peningkatan angka kematian ibu dan bayi (Hamdiah, 2021).

Metode penatalaksanaan nyeri terbagi menjadi dua, yaitu farmakologis dan nonfarmakologis. Metode farmakologis, seperti analgesik dan anestesi, bekerja cepat namun memiliki risiko efek samping terhadap ibu maupun janin (Dian et al., 2021). Sebaliknya, metode nonfarmakologis lebih aman, sederhana, dan dapat meningkatkan rasa kontrol ibu terhadap proses persalinan. Salah satu metode nonfarmakologis yang terbukti efektif adalah teknik relaksasi napas dalam (Aprilita & Indra, 2024).

Beberapa penelitian menunjukkan efektivitas teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan nyeri persalinan. Penelitian Wahyuni et al. (2023) menunjukkan penurunan skor nyeri dari 7,37 menjadi 5,77 dengan nilai $p = 0,001$. Hasil ini memperkuat bukti bahwa relaksasi napas dalam merupakan teknik sederhana namun efektif untuk mengurangi nyeri persalinan.

TUJUAN PENELITIAN

Tujuan Umum: Mengetahui efektivitas teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan tingkat nyeri persalinan kala 1 fase aktif.

Tujuan Khusus:

1. Mengetahui tingkat nyeri persalinan ibu sebelum dan sesudah intervensi.
2. Mengetahui efektivitas teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan tingkat nyeri persalinan ibu.

TINJAUAN PUSTAKA

1. Nyeri Persalinan

Nyeri persalinan adalah pengalaman sensorik dan emosional akibat kontraksi uterus, dilatasi serviks, serta regangan jalan lahir. Nyeri ini bersifat subjektif, sehingga respons tiap individu berbeda (Aprilita & Indra, 2024). Pada kala I fase aktif, nyeri didominasi oleh nyeri visceral akibat regangan dan iskemia pada serviks serta uterus, yang menjalar ke perut bawah, punggung, dan paha (Rejeki, 2020).

2. Pengukuran Intensitas Nyeri

Instrumen yang umum digunakan antara lain Visual Analogue Scale (VAS), Verbal Rating Scale (VRS), Wong-Baker Faces Pain Rating Scale, dan Numeric Rating Scale (NRS). NRS

dipilih karena praktis, dengan skala 0 (tidak nyeri) hingga 10 (nyeri sangat hebat) (Fijri, 2024).

3. Manajemen Nyeri Persalinan

Manajemen nyeri dapat berupa farmakologis maupun nonfarmakologis. Analgesik seperti opioid bekerja cepat namun berisiko pada ibu dan janin (Dian et al., 2021). Pendekatan nonfarmakologis, seperti massage, kompres hangat, aromaterapi, hipnoterapi, dan relaksasi napas dalam lebih aman, mudah dilakukan, dan mendukung proses persalinan alami (Aprilita & Indra, 2024).

4. Teknik Relaksasi Napas Dalam

Relaksasi napas dalam dilakukan dengan menarik napas panjang melalui hidung, menahan sebentar, lalu menghembuskan perlahan melalui mulut. Teknik ini menstimulasi sistem parasimpatis, meningkatkan oksigenasi, menurunkan ketegangan otot, serta memicu pelepasan endorfin sebagai analgesik alami (Sarah et al., 2022). Manfaatnya mencakup pengurangan nyeri, peningkatan kenyamanan, serta dukungan emosional positif bagi ibu (Mulki & Ta'adi, 2020).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian adalah quasi eksperimen dengan desain posttest-only nonequivalent group design. Penelitian dilaksanakan di PMB Eka Sriwahyuni (perlakuan) dan PMB Juliana Dalimunthe (kontrol) pada tahun 2025.

Sampel berjumlah 32 ibu bersalin kala I fase aktif, 16 orang di kelompok perlakuan dan 16 di kelompok kontrol, dipilih dengan purposive sampling. Instrumen penelitian berupa Numeric Rating Scale (NRS). Data dianalisis dengan uji Mann-Whitney U-Test menggunakan $\alpha = 0,05$.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Kelompok Perlakuan (n=16)	Kelompok Kontrol (n=16)
Usia 20–35 th	13 (81,3%)	12 (75,0%)
Primigravida	9 (56,3%)	10 (62,5%)

Mayoritas responden berusia 20–35 tahun dan primigravida. Tidak ada perbedaan signifikan karakteristik dasar kedua kelompok, sehingga dapat dibandingkan.

Tabel 2. Tingkat Nyeri pada Kelompok Perlakuan

Tingkat Nyeri (NRS)	Frekuensi	Persentase
Sedang(4–6)	11	68,8%
Berat(7–9)	5	31,2%

Sebagian besar ibu di kelompok perlakuan mengalami nyeri sedang setelah dilakukan relaksasi napas dalam. Tabel 3. Tingkat Nyeri pada Kelompok Kontrol

Tingkat Nyeri (NRS)	Frekuensi	Persentase
Sedang(4–6)	4	25,0%
Berat(7–9)	12	75,0%

Sebagian besar ibu di kelompok kontrol mengalami nyeri berat.

Tabel 4. Analisis Perbedaan Tingkat Nyeri

Kelompok	Rata-rata NRS	p-value
Perlakuan	5,1	
Kontrol	7,6	0,000

Uji Mann-Whitney menunjukkan $p = 0,000$ ($<0,05$), sehingga terdapat perbedaan signifikan tingkat nyeri antara kelompok perlakuan dan kontrol.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa teknik relaksasi napas dalam efektif menurunkan nyeri persalinan

kala I fase aktif. Hal ini dibuktikan oleh rata-rata skor nyeri pada kelompok perlakuan (5,1) yang lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol (7,6), dengan $p = 0,000$. Temuan ini sejalan dengan penelitian Wahyuni et al. (2023) yang melaporkan penurunan skor nyeri signifikan setelah relaksasi napas dalam, serta Ulandari et al. (2024) yang menemukan hasil serupa.

Tabel 2 memperlihatkan bahwa mayoritas ibu di kelompok perlakuan mengalami nyeri sedang (68,8%), sedangkan pada kelompok kontrol mayoritas mengalami nyeri berat (75,0%) seperti terlihat pada Tabel 3. Hasil ini mendukung teori Sarah et al. (2022) bahwa relaksasi napas dalam meningkatkan oksigenasi, menurunkan ketegangan otot, dan memicu pelepasan endorfin sehingga nyeri berkurang.

Implikasinya, penerapan teknik ini dalam praktik kebidanan dapat menjadi alternatif nonfarmakologis yang efektif, aman, dan mudah dilakukan. Selain itu, edukasi antenatal mengenai teknik relaksasi napas dalam perlu ditingkatkan agar ibu hamil lebih siap menghadapi nyeri persalinan.

Sedangkan pada kelompok kontrol mayoritas mengalami nyeri

berat (75,0%) seperti terlihat pada Tabel 3. Hasil ini mendukung teori Sarah et al. (2022) bahwa relaksasi napas dalam meningkatkan oksigenasi, menurunkan ketegangan otot, dan memicu pelepasan endorfin sehingga nyeri berkurang.

Implikasinya, penerapan teknik ini dalam praktik kebidanan dapat menjadi alternatif nonfarmakologis yang efektif, aman, dan mudah dilakukan. Selain itu, edukasi antenatal mengenai teknik relaksasi napas dalam perlu ditingkatkan agar ibu hamil lebih siap menghadapi nyeri persalinan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, teknik relaksasi napas dalam terbukti efektif dalam menurunkan tingkat nyeri persalinan kala I fase aktif. Ibu bersalin yang melakukan teknik ini lebih banyak merasakan nyeri ringan hingga sedang, sedangkan pada kelompok kontrol sebagian besar masih mengalami nyeri hebat.

Uji statistik Mann-Whitney menunjukkan nilai $p=0,000$ ($<0,05$), yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Hal ini membuktikan bahwa teknik relaksasi napas dalam mampu memberikan

pengaruh nyata terhadap penurunan intensitas nyeri persalinan.

Dengan demikian, teknik relaksasi napas dalam dapat direkomendasikan sebagai salah satu metode nonfarmakologis yang aman, sederhana, dan efektif untuk mengurangi nyeri persalinan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmar, H., Suryanti, Sharief, S. A., Azizah, N., Ningsih, D. A., Kartikasari, R., Silviani, Y. E., Puspitasari, I., & Rufaindah, E. (2021). Manajemen Nyeri persalinan Non Farmakologi. In Y. Umayana (Ed.), *Ahlimedia Press* (1st ed., Vol. 7, Issue 2).
- Aprilita Br Sitepu, Junita Zebua, R.OktavianceS., A. V. (2025). Gambaran Teknik Relaksasi Napas Dengan Penurunan Tingkat Nyeri Pada Ibu Bersalin. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 14(3), 75–82.
- Ayu, N. G. M., & Supliyani, E. (2019). Karakteristik Ibu Bersalin Kaitannya Dengan Intensitas Nyeri Persalinan Kala 1 Di Kota Bogor. *Jurnal Kebidanan*, 3(4), 204–210.
- Dari, F. U., Sari, P. Y., & Darsono. (2024). Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Di Pmb L Kelurahan Batukuning. *Jurnal Penelitian Pengabdian Bidan*, 2(1), 17–22.
- Fitri, D. H. (2023). *Dian 2023*, Efektivitas Kompres Hangat

- Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan kala 1 Fase Aktif (p. 12). Juna Ilmiah Permas.
- Fitria, S., Astuti, S. A. P., Sukmawati, Hakameri, C. S., Zurhayati, Israyati, N., Irianti, B., Karlinah, N., Sarlis, N., Susianty, N., Khotimah, S., Hartati, S., Angrainy, R., Yulita, N., & Jumiaty. (2022). *Metode Non-Farmakologi Dalam Mengurangi Nyeri Persalinan* (B. I. & Muhsyanur (ed.)). CV.AYRADA MANDIRI.
- Henniwati, Dewita, & Idawati. (2021). *The Effect Of Foot Hand Massage Against Of Pain Post Section Caesaria In Hospital Langsa City*. 1(1), 30–35.
- Jasmin, Risnawati, Siregar, R. S., Rahmah, M., Rohmawati, W., Handayani, L., Ronald, Ridwan, B. A., Sarasmita, M. A., Febriyanti, H., Juliastuti, D., Anggraini, F. T., Lisnawati, Anggraeni, Y. M., & Oktari, S. (2023). *Metodologi Penelitian Kesehatan* (Mubarak (ed.); 1st ed.). Eureka Media Aksara.
- Marawita, D., Soraya, D., & Putri, D. (2023). Pengaruh Penggunaan Birth Ball Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Pada Primigravida. *Jurnal Fisioterapi Dan Ilmu Kesehatan Sisthana*, 5(1), 12–19. <https://doi.org/10.55606/jufdikes.v5i1.176>
- Marsilia, I. D., & Tresnayanti, N. (2021). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Intensitas Nyeri pada Persalinan Kala I Fase Aktif di PMB Y Karawang. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(2), 385. <https://doi.org/10.36565/jab.v10i2.388>
- Maryuni. (2020). Hubungan Karakteristik Ibu Bersalin dengan Nyeri Persalinan. *Journal of Health Science and Physiotherapy*, 2(1), 116–122. <https://doi.org/10.35893/jhsp.v2i1.42>
- Mulki, M. M., Ta'adi, & Sunarjo, L. (2020). Buku Panduan Efektivitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam dan Terapi Musik Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi (1st ed.). Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang.
- Nurhaeda, N., & Wahyuni, R. (2022). Pengaruh Pendamping Persalinan Dan Komunikasi Terapeutik Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Di Puskesmas Bulu Taba Kabupaten Pasangkayu. *Media Publikasi Penelitian Kebidanan*, 5(1), 1–8. <https://doi.org/10.55771/mppk.v5i1.53>
- Nurhalizah, S., & Mulyati, S. B. (2025). Perbedaan Efektifitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dan Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Nyeri Persalinan Kala I. 4, 1–23.
- Pratiwi, D., Hadi, S. P. I., Okinarum, G. Y., & Sari, N. (2021). *askeb komplementer dalam mengatasi nyeri persalinan.pdf* (1st ed.). Pustaka Aksara.

- Rachmawati, F., & Nurliyani. (2024). Manajemen Persalinan Non Farmakologi. In T. Media (Ed.), *Sustainability (Switzerland)* (1st ed., Vol. 11, Issue 1). Tahta Media Group.
- Rejeki, S. (2020). Buku Ajar Manajemen Nyeri Dalam Proses Persalinan (Non Farmaka). In *Unimus Press* (Vol. 185, Issue 1).
- Rosita, R., & Lowa, M. Y. (2020). Efektifitas Deep Back Massage Dan Effleurage Massage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Pada Ibu Primipara Di Puskesmas Jumpang Baru Makassar. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(1). <https://doi.org/10.30651/jkm.v5i1.4760>
- Safitri, J., Sunarsih, S., & Yuliasari, D. (2020). Terapi Relaksasi (Napas Dalam) dalam Mengurangi Nyeri Persalinan. *Jurnal Dunia Kesmas*, 9(3), 365–370. <https://doi.org/10.33024/jdk.v9i3.3003>
- Salbiah. (2021). Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Tingkat Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Di Puskesmas Siabu Tahun 2021. *Jurnal Midwifery*.
- Sari, Z. M., Utami, L. T., & Veronica, S. Y. (2021). Pengaruh Teknik Relaksasi Pernafasan Terhadap Intensitas Nyeri Pada Persalinan Kala I Fase Aktif Di Pmb Meyta Eka Faulia, S.St. Kecamatan Abung Selatan Kabupaten Lampung Utara Tahun 2021. *Jurnal Maternitas Aisyah*, 2(2), 144–154.
- Septiani, M., & Agustia, L. (2021). Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif di PMB Desita, S.SIT Desa Pulo Ara Kecamatan Kota Juang Kabupaten Bireuen. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 7(2), 975–984.
- Sinaga, J. (2021). Pengaruh Tehnik Relaksasi Nafas Dalam Pada Intensitas Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif di Wilayah kerja BLUD UPT Puskesmas Muara Ancalong. *Jurnal Ilmiah Kebidanan IMELDA*, 3(2), 271–278.
- Sitepu, A. B., Yulianti, I., Furwasyih, D., Yanti, Astuti, H. P., Aryanti, M., Qonitun, U., Mulyati, I., Febrianti, R., & Yuliana. (2024). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Persalinan Dan Bayi Baru Lahir* (1st ed.). PT Nuansa Fajar Cemerlang.
- Srianty Siregar, Batubara, N. S., & Siregar, R. D. (2023). Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Primigravida Tentang Nyeri Persalinan Kala I. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 8(1), 170–176. <https://doi.org/10.51933/health.v8i1.1041>
- Sumarmi, S., & Ekai, E. M. S. (2021). Penyuluhan Manajemen Nyeri Persalinan Menggunakan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *Jcs*, 3(1), 36–

42.
<https://doi.org/10.57170/jcs.v3i1.63>
- Triananinsi, N., & Azis, M. (2022). Pengaruh Kombinasi Teknik Kneading Dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Adaptasi Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Di Puskemas Pattingalloang Makassar. *GHIZAI: Jurnal Gizi Dan Keluarga*, 1(2), 9–19.
- Utami, F. S., & Putri, I. M. (2020). Penatalaksanaan Nyeri Persalinan Normal. *Midwifery Journal: Jurnal Kebidanan UM. Mataram*, 5(2), 107.
<https://doi.org/10.31764/mj.v5i2.1262>
- Vidayawati, Rini, A. S., & Putri, R. (2023). Asuhan Kebidanan Penanganan Nyeri Ibu Bersalin Dengan Nafas Dalam Dan Pijat Oksitosin. *Journal Of Midwifery*, 4(1), 1–23.
- Wada, F. H., Pertiwi, A., Hasiolan, M. I. S., Lestari, S., Sudipa, G. I., Patalatu, J. S., Boari, Y., Ferdinan, Puspitaningrum, J., Ifadah, E., & Rahman. (2024). Buku Ajar Metodologi Penelitian Pendidikan. In S. & Efitra (Ed.), *Buku Ajar Metodologi Penelitian Pendidikan* (Issue January). PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
<https://doi.org/10.21070/2018/978-602-5914-19-5>
- Wahyuni, R. S., Sari, H., Mulyani, S., & Lestari, E. P. (2023). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Inpartu Kala I. *Ahmar Metastasis Health Journal*, 3(1), 33–36.
<https://doi.org/10.53770/amhj.v3i1.192>
- Widiyanto, A., Mowo Panuluh, S., Aditya Pradana, K., Syauqi Mubarak, A., Tri Atmojo, J., Syukma Putra, N., Ardia Pramest, R., & Putri Panatagama, S. (2021). Literatur Review : Efektivitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam (Deep Breathing Relax) Pada Ibu Bersalin Kala I. *Avicenna : Journal of Health Research*, 4(2), 138–146.
<https://doi.org/10.36419/avicenna.v4i2.538>
- Zuwaiah, Nur ; Ristanti, A. D. (2020). Penerapan Kombinasi Effleurage Massage dan Relaksasi Pernafasan (Kemrp) sebagai Upaya Penurunan Nyeri Inpartu Kala I Fase Aktif. *Midwife Journal Kebidanan*, 57, 10.

Lampiran 19

HASIL TURNITIN

Putri Sihombing

SKRIPSI PUTRI SIHOMBING.docx

 Skripsi 2025

 SKRIPSI 2025

 Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan

Document Details

Submission ID

trn:oid::1:3306890567

Submission Date

Aug 2, 2025, 3:11 PM GMT+7

Download Date

Aug 2, 2025, 3:20 PM GMT+7

File Name

SKRIPSI_PUTRI_SIHOMBING_.docx

File Size

1.6 MB

68 Pages

10,506 Words

67,126 Characters

20% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Top Sources

17%  Internet sources

11%  Publications

8%  Submitted works (Student Papers)

Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1	Internet	digilib.unisayogya.ac.id	1%
2	Student papers	Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan	1%
3	Student papers	Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang	<1%
4	Internet	ecampus.poltekkes-medan.ac.id	<1%
5	Internet	repository.stikesrspadgs.ac.id	<1%
6	Internet	ojs.stikestelogorejo.ac.id	<1%
7	Internet	pt.scribd.com	<1%
8	Internet	www.repository.poltekkes-kdi.ac.id	<1%

9	Internet	repository.unar.ac.id	<1%
10	Internet	text-id.123dok.com	<1%
11	Internet	repository.poltekkes-tjk.ac.id	<1%
12	Student papers	Universitas Airlangga	<1%
13	Student papers	UM Surabaya	<1%
14	Internet	pdfcoffee.com	<1%
15	Internet	repository.poltekkes-kaltim.ac.id	<1%
16	Publication	Jacoba Nugrahaningtyas, Heny Noor Wijayanti, Puspito Panggih Rahayu. "Sosialis...	<1%
17	Publication	Linda Suryani, Siti Zakiah Zulfa. "TEKNIK RELAKSASI PERNAFASAN DALAM TERHA...	<1%
18	Student papers	Universitas Pamulang	<1%
19	Publication	Prita Devy Igiyany. "Perbedaan Nyeri Pada Pasien Pasca Bedah Fraktur Ekstremita...	<1%
20	Internet	repository.unhas.ac.id	<1%
21	Internet	garuda.kemdikbud.go.id	<1%

22	Student papers	UPN Veteran Jakarta	<1%
23	Internet	repository.ub.ac.id	<1%
24	Internet	www.scribd.com	<1%
25	Internet	docplayer.info	<1%
26	Publication	Rahmaniat Putriani Gea, Apriza Apriza, Neneng Fitria Ningsih. "ASUHAN KEPERA...	<1%
27	Internet	repository.usu.ac.id	<1%
28	Publication	Rika Sri Wahyuni, Hamidah Sari, Siska Mulyani, Endang Puji Lestari. "Pengaruh Te...	<1%
29	Internet	ejournal.delihusada.ac.id	<1%
30	Publication	Sari Sarce Andriana Sari, Nurjamilah Nurjamilah, Antonius Ngadiran. "PENGARUH...	<1%
31	Student papers	Universitas Jember	<1%
32	Internet	repository.unimus.ac.id	<1%
33	Internet	jurnal.unipasby.ac.id	<1%

34	Student papers	Sultan Agung Islamic University	<1%
35	Internet	idoc.pub	<1%
36	Internet	repository.poltekkes-denpasar.ac.id	<1%
37	Publication	Teti Hayati, Rika Harini, Amikarois Amikarois, Veronika Ace Jelatu, Fenska Narli M...	<1%
38	Publication	Amalia Indah Puspitasari, Arti Wulansari. "Pengaruh Kombinasi Counter Pressure...	<1%
39	Publication	Elvina Vina. "HUBUNGAN UMUR IBU DAN PARITAS DENGAN KEJADIAN ASFIKSIA N...	<1%
40	Student papers	Universitas Nasional	<1%
41	Internet	dspace.uui.ac.id	<1%
42	Internet	eprints.uny.ac.id	<1%
43	Internet	www.sciencegate.app	<1%
44	Internet	ojs.stikesindramayu.ac.id	<1%
45	Internet	repository.stikeswirahusada.ac.id	<1%
46	Student papers	Sriwijaya University	<1%

47	Internet	repository.usahidsolo.ac.id	<1%
48	Internet	mafiadoc.com	<1%
49	Publication	Henri Setyowati Esti Rahayu, Kartika Wijayanti, Estrin Handayani. "Program Kemit...	<1%
50	Internet	elib.stikesmuhgombong.ac.id	<1%
51	Internet	portaldatasekolah.blogspot.com	<1%
52	Internet	repositori.uin-alauddin.ac.id	<1%
53	Internet	www.slideshare.net	<1%
54	Publication	Imelda Diana Marsilia, Nina Tresnayanti. "Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dala...	<1%
55	Internet	repository.upi.edu	<1%
56	Internet	repository2.unw.ac.id	<1%
57	Publication	Astri Yulia Sari Lubis, Ashar Abilowo. "Pemberian Air Perasan Jeruk Nipis Madu da...	<1%
58	Student papers	LL DIKTI IX Turnitin Consortium Part V	<1%
59	Publication	Satriani G Satriani G, Abbas Mahmud. "Teknik Relaksasi dengan Alat Musik Tradis...	<1%

60	Publication	Sita Wati. "Pengaruh Abdominal Lifting Dan Counter Pressure Terhadap Penurun...	<1%
61	Internet	adoc.pub	<1%
62	Internet	astrianingrat.blogspot.com	<1%
63	Internet	docobook.com	<1%
64	Internet	docslide.us	<1%
65	Internet	eprints.ums.ac.id	<1%
66	Internet	eprintslib.ummgl.ac.id	<1%
67	Internet	es.scribd.com	<1%
68	Internet	skripsidanartikelkesehatan.blogspot.com	<1%
69	Internet	www.journal.stikeskendal.ac.id	<1%
70	Internet	www.stikes-bth.ac.id	<1%
71	Internet	123dok.com	<1%
72	Publication	Alifia Nanda Brillianty, Yulinda Pulungan. "PENGARUH PIJAT ENDORPHIN TERHAD...	<1%

73	Publication	Noviyanti Noviyanti, Nurdahlia Nurdahlia, Fitri Munadya, Gustiana Gustiana...	<1%
74	Publication	Siti Rusdianah Jafar. "Penurunan Tingkat Kelelahan Pasien Gagal Ginjal yang Men..."	<1%
75	Publication	Yulita Octaviani, Desi Hidayanti. "EVIDENCE BASED CASE REPORT (EBCR) PENGARU..."	<1%
76	Internet	ayupermatasarihermawan.blogspot.com	<1%
77	Internet	garuda.ristekbrin.go.id	<1%
78	Internet	jer.or.id	<1%
79	Internet	journal.ugm.ac.id	<1%
80	Internet	jurnal.pkr.ac.id	<1%
81	Internet	ppnijateng.org	<1%
82	Internet	repositori.usu.ac.id	<1%
83	Internet	repositorii.urindo.ac.id	<1%
84	Internet	repository.stikeselisabethmedan.ac.id	<1%

85	Internet	rizkagustianggraini97.wordpress.com	<1%
86	Internet	snhrp.unipasby.ac.id	<1%
87	Internet	wakidyusuf.wordpress.com	<1%
88	Internet	www.slideserve.com	<1%
89	Publication	Dwi Nur Octaviani Katili. "PENGARUH DEEP BACK MASSAGE TERHADAP NYERI PER..."	<1%
90	Publication	Finta Isti Kundarti, Ira Titisari, Naning Tri Windarti. "Pengaruh Pijat Aromaterapi ..."	<1%
91	Publication	Sarah Siti Nurachmania, Irma Jayatmi. "Effleurage Massage, Kompres Dingin, Pen..."	<1%
92	Publication	Sudarto Sudarto, Halina Rahayu, Amandus Amandus, Winnellia Fridinasandy Ran...	<1%
93	Publication	Yona Desni Sagita. "HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN LAMA PERSALIN..."	<1%
94	Publication	Deffi Uprianti Bakri, Syahredi S. Adenin, Irza Wahid. "Faktor-Faktor Yang Berhubu..."	<1%
95	Publication	Gladeva Yugi Antari, Galuh Permatasari, Luh Putu Sri Yulastuti, Evi Gustina Kesu...	<1%
96	Publication	Salsabila Salsabila, Yuni Nurchasanah. "PENGARUH PEMBERIAN ENDORPHINE MA..."	<1%
97	Internet	lilisulistiawati.blogspot.com	<1%

Lampiran 20

WAKTU PENELITIAN

No	Kegiatan	Waktu																											
		2024				2025																							
		Desember				Januari				Februari				Maret				April				Mei				Juni			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Penyusunan proposal																												
2	Seminar proposal																												
3	Revisi proposal																												
4	Perijinan penelitian																												
5	Persiapan penelitian																												
6	Pelaksanaan penelitian																												
7	Pengelola data																												
8	Sidang skripsi																												
9	Revisi skripsi																												
10	Persetujuan skripsi																												

Lampiran 21**KARTU BIMBINGAN SKRIPSI**

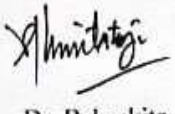
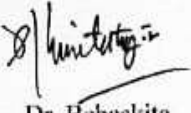
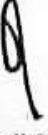
Nama Mahasiswa : Putri Sihombing
Nim : P07524421080
Judul Skripsi : Efektivitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam
Terhadap Tingkat Nyeri Persalinan Kala I Fase
Aktif di Praktek Mandiri Bidan Eka Sriwahyuni
dan Bidan Juliana Dalimunthe Medan Tahun 2025
Pembimbing Utama : Yusniar Siregar SST,M.Kes
Pembimbing Pendamping : Dr. Efendi Sianturi, SKM,M.Kes

No	Hari,Tanggal dan Tahun	Uraian Kegiatan Bimbingan	Saran	Paraf Pembimbing
1.	Selasa, 17 September 2024	Arahan dalam judul /konsultasi menentukan	Memperbanyak mencari data dan membaca jurnal	 Yusniar Siregar SST,M.Kes
2.	Senin, 23 September 2024	Pengajuan judul kepada Pembimbing I dosen	ACC judul dan lanjut BAB I	 Yusniar Siregar SST,M.Kes
3.	Rabu, 25 September 2024	Pengajuan judul kepada Pembimbing II dosen	ACC judul dan lanjut BAB II	 Dr. Efendi Sianturi, SKM,M.Kes

4.	Kamis, 03 Oktober 2024	Melakukan bimbingan tentang BAB I dengan pembimbing I	Memperbaiki isi dari BAB I	 Yusniar Siregar SST,M.Kes
5.	Kamis, 07 November 2024	Melakukan bimbingan tentang BAB I dengan pembimbing I	ACC BAB I dan dilanjutkan ke BAB II	 Yusniar Siregar SST,M.Kes
6.	Kamis, 21 November 2024	Melakukan bimbingan tentang BAB II dengan pembimbing I	Memperbaiki isi dari BAB II dan dilanjutkan ke bab III	 Yusniar Siregar SST,M.Kes
7.	Kamis, 05 Desember 2024	Melakukan bimbingan tentang BAB I,II dan III dengan pembimbing I	ACC Proposal oleh Pembimbing I	 Yusniar Siregar SST,M.Kes
8.	Kamis, 05 Desember 2024	Melakukan bimbingan tentang penulisan BAB I, II, dan III dengan pembimbing II	Memperbaiki penulisan dari BAB I, II, dan III	 Dr. Efendi Sianturi, SKM,M.Kes
9.	Jumat, 06 Desember 2024	Melakukan bimbingan tentang penulisan BAB I, II, dan III dengan pembimbing II	ACC Proposal oleh Pembimbing II	 Dr. Efendi Sianturi, SKM,M.Kes

10.	Kamis, 10 April 2025	Bimbingan revisi Proposal dengan penguji	Memperbaiki Proposal	 Dr. Bebaskita Br.Ginting, S.SiT,MPH
11.	Jumat, 11 April 2025	Bimbingan revisi Proposal dengan penguji	ACC Proposal selanjutnya melakukan penelitian	 Dr. Bebaskita Br.Ginting, S.SiT,MPH
12.	Senin, 14 April 2025	Bimbingan revisi Proposal dengan pembimbing II	Memperbaiki Proposal	 Dr. Efendi Sianturi, SKM,M.Kes
13.	Selasa, 15 April 2025	Bimbingan revisi Proposal dengan pembimbing II	ACC Proposal selanjutnya melakukan penelitian	 Dr. Efendi Sianturi, SKM,M.Kes
14.	Rabu, 16 April 2025	Bimbingan revisi Proposal dengan pembimbing I	Memperbaiki Proposal	 Yusniar Siregar SST,M.Kes
15.	Kamis, 17 April 2025	Bimbingan revisi Proposal dengan pembimbing I	ACC Proposal selanjutnya melakukan penelitian	 Yusniar Siregar SST,M.Kes

16.	Senin, 19 Mei 2025	Bimbingan BAB IV dan V dengan pembimbing I	Memperbaiki BAB IV dan V	 Yusniar Siregar SST,M.Kes
17.	Rabu, 21 Mei 2025	Bimbingan bab IV dan V dengan pembimbing II	Memperbaiki BAB IV dan V	 Dr. Efendi Sianturi, SKM,M.Kes
18.	Jumat, 23 Mei 2025	Bimbingan bab IV dan V dengan pembimbing II	Memperbaiki BAB IV dan V	 Dr. Efendi Sianturi, SKM,M.Kes
19.	Senin, 26 Mei 2025	Bimbingan bab IV dan V dengan pembimbing II	ACC BAB IV dan V selanjutnya maju seminar hasil	 Dr. Efendi Sianturi, SKM,M.Kes
20.	Selasa, 27 Mei 2025	Bimbingan bab IV dan V dengan pembimbing II	Memperbaiki BAB IV dan V	 Yusniar Siregar SST,M.Kes
21.	Jumat, 02 Juni 2025	Bimbingan bab IV dan V dengan pembimbing II	ACC BAB IV dan V selanjutnya maju seminar hasil	 Yusniar Siregar SST,M.Kes

22.	Rabu, 18 Juni 2025	Bimbingan perbaikan skripsi dengan penguji	Memperbaiki Skripsi sesuai buku panduan	 Dr. Bebaskita Br.Ginting, S.SiT, MPH
23.	Kamis, 19 Juni 2025	Bimbingan perbikan skripsi dengan penguji	Memperbaiki Skripsi sesuai buku panduan	 Dr. Bebaskita Br.Ginting, S.SiT, MPH
24.	Jumat, 20 Juni 2025	Bimbingan perbikan skripsi dengan penguji	ACC Perbaikan Skripsi	 Dr. Bebaskita Br.Ginting, S.SiT, MPH
25.	Jumat, 20 Juni 2025	Bimbingan perbikan skripsi dengan pembimbing II	Memperbaiki Skripsi sesuai buku panduan	 Dr. Efendi Sianturi, SKM,M.Kes
26.	Senin, 23 Juni 2025	Bimbingan perbikan skripsi dengan pembimbing II	Memperbaiki Skripsi sesuai buku panduan	 Dr. Efendi Sianturi, SKM,M.Kes
27.	Selasa, 24 Juni 2025	Bimbingan perbikan skripsi dengan pembimbing II	ACC Perbaikan Skripsi	 Dr. Efendi Sianturi, SKM,M.Kes

28.	Rabu, 25 Juni 2025	Bimbingan skripsi perbikan dengan pembimbing I	Memperbaiki Skripsi sesuai buku panduan	 Yusniar Siregar SST,M.Kes
29.	Kamis, 26 Juni 2025	Bimbingan skripsi perbikan dengan pembimbing I	ACC Perbaikan Skripsi	 Yusniar Siregar SST,M.Kes

Mengetahui

Pembimbing Utama



(Yusniar Siregar SST,M.Kes)
NIP.196707081990032002

Pembimbing Pendamping



(Dr. Efendi Sianturi, SKM,M.Kes)
NIP.196607161998031003

Lampiran 22

DOKUMENTASI





Lampiran 23

DAFTAR RIWAYAT HIDUP PENULIS



A. Identitas Diri

1. Nama Lengkap : Putri Sihombing
2. Tempat, Tanggal Lahir : Lubuk Pakam, 23 Agustus 2002
3. Jenis Kelamin : Perempuan
4. Alamat : Dusun IV Jln Siantar, Desa Pagar Jati,
Kecamatan Lubuk Pakam, Kabupaten Deli
Serdang, Sumatera Utara
5. Kewarganegaraan : Indonesia
6. Status : Belum Menikah
7. Agama : Kristen Protestan
8. Nomor HP : 081373009906
9. Email : putrisihombing2308@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

No	Nama Sekolah	Tahun Masuk	Tahun Tamat
1.	TK Paud Melati	2007	2008
2.	SD Negeri 101899 Lubuk Pakam	2009	2015
3.	SMP Nusantara Lubuk Pakam	2015	2018
4.	SMA Negeri 1 Lubuk Pakam	2018	2021
5.	Poltekkes Kemenkes Medan	2021	2025