

Pengaruh Penerapan Teknik Hypnobirthing Terhadap Nyeri dan Kemajuan Persalinan Normal

Ummu Humairah¹, Rika Wulandari²

Universitas Nurul Jadid, Probolinggo, Indonesia ^{1,2}
{miraahumairaa@gmail.com¹ rikawulandarika08@gmail.com²}

Abstrak. Kecemasan dan takut akan meningkatkan hormon ketokolamin dan adrenalin. Efeknya aliran darah akan berkurang dan oksigenasi ke dalam otot uterus akan berkurang. Sebagai konsekuensinya arteri akan mengecil dan menyempit sehingga dapat meningkatkan nyeri. Sehingga banyak ibu yang takut saat proses persalinan. Salah satu upaya yang digunakan untuk meredakan nyeri saat persalinan normal dengan teknik hypnobirthing. Tujuan literature ini adalah untuk mengetahui pengaruh teknik hypnobirthing pada penurunan rasa sakit saat proses persalinan. Metode yang digunakan dalam mencari artikel untuk literature review dengan menggunakan database jurnal nasional dan internasional di google scholar. Hasil yang didapatkan 634 artikel yang sudah diidentifikasi database. Setelah itu didapatkan hasil 10 artikel yang dapat digunakan dalam literatur review ini. Kesimpulan didapatkan sangat berpengaruh dalam penurunan nyeri pada proses persalinan.

Katakunci: *hypnobirthing; nyeri; persalinan*

Abstract. Anxiety and fear will increase the hormones ketolamin and adrenaline. The effect of blood flow will be reduced and oxygenation into the uterine muscles will be reduced. As a consequence, the arteries will shrink and narrow so that they can increase pain. So many mothers are afraid during the delivery process. One of the efforts used to relieve pain during normal labor with hypnobirthing techniques. The purpose of this literature is to determine the effect of hypnobirthing techniques on reducing pain during the delivery process. The method used in finding articles for literature review using the google scholar database. The results obtained are 634 articles that have been identified by the database. After that, the results of 10 articles can be used in this review literature. The conclusion is very influential in reducing pain in the labor process.

Keywords: *Hypnobirthing; labour; pain*

Latar Belakang

Problem kehamilan, persalinan, dan nifas menyumbang antara 25 dan 50% kematian wanita usia subur di negara miskin. Lebih dari 585.000 ibu hamil meninggal saat hamil atau saat bersalin di seluruh dunia pada tahun 2015, menurut WHO. Angka kematian ibu (AKI) di Indonesia adalah yang tertinggi di Asia Tenggara, dengan jumlah AKI sebesar 228/100.000 kelahiran hidup. Ini lebih tinggi dari AKI di Singapura sebesar 6/100.000 kelahiran hidup, Filipina sebesar 112/100.000 kelahiran hidup, dan Brunei sebesar 22/100.000 kelahiran hidup.

Untuk mencapai target Sustainable Development Goals (SDGs) pada tahun 2015, AKI di Indonesia adalah 102/100.000 kelahiran hidup dan target AKI pada tahun 2030 adalah 102/100.000 kelahiran hidup. Namun demikian, menurut Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) yang dilakukan pada tahun 2012, ada peningkatan AKI yang signifikan, dengan 359 kematian ibu per 100.000 kelahiran hidup. (Yusriani et al., 2019).

Menurut data dari Persatuan Rumah Sakit Seluruh Indonesia, terdapat 15% ibu di Indonesia mengalami komplikasi persalinan, 63% mengatakan bahwa persalinan yang dialami adalah persalinan yang menyakitkan karena nyeri yang dirasakan, dan 21% sisanya tidak memperoleh informasi tentang persiapan untuk mengatasi nyeri persalinan (Franciska et al., 2021). Meningkatkan pengetahuan ibu untuk mengurangi rasa takut dan tegang saat merasakan nyeri persalinan akan membuat ibu lebih percaya diri dan rileks dalam menghadapi rasa nyeri (Suprapti, 2021). Nyeri persalinan lazim terjadi pada saat persalinan dan merupakan proses yang melibatkan fisiologis dan psikologis ibu. Hampir 90% ibu mengalami nyeri, 15% mengalami nyeri ringan, 35% mengalami nyeri sedang, 30% dengan nyeri hebat, dan 20% persalinan disertai nyeri sangat hebat (Lanina, Carolin, & Hisni, 2020).

Persalinan merupakan proses alamiah yang dialami seorang wanita. Keberhasilan sebuah proses persalinan sangat dipengaruhi oleh kondisi fisik ibu dan bayi, penolong yang membantu proses persalinan, maupun kondisi psikis ibu bersalin. Bila persalinan dimulai, interaksi antara *passanger*, *passage*, *power*, dan psikis ibu bersalin hendaknya dalam kondisi tenang, rileks dan tidak cemas untuk mendukung terjadinya kelahiran spontan (Ria et al., 2020). Intensitas nyeri yang dirasakan setiap individu berbeda-beda, persepsi nyeri dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti rasa takut dan cemas, terfokus dengan nyeri dan kelelahan (Randayani Lubis & Anggraeni, 2020).

Hypnobirthing dilakukan pada ibu bersalin bertujuan untuk menciptakan kondisi rileks pada ibu sehingga dapat mengurangi ketegangan, kecemasan, dan meminimal kan rasa nyeri saat persalinan (Simatupang & Mangkuji, 2020). Hypnobirthing adalah sebuah teknik yang dapat mengurangi rasa sakit yang dirasakan oleh ibu hamil, Teknik ini diperkenalkan oleh Jacobson dan Wolpe. Teknik ini merupakan kombinasi antara relaksasi dan pengaturan pernapasan dalam dengan teknik visualisasi yang digunakan bersama dengan pikiran dan bahasa yang positif. Hypnobirthing memiliki manfaat yang cukup besar bagi ibu hamil, Salah satunya adalah kemampuan untuk mengatur tingkat rasa sakit selama persalinan. Kemudian menekan rasa cemas dan juga stres serta depresi selama proses persalinan. Hal ini juga akan membuat ibu hamil lebih mudah mengontrol emosi dan membuatnya merasa lebih aman dan nyaman Teknik hypnobirthing merupakan salah satu teknik auto hypnosis yang merupakan upaya untuk menanamkan niat positif dan juga sugesti psikologis atau pikiran alamiah selama proses persalinan dan kehamilan Hal ini tentunya dapat memudahkan ibu hamil untuk menikmati proses persalinan dan kehamilannya Metode ini merupakan salah satu program untuk memudahkan ibu hamil menyatu dengan ritme dan gerakan tubuh saat menjalani proses persalinan.

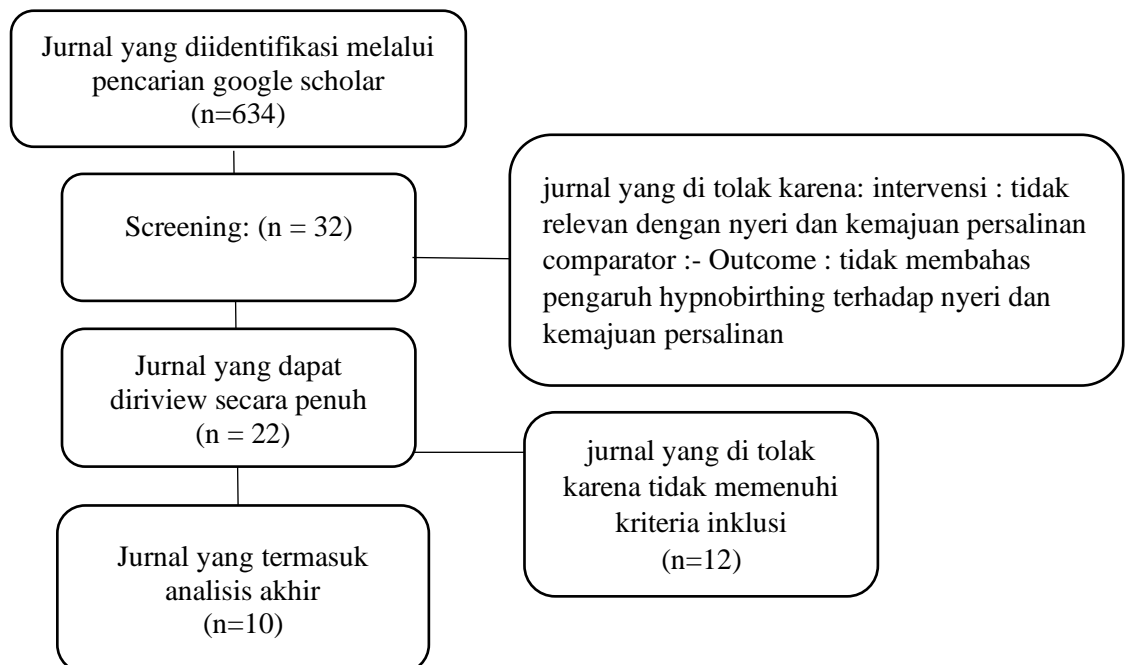
Setiap ibu memiliki tingkat kecemasan saat melahirkan, tentu saja bervariasi tergantung kondisi fisik, psikologis dan lingkungannya. Terutama seorang ibu yang hamil dan melahirkan untuk pertama kalinya, perasaan cemas akan meningkat seiring dengan bertambahnya usia kehamilan dan persalinan mendekati. Oleh karena itu, upaya pencegahan dilakukan untuk mengatasi masalah kecemasan yang dihadapi. Pencegahan (preventif) mencakup layanan utama selain layanan promosi yang dapat dilakukan di bidang praktik kebidanan (Schetter & Anner, 2021).

Hipnobirthing telah ditemukan secara signifikan mengurangi nyeri persalinan, dengan mayoritas peserta mengalami penurunan intensitas nyeri dari sedang menjadi ringan setelah teknik ini diterapkan. Studi ini terutama melibatkan ibu pada tahap pertama persalinan dan menyoroiti efektivitas hipnobirthing dalam mengurangi rasa sakit saat melahirkan.

Tujuan penelitian dari penelitian ini berfokus pada pemeriksaan efek hipnobirthing pada pengurangan nyeri persalinan dan menilai dampaknya terhadap kemajuan persalinan normal.

Metode

Desain penelitian ini menggunakan literature review yang merupakan rangkuman menyeluruh beberapa studi penelitian berdasarkan tema tertentu. Pembuatan artikel dengan metode literature review ini untuk mengidentifikasi, menilai dan menginterpretasikan semua temuan pada topik penelitian sebelumnya. Data yang digunakan dalam penelitian ini data sekunder yang didapatkan dari pencarian artikel jurnal nasional dan internasional menggunakan Google Scholar tahun 2019 hingga 2023. Strategi pencarian dengan subjek Pengaruh Penerapan Teknik Hypnobirthing Terhadap Nyeri dan Kemajuan Persalinan Normal. Dan didapatkan hasil 10 artikel dari rentan waktu 2019 hingga 2023 yang sesuai dengan kriteria inklusi.



Hasil

Dari 10 hasil artikel jurnal yang memenuhi kriteria inklusi yang keseluruhannya membahas tentang pengaruh penerapan teknik hypnobirthing terhadap nyeri dan kemajuan persalinan normal.

Tabel 1.1 hasil pencarian literature

Judul	Peneliti/tahun	Metode penelitian & sample	Hasil
Pengaruh Teknik Hypnobirthing Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Ibu Bersalin.	Norhapifah, H., & Meihartati, T(2020)	Rancangan Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah True Eksperimen Design (eksperimen murni) 15 responden intervensi 15 responden kontrol	Analisis menunjukkan bahwa mayoritas responden yang menjalani hypnobirthing mengalami intensitas nyeri sedang, sedangkan mayoritas mereka yang tidak menjalani hypnobirthing mengalami intensitas nyeri yang parah. Nilai p (0,001) kurang dari tingkat signifikansi (0,05), menunjukkan pengaruh signifikan dari hypnobirthing pada pengurangan intensitas nyeri
Pengaruh Teknik Relaksasi Hypnobirthing Terhadap penurunan Rasa Nyeri Kala I Persalinan Di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Siti Sara S.Tr.Keb Kecamatan Idi Tunong Kabupaten Aceh Timur	Fitria, R. N., Rahmisyah, R., & Muzakir, U(2023)	Eksperimen Quasi dengan desain pra-tes-pasca-tes satu kelompok, mengamati dua kelompok sebelum dan sesudah perawatan.populasi penelitian terdiri dari semua ibu pada tahap pertama persalinan, terdiri dari 35 responden.	Mayoritas nyeri persalinan sebelum teknik relaksasi hypnobirthing berada dalam kategori nyeri sedang (57,2%), sedangkan setelah teknik, mayoritas nyeri persalinan berada dalam kategori nyeri ringan (68,6%). Analisis bivariat menemukan efek signifikan dari teknik relaksasi hypnobirthing pada pengurangan rasa sakit selama persalinan (nilai p = 0,000).
Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Intensitas Nyeri Pada Ibu Bersalin Normal Di RSUD Labuang Baji Makassar	Idris, F. P.(2019)	Quasi eksperimen, wanita dalam persalinan dan persalinan, khususnya wanita nullipar pada trimester ketiga kehamilan mereka rang ibu hamil	Penggunaan hipnosis selama persalinan ditemukan mengurangi persepsi nyeri dan kebutuhan analgesia farmakologis. Wanita yang menjalani hipnoterapi mengalami tingkat kecemasan yang lebih rendah selama trimester

			ketiga kehamilan. Setelah menerima hipnoterapi, penurunan tingkat nyeri yang signifikan diamati pada wanita dengan persalinan normal di rumah sakit tertentu.
Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Nyeri Persalinan Pada Ibu Bersalin Inpartu Kala I Di PMB Sri Munthe	Munthe, S. M. R. (2023)	Penelitian ini menggunakan metode Quasi Experiment dengan desain one-group pre-test-post-test design. Populasi penelitian ini berjumlah 60 ibu hamil .	Hasil yang didapatkan terlihat bahwa rata-rata nyeri persalinan setelah diberikan perlakuan pada kelompok eksperimen(post-test) adalah 3,667 dengan nilai minimal 1,0 dan nilai maksimum 6,0 sedangkan kelompok kontrol setelah tidak diberikan perlakuan 6,300 dan nilai minimum 3,0 dan nilai maksimum 9,0 untuk lebih memastikan rata-rata kedua kelompok dilakukan uji normalitas dan homogenitas apakah berdistribusi dengan normal data selengkapnya mengensi statistik deskriptif dari hasil post-test kelompok eksperimen dan kelompok control atau tidak diberikan perlakuan.
Hubungan Penerapan Teknik Hypnobirthing terhadap Pengurangan Nyeri Persalinan pada Ibu Inpartu Kala I di Klinik Yusniar PKL. Brandan.	Susanti, R.(2023)	Quasi Eksperimen, Penelitian menggunakan kuesioner sebagai instrumen pengumpulan data. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji t independen. Emngunnakan 20 responden menjadi kelompok kontrol dan pengobatan dengan 10 responden.	Studi ini menemukan bahwa wanita yang menjalani hypnobirthing mengalami rasa sakit yang tak tertahankan selama persalinan. terdapat perbedaan tingkat nyeri persalinan yang nyata antara kelompok yang tanpa perlakuan hypnobirthing dengan kelompok yang dilakukan hypnobirthing. Artinya ada pengaruh hypnobirthing terhadap nyeri persalinan pada ibu inpartu kala I.
Hypnobirthing	Agestin, F.,	Studi ini menggunakan	Studi ini menemukan

<p>Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Proses Persalinan Kala 1 fase Aktif</p>	<p>Darmawati, D., & Sejati, A (2023)</p>	<p>desain pra-eksperimental dengan desain pratest satu kelompok dan pasca-tes. Analisis menggunakan uji non-parametrik, khususnya uji Wilcoxon, untuk mengukur signifikansi antara kelompok pretest dan posttest. Jumlah sampel total adalah 15 responden.</p>	<p>pengaruh signifikan dari metode hipnobirthing pada tingkat kecemasan pada fase aktif tahap pertama persalinan. Nilai p adalah 0,001, menunjukkan bahwa hipotesis nol ditolak</p>
<p>Perbedaan Efektivitas Endorphin Massage Dengan Relaksasi Hypnobirthing Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Di Rumah Bersalin Citra Palembang Tahun 2018</p>	<p>Rahma, M., & Indah, D. R. (2019)</p>	<p>Penelitian menggunakan desain kuasi eksperimental dengan pendekatan pretest-posttest satu kelompok. Analisis termasuk analisis univariat dan bivariat menggunakan uji t berpasangan dan uji Mann-Whitney.</p>	<p>Tingkat rata-rata perbedaan nyeri antara pijat endorphin dan relaksasi hipnobirthing tidak berbeda secara signifikan selama fase aktif tahap pertama persalinan. (nilai-p = 0,200) Studi lain menyebutkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara relaksasi hipnobirthing dan penurunan rasa sakit selama fase aktif tahap pertama persalinan. Penelitian juga menunjukkan bahwa pijat endorphin menghasilkan penurunan intensitas nyeri dan peningkatan relaksasi bagi sebagian besar responden.</p>
<p>Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Penanggulangan Nyeri Pada Masa Persalinan Di UPT Puskesmas Sukamaju Kab. Luwu Utara Tahun 2020</p>	<p>Gobel, F. A., & Kurnaesih, E (2020)</p>	<p>studi kuantitatif dengan desain kuasi-eksperimental dan metode observasi untuk mengukur intensitas nyeri sebelum dan sesudah pengobatan hipnobirthing dan pada kelompok kontrol. Kelompok intervensi (Hypnobirthing) terdiri dari 12 responden, sedangkan kelompok kontrol memiliki 9 responden.</p>	<p>Hasil tes statistik menunjukkan pengaruh signifikan pengobatan hipnobirthing pada manajemen nyeri selama persalinan, dengan nilai p 0,000 pada tingkat kesalahan 5%. Intensitas nyeri rata-rata pada ibu bersalin menurun setelah perawatan hipnobirthing, sementara kelompok kontrol mengalami peningkatan rasa sakit.</p>

<p>The Effect of Hypnobirthing Relaxation Method on Pain Intensity in Labor Women at Pratama Hadijah Clinic, Medan Perjuangan District Medan City</p>	<p>Safitri, Y., Lubis, D. H., & Laili, A.(2023)</p>	<p>metode kuasi-eksperimental dengan desain kelompok kontrol yang tidak setara. Kelompok perlakuan dan kelompok kontrol, masing-masing terdiri dari 25 wanita hamil.</p>	<p>Metode relaksasi hypnobirthing ditemukan memiliki efek yang signifikan dalam mengurangi rasa sakit selama persalinan. Pada kelompok perlakuan, 2 dari 25 responden tidak mengalami nyeri, sementara 18 mengalami nyeri ringan dan 5 mengalami nyeri sedang. Sebaliknya, kelompok kontrol mengalami nyeri sedang dan berat, dengan 15 responden mengalami nyeri hebat dan 10 mengalami nyeri sedang. Tes Mann-Whitney mengkonfirmasi perbedaan intensitas nyeri antara kelompok pengobatan dan kontrol.</p>
<p>The effect of hypnobirthing relaxation on the scale Pain in labor during the active phase I</p>	<p>Pratiwi, D., Kadir, D., & Sembiring, J. B. (2023)</p>	<p>Metode kuasi-eksperimental dengan satu kelompok pretest dan post-test tanpa desain kontrol digunakan. sampel 15 ibu yang melahirkan di Klinik Bidan Wanti di Medan pada September 2022.</p>	<p>Sebelum hipnobirthing, mayoritas responden mengalami nyeri hebat (40,0%) dan minoritas mengalami rasa sakit yang tak tertahankan (60,0%). Setelah hipnobirthing, mayoritas responden mengalami nyeri sedang (93,3%) dan minoritas mengalami nyeri parah (6,7%). Rasa sakit rata-rata sebelum hipnobirthing adalah 2,60, dan setelah hipnobirthing, itu adalah 1,07. Nilai p adalah 0,000, menunjukkan penurunan rasa sakit yang signifikan secara statistik setelah hipnobirthing.</p>

Pembahasan

Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa metode hipnobirthing memiliki potensi untuk mengurangi rasa sakit yang dialami oleh wanita hamil selama persalinan. Dalam penelitian mereka, Norhapifah dan Meihartati (2020) menemukan bahwa teknik hipnobirthing dapat mengurangi intensitas nyeri persalinan pada ibu hamil. Demikian

pula, Fitria, Rahmisyah, dan Muzakir (2023) menetapkan bahwa penerapan strategi relaksasi hypnobirthing dapat secara efektif mengurangi rasa sakit selama proses persalinan. Idris (2019) juga menemukan bahwa hypnobirthing memiliki kemampuan untuk menurunkan intensitas nyeri persalinan pada ibu hamil. Selanjutnya, Munthe (2023) menyimpulkan bahwa hipnobirthing dapat secara signifikan mengurangi rasa sakit persalinan pada ibu hamil. Artikel yang ditinjau menyelidiki berbagai cara di mana adopsi teknik hipnobirthing dapat memengaruhi nyeri persalinan dan perkembangan persalinan. Hypnobirthing adalah teknik yang membantu wanita hamil dalam mengurangi rasa sakit dengan menginduksi keadaan relaksasi, akibatnya mengurangi kecemasan, ketegangan, dan rasa sakit selama persalinan. Penelitian telah menunjukkan bahwa teknik ini efektif dalam mengurangi intensitas nyeri persalinan pada wanita hamil, sementara juga mengurangi kecemasan, stres, dan depresi selama proses persalinan.

Tinjauan literatur yang komprehensif berfokus secara khusus pada pengaruh teknik hipnobirthing dalam mengurangi rasa sakit selama persalinan. Ulasan tersebut mencakup 10 artikel yang memenuhi kriteria inklusi dan diperoleh dari Google Scholar. Artikel-artikel ini meneliti dampak hipnobirthing pada rasa sakit dan perkembangan persalinan normal. Studi mengungkapkan bahwa hipnobirthing secara efektif dapat mengurangi intensitas rasa sakit yang dialami oleh ibu saat melahirkan. Temuan ini lebih lanjut didukung oleh bukti substansial yang menyoroti pengaruh hipnobirthing pada intensitas nyeri selama persalinan.

Oleh karena itu, mengingat bukti, hypnobirthing dapat dianggap sebagai alternatif yang layak untuk mengurangi rasa sakit selama persalinan. Sebuah studi khusus secara khusus menyelidiki efek hipnobirthing pada intensitas nyeri pada wanita yang melahirkan. Studi ini menyimpulkan bahwa mereka yang menjalani hipnobirthing mengalami intensitas nyeri sedang, sedangkan mereka yang tidak mengambil bagian dalam hipnobirthing mengalami intensitas nyeri yang parah. Signifikansi statistik dari hasil ini lebih lanjut menggaris bawahi dampak substansial dari hipnobirthing pada pengurangan rasa sakit.

Sangat penting untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang hipnobirthing di kalangan wanita hamil sebagai langkah proaktif untuk mengatasi masalah terkait kecemasan. Dengan membina lingkungan yang tenang dan santai, hipnobirthing dapat berkontribusi pada pengalaman persalinan yang lebih positif. Tinjauan literatur secara efektif menyoroti potensi hipnobirthing sebagai teknik untuk mengurangi rasa sakit selama persalinan, sementara juga menekankan perlunya penelitian tambahan dan penyebaran informasi mengenai hipnobirthing kepada wanita hamil.

Studi ini menggunakan metodologi yang melibatkan pengumpulan dan perbandingan jurnal yang mengeksplorasi dampak teknik hipnobirthing pada rasa sakit dan perkembangan persalinan normal. Sumber penelitian dikumpulkan dari Google Scholar dan terbatas pada jurnal yang diterbitkan antara 2019 dan 2023. Temuan

penelitian ini menunjukkan bahwa hipnobirthing dapat dianggap sebagai alternatif yang layak untuk mengurangi rasa sakit selama persalinan.

Kesimpulan

Menurut beberapa penelitian, teknik hypnobirthing dapat efektif menurunkan intensitas nyeri yang dialami ibu bersalin. Penemuan ini didukung oleh fakta bahwa teknik ini memiliki dampak yang signifikan terhadap intensitas nyeri yang dialami ibu bersalin. Oleh karena itu, teknik hypnobirthing dapat menjadi salah satu opsi untuk mengurangi rasa sakit yang dialami ibu bersalin. Oleh karena itu, ibu hamil harus lebih tahu tentang teknik hypnobirthing untuk mencegah kecemasan. Dapat disimpulkan bahwa teknik hypnobirthing dapat efektif menurunkan intensitas nyeri pada ibu bersalin. Hal ini didukung oleh beberapa penelitian yang menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dalam hypnobirthing terhadap intensitas nyeri persalinan pada ibu bersalin. Oleh karena itu, teknik hypnobirthing dapat menjadi salah satu alternatif untuk mengurangi rasa nyeri pada saat persalinan. Dengan demikian, pengetahuan dan pemahaman tentang teknik hypnobirthing perlu ditingkatkan dan disosialisasikan kepada ibu hamil sebagai upaya pencegahan untuk mengatasi masalah kecemasan yang dihadapi.

Daftar Pustaka

- Diana, E. (2022). *ASUHAN KEBIDANAN PADA IBU BERSALIN UNTUK PENGURANGAN NYERI PERSALINAN KALA I FASE AKTIF METODE AROMATERAPI LAVENDER DI TPMB KISWARI HADIMULYO TIMUR METRO PUSAT* (Doctoral dissertation, Poltekkes Tanjungkarang).
- Cichocka, A. (2016). Understanding defensive and secure in-group positivity: The role of collective narcissism. *European Review of Social Psychology*, 27(1), 283–317.
- Yusriani, Y., Mukharrim, M. S., & Ahri, R. A. (2019). Pelaksanaan Program Perencanaan Persalinan Dan Pencegahan Komplikasi (P4K) Melalui Peran Keluarga. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 18(2), 49–58.
- Safitri, Y., Lubis, D. H., & Laili, A. (2023). The Effect of Hypnobirthing Relaxation Method on Pain Intensity in Labor Women at Pratama Hadijah Clinic, Medan Perjuangan District Medan City. *International Journal of Public Health Excellence (IJPHE)*, 3(1), 11-20.
- Franciska, Y., Yuka, A. A. S., & Wilma, W. (2021). Relieve Labor Pain With Hypno Prenatal and Prenatal Yoga. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 9(1), 60–70.
- Lanina, G., Carolin, B. T., & Hisni, D. (2020). Pengaruh Kombinasi Teknik Kneading dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Kala I Persalinan di PMB Rabiah Abuhasan Palembang. *JAKHKJ: Jurnal Akademik Keperawatan Husada Karya Jaya*, 6(2). doi:doi.org/10.59374/jakhkj.v6i2.146.
- Simatupang, M., & Mangkuji, B. (2020, Mei 31). Pengaruh Hypnobirthing terhadap Nyeri Persalinan pada Ibu Inpartu Kala I Fase Aktif di Klinik Eka Sri Wahyuni dan Klinik Pratama Tanjung Tahun 2017. *Jurnal Medis Anatomica*, 3(2).

- Suprapti. (2021). Pengaruh Relaksasi Terhadap Nyeri Dan Kemajuan Persalinan Pada Ibu Bersalin. *Indonesian Journal Of Midwifery*, 1(1), 57–63.
<http://journal.umg.ac.id/index.php/ijmt/article/view/3432>
- Randayani Lubis, D., & Anggraeni, L(2020). Efektivitas Massage Punggung Dalam Mengurangi Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Pada Primigravida & Multigravida. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 5(1), 22-28.
- Ria, I., Sidabukke, R., & Siregar, R. N(2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Pada Ibu Bersalin Di Rumah Sakit Restu Medan Factors That Affect Mother s Anxiety In Labor At Restu Hospital Medan. 6(1), 276-284.
- Schetter, & Anner. (2021)"Anxiety, Depression and Stress in Pregnancy: Implication for Mother, Children, Research, and Practice"*Curren Opinion in Psychiatry*, 25(3), 2-13.