

Pemberdayaan Melalui Teknik Nafas Dalam Dan Relaksasi Benson Terhadap Perubahan Kecemasan Pada Ibu Persalinan Kala I

Yeni Elviani¹, Sri Hartati², Siti Fatimah³, Andre Utama Saputra⁴

^{1,2}Politeknik Kemenkes Palembang Prodi Keperawatan Lahat

³Politeknik Kemenkes Palembang Prodi Kebidanan muara enim

⁴Fakultas Kebidanan Dan Keperawatan , Universitas Kader Bangsa

Email: Yeni@poltekkespalembang.ac.id

ABSTRAK

Pasien yang akan melahirkan biasanya mengalami masalah-masalah psikologis yang berupa reaksi emosi sebagai manifestasi gejala psikologis, sebab tindakan yang akan dilakukan baik pembedahan maupun tindakan pertolongan persalinan merupakan ancaman potensial maupun aktual pada integritas seseorang yang dapat membangkitkan stress fisiologis maupun psikologis, sehingga Tujuan dari kegiatan ini adalah dilakukannya pemberdayaan Ibu Persalinan melalui pemberian terapi relaksasi benson untuk menurunkan kecemasan. Hasil wawancara dan observasi di dapatkan masalah Ibu persalinan Kala I mengalami kecemasan. Ada 30 Orang yang mengikuti kegiatan terapi. Tempat Pengabdian masyarakat RSUD Lahat. Terapi diawali dengan memberikan materi mengenai terapi relaksasi benson mulai dari pengertian, manfaat, cara melakukan terapi benson tersebut dan diakhiri dengan mempraktekkan terapi tersebut. Dari hasil wawancara pada Ibu setelah diajarkan latihan relaksasi benson mereka mengatakan sangat senang dan akan berusaha menerapkan atau mempraktekan sendiri terapi tersebut, mereka juga menyampaikan bahwa mereka antusias menunggu mahasiswa berkegiatan bersama mereka terutama dalam melakukan terapi relaksasi benson sehingga keluhan kesehatan seperti kecemasan dapat menurun. Kesimpulan dari kegiatan ini yaitu terapi relaksasi benson sangat baik diterapkan pada Ibu dengan masalah kecemasan dengan cara memberdayakan dan melatih ibu dengan kebiasaan baik yang salah satunya melakukan terapi ini secara mandiri untuk meningkatkan kualitas kesehatan ibu Persalinan Kala I

Kata Kunci: Teknik Nafas Dalam, Relaksasi Benson, Kecemasan

ABSTRACT

Patients who are about to give birth usually experience psychological problems in the form of emotional reactions as a manifestation of psychological symptoms, because the actions to be taken, both surgery and childbirth assistance, are potential or actual threats to a person's integrity that can generate physiological or psychological stress, so that the purpose of this activity is to empower mothers in labor through the provision of Benson relaxation therapy to reduce anxiety. The results of interviews and observations obtained the problem of mothers in labor in the first stage experiencing anxiety. There were 30 people who participated in the therapy activities. Place of Community Service Lahat Hospital. Therapy begins by providing material on Benson relaxation therapy starting from the definition, benefits, how to do Benson therapy and ends with practicing the therapy. From the results of interviews with mothers after being taught Benson relaxation exercises, they said they were very happy and would try to apply or practice the therapy themselves, they also said that they were enthusiastic about waiting for students to do activities with them, especially in carrying out Benson relaxation therapy so that health complaints such as anxiety can decrease. The conclusion of this activity is that Benson relaxation therapy is very good to apply to mothers with anxiety problems by empowering and training mothers with good habits, one of which is carrying out this therapy independently to improve the quality of maternal health in the First Stage of Labor.

Keywords: Deep Breathing Technique, Benson Relaxation, Anxiety

Article Info

Received date: 10 May 2025

Revised date: 10 June 2025

Accepted date: 17 June 2025

PENDAHULUAN

Rasa cemas terhadap situasi yang muncul dalam kehidupan merupakan bentuk reaksi yang normal. Bentuk rasa cemas merupakan emosi yang seringkali dihubungkan dengan kehamilan. Rasa cemas dan khawatir sumbernya dari kesehatan dan keselamatan ibu hamil yang mencemas kemungkinan komplikasi yang akan terjadi pada dirinya dan janinnya ketika hamil dan bersalin, cemas pada nyeri persalinan dan khawatir tidak mendapatkan pertolongan atau perawatan yang semestinya ketika terjadi kelainan dan bahaya saat proses persalinan. Kecemasan dalam menghadapi persalinan dinilai masih cukup tinggi. Data dari UNICEF menyatakan ibu dengan komplikasi persalinan sekitar 12.230.142 jiwa dan 30% diantaranya bermula dari rasa cemas ketika bersalin. Studi internasional menyebutkan masalah gangguan kecemasan selama kehamilan di negara maju dan berkembang masing-masing 10% dan 25%, (Kartika et al., 2023).

Masalah kecemasan (ansietas) merupakan stressor yang dapat merangsang sistem saraf simpati dan modula kelenjar adrenal. Pada keadaan ini akan terjadi peningkatan sekresi hormone adrenalin sehingga dapat menimbulkan tingkat kecemasan. Terutama berkaitan dengan kemarahan, agresifitas, semangat berkompetisi, diburu waktu dan pendendam. Rasa cemas ini merupakan keadaan mental yang tidak enak berkenaan dengan sakit yang mengancam atau yang dibayangkan, ditandai oleh kekhawatiran, ketidaknakan dan perasa tidak baik yang tidak dapat dihindari, disertai perasaan tidak berdaya karena merasa menemui jalan buntu dan kemampuan untuk menemukan pemecahan masalah terhadap masalah yang dihadapi (Kaplan and Saddock, 2010).

Proses keperawatan di Rumah Sakit seringkali mengakibatkan aspek-aspek psikologis sehingga menimbulkan berbagai permasalahan psikologis bagi pasien yang salah satunya adalah kecemasan. Seperti yang diungkapkan sarafino dalam kecemasan merupakan perasaan yang paling umum dialami oleh pasien yang dirawat di Rumah Sakit. Kecemasan yang sering terjadi adalah apabila pasien akan dilakukan pembedahan atau tindakan yang mengancam jiwanya sebagian besar berfokus pada hubungan antara kecemasan, dalam proses kelahiran atau masa perawatan penyembuhan (Stuart and Sundeen, 2010).

Pasien yang akan melahirkan biasanya mengalami masalah-masalah psikologis yang berupa reaksi emosi sebagai manifestasi gejala psikologis, sebab tindakan yang akan dilakukan baik pembedahan maupun tindakan pertolongan persalinan merupakan ancaman potensial maupun aktual pada integritas seseorang yang dapat membangkitkan stress fisiologis maupun psikologis. Reaksi emosi ini biasanya pada umumnya berupa reaksi negatif, seperti menolak, takut, marah, sedih dan cemas. Reaksi tersebut merupakan hasil dari cara-cara individu dalam memandang realitas. Setiap emosi negatif atau menyakitkan terjadi karena individu berpikiran negatif terhadap konflik dan kondisi stress yang dialaminya, padahal sebenarnya individu dapat berpikiran positif, sehingga reaksi emosi yang muncul dapat berupa emosi-emosi positif yang mengarah pada kesehatan fisik dan kesejahteraan mental. Rasa cemas ini merupakan keadaan mental yang tidak enak berkenaan dengan sakit yang mengancam atau yang dibayangkan, ditandai oleh kekhawatiran, ketidaknakan dan perasa tidak baik yang tidak dapat dihindari, disertai perasaan tidak berdaya karena menemui jalan buntu dan ketidak mampuan untuk menemukan pemecahan masalah terhadap masalah yang dihadapi (Stuart and Sundeen, 2010).

Hal ini terjadi karena kebanyakan pasien persalinan kala I kurang mendapatkan informasi atau paparan yang akurat tentang persalinan khususnya pasien persalinan primipara sehingga pasien cenderung membuat interpretasi sendiri (*self interpretation*) yang kadang-kadang berlebihan, seperti bahwa persalinan sangat menyakitkan dan mengancam jiwa, akibat dari munculnya rasa cemas ini adalah meningkatnya sensitivitas (kepekaan) emosi individu dengan manifestasi mudah menangis dan mudah curiga (*negative thinking*) pada orang lain. Fase awal yang biasanya terjadi pada pasien yang akan melahirkan, mulai timbul rasa cemas yang berlebihan akibat dari rasa takut, sakit, ancaman

dalam proses persalinan itu sendiri, dalam keadaan ini pasien yang akan mengalami persalinan yang berlangsung lama berkaitan dengan peningkatan mortalitas dan morbiditas ibu pada anak. Bagian utama pada persalinan diarahkan pada lambatnya persalinan, intervensi seperti amniotomidan pemberian oksitosin yang memperbesar tenaga dan mempercepat proses persalinan. Rasa cemas selalu mengiringi dalam proses persalinan, disebabkan ancaman-ancaman dari berbagai persoalan yang dapat mengancam atau menimbulkan kematian (Frigoletto, 2012).

Mengandung dan melahirkan bagi seorang wanita adalah suatu proses yang alami dalam siklus kehidupan. Sejauh ini prosesnya dapat terjadi secara normal atau melalui meja operasi, keduanya memiliki kelebihan masing-masing. Namun ketika berbicara tentang proses kelahiran normal, tidak dipungkiri masih banyak wanita menganggap itu suatu hal yang menyakitkan. Rasa takut dan panik berdampak negatif pada ibu sejak masa kehamilan sampai persalinan. Apabila ibu hamil pertama tidak mampu mengatasi kecemasan itu dengan baik maka akan berakibat buruk bagi keselamatan janin yang ada dalam kandungannya maupun bagi ibu sendiri (Mustika, 2012)

Penelitian sutrisno, 2016, ibu inpartu kala I fase laten di wilayah kerja Puskesmas Maesan pada bulan Agustus 2016 sebanyak 100 % mengalami kecemasan berat sebelum dilakukan teknik relaksasi dan setelah dilakukan teknik relaksasi sebanyak 42,5 % berada pada tingkat kecemasan sedang dan 57,1 % berada pada tingkat kecemasan ringan. Ada pengaruh teknik relaksasi terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu inpartu kala I fase laten di Wilayah Kerja Puskesmas Maesan

Kecemasan dapat timbul dari reaksi seseorang terhadap nyeri. Selain itu kecemasan bisa disebabkan dari status kesehatan, pengalaman traumatik. (Yanti et al., 2020) Hal ini akan meningkatkan aktifitas saraf simpatik dan meningkatkan sekresi katekolamin. Sekresi katekolamin yang berlebihan akan menimbulkan penurunan aliran darah ke plasenta sehingga membatasi suplai oksigen serta penurunan efektifitas dari kontraksi uterus yang dapat memperlambat proses persalinan. Dampak buruk dari kecemasan ibu hamil juga memicu terjadinya rangsangan kontraksi rahim. Akibat dari kondisi tersebut dapat meningkatkan tekanan darah sehingga mampu memicu terjadinya preeklamsi dan keguguran (Sari, 2017). Selain Kecemasan pada ibu bersalin dapat berpengaruh terhadap lamanya Kala I (Safitri et al., 2019)

Masalah kecemasan (ansietas) merupakan stressor yang dapat merangsang sistim saraf simpati dan modula kelenjar adrenal. Pada keadaan ini akan terjadi peningkatan sekresi hormone adrenalin sehingga dapat menimbulkan tingkat kecemasan. Terutama berkaitan dengan kemarahan, agresifitas, semangat berkompetisi, diburu waktu dan pendendam. Rasa cemas ini merupakan keadaan mental yang tidak enak berkenaan dengan sakit yang mengancam atau yang dibayangkan, ditandai oleh kekhawatiran, ketidakenakan dan perasa tidak baik yang tidak dapat dihindari, disertai perasaan tidak berdaya karena merasa menemui jalan buntu dan kemampuan untuk menemukan pemecahan masalah terhadap masalah yang dihadapi (Kaplan and Saddock, 2010)

Salah satu intervensi untuk mengurangi kecemasan ketika hamil bisa dilakukan dengan menggunakan tindakan farmakologi dan non farmakologi. Tindakan non farmakologi untuk mengurangi atau mencegah kecemasan ibu hamil dengan terapi relaksasi, terapi benson, SEFT (spiritualemotiona freedom technique), senam hamil, terapi murotal Al-Quran, aromaterapi lavender, relaksasi otot progresif, relaksasi kelompok suportif, relaksasi gim (guided imagery and music) dan terapi musik klasik (Sinaga, 2021).

Relaksasi Benson adalah metode pengurangan stres yang murah, mudah diterapkan, dan langsung. Relaksasi jenis ini melibatkan pengintegrasian keyakinan atau pertimbangan berbasis keyakinan seseorang dengan metode respons relaksasi. Sikap pasrah dan pengulangan pernyataan tertentu secara terus menerus menjadi dasar dari teknik relaksasi ini

(Yuliani, Mujito & Setijaningsih, 2021). Jenis relaksasi yang menurut Pratiwi, Hasneli, dan Ernawati (2015) memanfaatkan rasa percaya diri pasien untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan pasien dikenal dengan metode relaksasi Benson. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Suwardianto (2011), penderita hipertensi yang menggunakan metode relaksasi seperti pernapasan dalam mengalami penurunan tekanan darah yang cukup besar setelah sesi relaksasi. Sebaliknya, Robianto (2018) mencatat bahwa keyakinan atau keyakinan apa pun dapat memasukkan komponen keyakinan ke dalam metode relaksasi. Teknik relaksasi tidak hanya terjadi pada tatanan fisik tetapi psikis yang lebih mendalam. Sikap pasrah tersebut merupakan sikap menyerahkan diri secara totalitas, sehingga ketegangan yang ditimbulkan dari permasalahan hidup dapat ditolerir. Menyebutkan pengulangan kata atau frase secara ritmis dapat membuat tubuh menjadi rileks. Pengulangan tersebut harus disertai sikap positif terhadap rangsangan baik dari luar maupun dari dalam. Relaksasi benson akan mempengaruhi cemas seseorang melalui pemenuhan kebutuhan fisik dan spiritual sehingga oksigen dalam darah terpenuhi dan menimbulkan suasana rileks dan nyaman. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh Relaksasi Benson

METODE

Metode yang digunakan dalam pengabdian ini yaitu deskriptif kuantitatif dengan survey dan pelatihan serta dokumentasi. Tahap pra kegiatan dimulai dari penyusunan program, pengumpulan data awal Ibu yang berjumlah 30, sosialisasi kegiatan dan tempat kegiatan yang dilaksanakan Di Rs Lahat. Tahap kegiatan dimulai dari pelaksanaan program kegiatan yang sudah tersusun di awal dan di lanjutkan dengan pelatihan terapi relaksasi benson

HASIL, PEMBAHASAN, DAN DAMPAK

karakteristik responden yaitu umur, pekerjaan, perilaku Sebelum Tindakan dan Perilaku Sesudah Teknik Nafas Dalam dan Relaksasi Benson Terhadap Perubahan Kecemasan Pada Ibu Persalinan Kala I Di Ruang Rawat Inap Kebidanan RSUD Lahat Tahun 2019

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur Pada Ibu Persalinan Kala I Di Ruang Rawat Inap Kebidanan RSUD Lahat Tahun 2019

No	Umur	Jumlah	Persentase
1	< 35 tahun	27	90
2	>35 tahun	3	10
Jumlah		30	100

Berdasarkan tabel 4.1 distribusi umur didapatkan bahwa sebagian besar responden mempunyai umur <35 tahun yaitu sebanyak 27 responden (90%).

Distribusi responden berdasarkan pekerjaan

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan Pada Ibu Persalinan Kala I Di Ruang Rawat Inap Kebidanan RSUD Lahat Tahun 2019

No	Bekerja	Jumlah	Persentase
1	Tidak bekerja	26	86,7
2	Bekerja	4	13,3
Jumlah		30	100

Berdasarkan tabel 4.2 distribusi pekerjaan didapatkan bahwa sebagian besar responden tidak bekerja yaitu sebanyak 26 responden (86,7%).

Distribusi responden berdasarkan Perilaku Sebelum Tindakan

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kecemasan Sebelum Tindakan Teknik Nafas Dalam Pada Ibu Persalinan Kala I Di Ruang Rawat Inap Kebidanan RSUD Lahat Tahun 2019

No	Kecemasan Sebelum Tindakan Perilaku	Jumlah	Persentase
1	Ringan 14-20	7	23,3
2	Sedang 21-27	5	16,7
3	Berat 28-41	18	60,0
Jumlah		30	100

Berdasarkan tabel 4.3 distribusi Perilaku Sebelum Tindakan didapatkan bahwa sebagian besar responden kecemasan Sebelum Tindakan yaitu Berat sebanyak 18 responden (60,0%).

Distribusi responden berdasarkan Perilaku Sesudah Tindakan**Tabel 4.4**

Berdasarkan Kecemasan Sesudah Tindakan Teknik Nafas Dalam Pada Ibu Persalinan Kala I Di Ruang Rawat Inap Kebidanan Lahat Tahun 2019

No	Kecemasan Perilaku Sesudah Tindakan	Jumlah	Persentase
1	Ringan 14-20	25	83,3
2	Sedang 21-27	5	16,7
Jumlah		30	100

Berdasarkan tabel 4.4 distribusi Perilaku Sesudah Tindakan didapatkan bahwa sebagian besar responden Kecemasan Sesudah Tindakan yaitu Ringan sebanyak 25 responden (83,3%).

Distribusi responden berdasarkan Perilaku Sebelum Tindakan

Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kecemasan Sebelum Tindakan Teknik Relaksasi Benson Pada Ibu Persalinan Kala I Di Ruang Rawat Inap Kebidanan RSUD Lahat Tahun 2019

No	Kecemasan Perilaku Sebelum Tindakan	Jumlah	Persentase
1	Ringan 14-20	9	30,0
2	Sedang 21-27	10	33,3
3	Berat 28-41	11	36,7
Jumlah		30	100

Berdasarkan tabel 4.5 distribusi Perilaku Sebelum Tindakan didapatkan bahwa sebagian besar responden kecemasan Sebelum Tindakan yaitu Berat sebanyak 11 responden (36,7%).

Distribusi responden berdasarkan Perilaku Sesudah Tindakan**Tabel 4.6** Berdasarkan Kecemasan Sesudah Tindakan Teknik Relaksasi Benson Pada Ibu Persalinan Kala I Di Ruang Rawat Inap Kebidanan RSUD Lahat Tahun 2019

No	Perilaku Sesudah Tindakan	Jumlah	Persentase
1	Ringan 14-20	25	83,3
2	Sedang 21-27	5	16,7
Jumlah		30	100

Berdasarkan tabel 4.5 distribusi Perilaku Sesudah Tindakan didapatkan bahwa sebagian besar responden Kecemasan Sesudah Tindakan yaitu Ringan sebanyak 25 responden (83,3%).

Tabel 4.7 Distribusi Rata-Rata Perilaku Responde Menurut Perilaku Sebelum Dan Sesudah Tindakan Teknik Nafas Dalam Pada Ibu Persalinan Kala I Di Ruang Rawat Inap Kebidanan RSUD Lahat Tahun 2019

NO	Variabel	Mean	SD	SE	N	p Value
1	Cemas Sebelum dilakukan Tindakan	2.3667	.85029	.086	30	0.000
	Cemas Sesudah dilakukan Tindakan	1.1667	.37905	1.1667		

Rata-rata cemas responden pada Perilaku Sebelum Tindakan Teknik Nafas Dalam adalah 2.3667 dengan standar deviasi 0,85029. Sesudah Teknik Nafas Dalam adalah 1,1667 dengan standar deviasi 0,37905. Terlihat nilai mean perbedaan antara sebelum dan sesudah Teknik Nafas Dalam adalah 0.1.20 dengan standar deviasi 0,80. Hasil uji statistic didapatkan nilai $p = 0,000$. Maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah Teknik Nafas Dalam.

Tabel 4.8 Distribusi Rata-Rata Perilaku Responde Menurut Perilaku Sebelum Dan Sesudah Tindakan Teknik Relaksasi Benson Pada Ibu Persalinan Kala I Di Ruang Rawat Inap Kebidanan RSUD Lahat Tahun 2019

NO	Variabel	Mean	SD	SE	N	p Value
1	Cemas Sebelum dilakukan Tindakan	1.9333	.82768	.15111	30	0.000
	Cemas Sesudah dilakukan Tindakan	1.1667	.37905	.06920		

Rata-rata cemas responden pada Perilaku Sebelum Tindakan Teknik Relaksasi Benson adalah 1.9333 dengan standar deviasi 0,82768. Sesudah Teknik Relaksasi Benson adalah 1,1667 dengan standar deviasi 0,37905. Terlihat nilai mean perbedaan antara

sebelum dan sesudah Teknik Relaksasi Benson adalah 0.76 dengan standar deviasi 0, 67 Hasil uji statistic didapatkan nilai $p = 0,000$. Maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah Teknik Relaksasi Benson.

PEMBAHASAN

Kegiatan ini dimulai dari wawancara dan pengambilan data dari Ibu melalui mahasiswa praktek mengenai jumlah Ibu, lansia dengan gangguan tidur dan kecemasan. Kegiatan ini juga mempertimbangkan kondisi, kesehatan dan kesiapan Ibu dalam mengikuti terapi. Hasil wawancara dan observasi ada 30 ibu yang bersedia mengikuti kegiatan terapi. Ibu di kumpulkan di ruangan Rs Lahat. selanjutnya diminta untuk mengisi data Ibu yang dibantu oleh mahasiswa keperawatan. Setelah itu kami awali dengan memberikan materi mengenai terapi relaksasi benson mulai dari pengertian, manfaat, cara melakukan terapi benson tersebut dan diakhiri dengan semua lansia mempraktekkan relaksasi ini secara bersama-sama dan diberikan kesempatan untuk melakukannya secara sendiri-sendiri. Pada akhir kegiatan kami mengevaluasi kemampuan lansia memahami dan mempraktekkan terapi benson yang di ajarkan yang kemudian terapi ini akan dilanjutkan oleh Ibu yang akan di pantau oleh mahasiswa praktek dalam penerapannya untuk dapat mengatasi masalah kesehatan terutama mengatasi kecemasan dan meningkatkan kualitas tidur. Dari hasil wawancara pada lansia setelah diajarkan latihan relaksasi benson mereka mengatakan sangat senang dan akan berusaha menerapkan atau mempraktekan sendiri terapi tersebut, mereka juga menyampaikan bahwa mereka antusias menunggu mahasiswa berkegiatan bersama mereka terutama dalam melakukan terapi relaksasi benson sehingga keluhan kesehatan seperti kecemasan dapat menurun.

Relaksasi Benson bertujuan untuk melatih pasien agar dapat mengkondisikan dirinya untuk mencapai keadaan rileks, mengurangi ansietas, marah, menurunkan ketegangan otot dan tulang, distritmia jantung, hipertensi, insomnia, nyeri dan menurunkan ketegangan pada tubuh Dengan demikian relaksasi benson dapat dikatakan teknik relaksasi yang berhubungan dengan keyakinan seseorang yang jika diterapkan dengan benar akan menciptakan perasaan rileks dan tenang.

Berdasarkan umur responden pada tabel 4.1 sebagian besar responden mempunyai umur < 35 tahun yaitu sebanyak 27 responden (90%). Teori yang sejalan dengan Soewardi (1998) individu yang matur adalah individu yang memiliki kematangan kepribadian, lebih sukar mengalami stress karena individu yang matur mempunyai daya adaptasi yang besar terhadap *stressor* yang timbul.

Berdasarkan pekerjaan responden tabel 4.2 distribusi pekerjaan didapatkan bahwa sebagian besar responden tidak bekerja (ibu rumah tangga) yaitu sebanyak 26 responden (86,7%), faktor pekerjaan merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap kecemasan, dimana seorang memiliki pekerjaan beresiko justru memiliki koping yang lebih baik karena terbiasa menghadapi keadaan atau situasi-situasi yang rumit. Pendapat ini sesuai dengan penelitian ini bahwa pasien yang mengalami tingkat kecemasan yang paling banyak bekerja sebagai ibu rumah tangga. Dimana mempunyai stressor yang paling berat dibanding pekerjaan lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsi, N. R., Afdhal, M. K. N. F., Saputra, M. K. N. A. U., Elviani, M. K. Y., & Keb, A. M. (2022). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia ANGGOTA IKAPI JAWA BARAT.
- Saputra, N. A. U., Irwadi, M. K. N., Tanjung, M. K. N. A. I., Afdhal, M. K. N. F., Arsi, M. K. N. R., Kep, M., & Adab, P. (2023). *Buku Ajar Keperawatan Komunitas Ii*. Penerbit Adab.

- Ariyani, N. Y., Saputra, M. K. N. A. U., Kep, M., & Adab, P. *Buku Ajar Praktik Lab Keperawatan Keluarga*. Penerbit Adab.
- Kesuma, N. S. I., Putri, M. K. N. I. M., Meliyani, M. K. N. R., Saputra, M. K. N. A. U., Elviani, M. K. Y., & Keb, A. M. (2023). *Keperawatan Keluarga*. Penerbit Adab.
- Gani, A., Salmi, N. D. N., Kep, M., Tanjung, N. A. I., Kep, M., Pardiansah, N. S., ... & Kep, M. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Penerbit Adab.
- Fatrida, N. D., Elviani, M. K. Y., & Keb, A. M. (2022). *Asuhan Keperawatan Keluarga Dan Komunitas: Upaya Pencegahan Kanker Payudara Anak Usia Remaja*. Penerbit Adab.
- Gani, A. (2020). *Pendidikan Kesehatan Program Pencegahan Kanker Payudara (terhadap pengetahuan, sikap, dan tindakan remaja)*. Penerbit Adab
- Arikunto S. (2010). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*, Renika Cipta, Jakarta
- Andriana. 2007. *Melahirkan tanpa Rasa Sakit dengan Metode Relaksasi Hypnobirthing*. Jakarta: Penerbit PT Bhuana Ilmu Populer,
- Bobak, et al. (2005) *Buku Ajar : Keperawatan Maternitas*. Jakarta : EGC.
- Corwin, E. (1997) *Buku Saku Patofisiologi*. Jakarta : EGC.
- Darajat, 2. 1998. *Ilmu Jiwa*, Bulan Bintang Jakarta
- Farrer, Helen. (1999) *Perawatan Maternitas*. Alih Bahasa : Andry Hartono. Jakarta : EGC.
- Gaffar, L.J. (1999) *Pengantar keperawatan Profesional*. Jakarta : EGC.
- Hawari, dadang, (2001). *Manajemen stres cemas dan depresi*. Balai Penerbit.FKUI, Jakarta
- Henderson, C. (2005) *Buku Ajar Konsep Kebidanan*. Alih bahasa : RiaAnjarwati. Jakarta ECG
- Hidayat, A.A.(2005) *Pengantar Konsep Dasar Keperawatan*. Jakarta :Salemba Medika.
- Kaplan, Harold I, Sadock, Benjamin J. (1998). *Ilmu Kedokteran Jwa Darurat*, Widya Medika, Jakarta
- Long, BC. 1996, *Perawat Medikal Bedah*, Edisi 2, Alih Bahasa Yayasan Ikatan Alumni Pendidikan Keperawatan, Pajajaran, Bandung
- Mander, Rosemari. (2004) *Nyeri Persalinan*. Alih Bahasa : Bertha Sugiarto. Jakarta : EGC.
- Margatan, Arcole. (1997) *Kiat Sehat Menanggulangi Stres : Tekanan Mental Yang Dapat Menjelma Menjadi Penyakit Berat*. Solo : CV. Aneka.
- Mochtar, Rustam.(2012) *Sinopsis Obstettry : Obstettry Fisiologi & Obstettry Patologi*. Jakarta : EGC.
- Mustika, N. (2012), *Pengaruh Metode Relaksasi Terhadap Pengurangan Rasa Sakit Selama Persalinan*, (online), ([http:// nonanda631. blogspot.com /2012/11/pengaruh-metode-relaksasi-terhadap.html](http://nonanda631.blogspot.com/2012/11/pengaruh-metode-relaksasi-terhadap.html), diakses 17 April 2019)
- Notoatmojo, S. (2010) *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : PT Rinika Cipta.
- Nursalam. (2013) *Konsep dan Penerapan Metode Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Potter, P.A. & Perry, A.G. (2012) *Buku Ajar Fundamental Keperawatan :Konsep, Proses, dan Praktik*, vol. 2, ed.5. Alih Bahasa : Yasmin, A. Jakarta : EGC.
- Riwidikdo, H. (2012) *Statistik Kesehatan : Belajar Mudah Teknik Analisis Data Dalam Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta :Mitra Cendekia Press
- Schrock, Theodore R, MD. 2010. *Ilmu Bedah (Handbook Or Surgency)*, Edisi 7 Alih Bahasa Oleh Med. Adji Dharma, ECG, Jakarta
- Smeltzer, S.C and Bare, B.G. (2012) *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah* Brunner & Sudaarth, vol.1, ed.8. Alih Bahasa : Monica E, Ellen P. Jakarta : EGC.
- Stoppar, M. 2006, *Buku Pintar kehamilan*. Magelang. Jawa Tengah
- Stuart G. W. Sundeen, S.J. 2010, *Buku Saku Keperawatan Jiwa*, edisi 3, ECG. Jakarta
- Yusliana dkk. (2015). *Efektivitas Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pada Ibu Post Partum Section Caesarea*.