

Daftar Pustaka

- Akadri, A. A., & Odelola, O. I. (2018). Labour pain perception: Experiences of Nigerian mothers. *Pan African Medical Journal*, 30, 1–7.
<https://doi.org/10.11604/pamj.2018.30.288.16672>
- Amalia, H., & Evicienna, E. (2017). Komparasi Metode Data Mining Untuk Penentuan Proses Persalinan Ibu Melahirkan. *Jurnal Sistem Informasi*, 13(2), 103. <https://doi.org/10.21609/jsi.v13i2.545>
- Anggraeni, kurnia indrayanti purnamasari dan widya. (2019). Efektivitas Implementasi Teknik Relaksasi Metode Air Untuk Menurunkan Nyeri Persalinan. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 35–41.
- Anuhgera, D. E., Ritonga, N. J., Sitorus, R., & Simarmata, J. M. (2021). Penerapan Birth Ball Dengan Teknik Pelvic Rocking Terhadap Lama Persalinan Pada Kala I Fase Aktif. *Jurnal Keperawatan Dan Fisioterapi (Jkf)*, 4(1), 70–76. <https://doi.org/10.35451/jkf.v4i1.837>
- Ardhiyanti, Y., & Susanti, S. (2016). Faktor Ibu yang Berhubungan dengan Kejadian Persalinan Lama di RSUD Arifin Achmad Pekanbaru. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 3(2), 83–87.
<https://doi.org/10.25311/keskom.vol3.iss2.108>
- Ariyanti, R., & Aulia. (2019). Pengaruh Terapi Akupresur Pada Tangan Terhadap Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Di Pmb Ratri Restuni S.St Samarinda. *Jurnal Kebidanan Mutiara Mahakam*, 7(1), 1–11.
<https://doi.org/10.36998/jkmm.v7i1.35>
- Arsyawina, et al. (2014). Critical-Care Pain Observation Tool (CPOT) and Wong-

Baker Faces Pain Rating Scale in Measuring Pain Level of Patient With Mechanical Ventilation Skala Critical-Care Pain Observation Tool (CPOT) dan Wong-Baker Faces Pain Rating Scale dalam Menilai Derajat. *Jurnal Riset Kesehatan*, 3(1), 507–513. <http://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/jrk/article/view/240>

Astuti, T., & Bangsawan, M. (2019). Aplikasi relaksasi nafas dalam terhadap nyeri dan lamanya persalinan kala I ibu bersalin di rumah bersalin kota bandar lampung. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 15(1), 59–65.

Bahrudin, M. (2018). Patofisiologi Nyeri (Pain). *Saintika Medika*, 13(1), 7. <https://doi.org/10.22219/sm.v13i1.5449>

Choirunissa, R., Widowati, R., & Nabila, P. (2021). Peningkatan Pengetahuan Tentang Terapi Birth Ball Untuk Pengurangan Rasa Nyeri Persalinan Di Klinik P Kota Serang. *Journal of Community Engagement in Health*, 4(1), 219–224.

Darma, I. Y., Idaman, M., Zaimy, S., & ... (2021). Perbedaan Penggunaan Active Birth dengan Metode Birthball dan Hypnobirthing terhadap Lama Inpartu Kala I. *Jurnal Ilmiah Universitas ...*, 21(2), 900–903. <https://doi.org/10.33087/jjubj.v21i2.1529>

Einion, A. (2018). Cochrane corner: Relaxation techniques for pain management in labour. *Practising Midwife*, 21(6), 25–29. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD009514.pub2.www.cochranelibrary.com>

Ekayani, N. P. K. (2017). Kombinasi Teknik Relaksasi dan Pijatan Bagi Ibu

Bersalin terhadap Penurunan Intensitas Nyeri, Lama Persalinan dan APGAR Score Bayi Baru Lahir. *Jurnal Kesehatan Prima*, 11(2), 93–103.
<http://poltekkes-mataram.ac.id/wp-content/uploads/2018/01/2.-Ni-Putu-Ekayani.pdf>

Fitria, R., & Wahyuni, R. (2021). EFEKTIVITAS PEMBERIAN METODE BIRTH BALL TERHADAP INTENSITAS NYERI PERSALINAN KALA I FASE AKTIF DI BPM ROKAN HULU. *MATERNITY AND NEONATA*, 09(01), 44–54.

Gau, M., Chang, C., Head, M. S., Tian, S., Registered, M. S., & Lin, K. (2011). Effects of birth ball exercise on pain and self-efficacy during childbirth : A randomised controlled trial in Taiwan. *Midwifery*, 27(6), e293–e300.
<https://doi.org/10.1016/j.midw.2011.02.004>

Gusti, N., Pramita, A., Gusti, N., Pitria, A., & Indonesia, B. (2020). Antenatal Clinical Hypnosis And Birth Ball Exercise As Adjunct Therapy For Management Of Labor And Delivery Pain: A Summary Of Its Empirical Findings. *JURNAL MIDPRO*, 12(02), 233–245.
<https://doi.org/http://jurnalkesehatan.unisla.ac.id/index.php/midpro>

Hanafi, M., R, W. R., . S., & Rajjani, I. (2020). Differences in the Effectiveness of Ear Massage, Deep Breath Relaxation, and Guide Imagery in Reducing Labor Pain. *International Journal of Medical and Biomedical Studies*, 4(2), 186–189. <https://doi.org/10.32553/ijmbs.v4i2.966>

Handayani, T. N., Mubin, M. F., Istibsyaroh, I., & Ruhimat. (2017). Efektifitas terapi musik pada nyeri persalinan kala i fase laten. *Jurnal Ners Widya Husada*, 4(2), 47–52.

- Hoyert, D. L. (2021). Maternal mortality rates in the United States, 2019. *National Center Health Statistics*, 1. <https://stacks.cdc.gov/view/cdc/103855>
- Indrayani T, R. M. (2019). Pengaruh Penggunaan Birthing Ball Terhadap Penurunan Skor Nyeri Pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif Di Klinik Bersalin Bekasi Tahun 2018. *Healthy-Mu Journal*, 5(1), 3–8.
- Irawati, A., Susanti, S., & Haryono, I. (2019). Mengurangi Nyeri Persalinan dengan Teknik Birthing Ball. *Jurnal Bidan Cerdas (JBC)*, 2(3), 129. <https://doi.org/10.33860/jbc.v2i3.282>
- K, A. P., & Cholifah. (2019). *BUKU AJAR KONSEP DASAR PERSALINAN*.
- Khoirunnisa', F. N., Nasriyah, N., & Kusumastuti, D. A. (2017). Karakteristik Maternal Dan Respon Terhadap Nyeri Persalinan. *Indonesia Jurnal Kebidanan*, 1(2), 93. <https://doi.org/10.26751/ijb.v1i2.369>
- Koji , Z., Arsenijevi , Q., Š epanovi , Q., & Popovi , N. (2007). PORO AJNI BOL – FIZIOLOŠKE OSNOVE I MEHANIZMI KONTROLE. *SRPSKI-ARHIV-ZA -CELOKUPNO-LEKARSTVOLEKARSTVO*, 135(3–4), 235–239.
- Kolsuz, S., Ertu rul, M., & Be rl , E. G. (2021). Effect of Birth Ball Exercising for the Management of Childbirth Pain in Turkish Women Türk Kadınlarında Do um A rısı Yönetiminde Do um Topu Egzersizinin Etkisi. *Bezmi Alem Science*, 9(1), 46–52. <https://doi.org/10.14235/bas.galenos.2020.3898>
- Kurniawati, A., Dasuki, D., & Kartini, F. (2017). Efektivitas Latihan Birth Ball terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif pada Primigravida Effectiveness of Birth Ball Exercise to Decrease Labor Pain in The Active

Phase of The First Stage of Labor on The Primigravida Women. *Jurnal Kebidanan*, 5(1), 1–10.

[https://doi.org/http://dx.doi.org/10.21927/jnki.2017.5\(1\).1-10](https://doi.org/http://dx.doi.org/10.21927/jnki.2017.5(1).1-10)

Lestari, Iusi. (2020). Efek Penggunaan Birth Ball Untuk Ibu Hamil Dalam Persalinan : Literature Review. *2-TRI K: Tunas-Tunas Riset Kesehatan*, 10(1), 13–15. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.33846/2trik10103>

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 Psychotherapy*, 2(1), 116–122. <https://doi.org/https://doi.org/10.35893/jhsp.v2i1.42>

Meti, D. (2016). Pengetahuan Ibu Hamil Primigravida Tentang Tanda-Tanda Persalinan Di Wilayah Lampung Utara. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 12(2), 228–232. <https://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JKEP/article/view/603>.

Morita, K. M., Amelia, R., & Putri, D. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea di RSUD Dr. Achmad Mochtar Bukittinggi. *Jurnal Riset Hesti Medan Akper Kesdam I/BB Medan*, 5(2), 106. <https://doi.org/10.34008/jurhesti.v5i2.197>

Mutoharoh, S., Kusumastuti, & Indriyani, E. (2020). *The Effectiveness of Birth Ball During Pregnancy in Length of Labor*. 20(Icch 2019), 285–288.

<https://doi.org/10.2991/ahsr.k.200204.060>

- Novita, K., Rompas, S., & Bataha, Y. (2017). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Respon Nyeri Pada Ibu Inpartu Kala I Fase Aktif Di Puskesmas Bahu Kota Manado. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 5(1), 113347.
- Nurman, M. (2017). EFEKTIFITAS ANTARA TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF DAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA PULAU BIRANDANG WILAYAH KERJA PUSKESMAS KAMPAR TIMUR TAHUN 2017. *Jurnal Ners Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai*, 1(2), 108–126. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jn.v1i2.122>
- Prabhakara, G. (2019). Profil Kesehatan Indonesia 2019. In *Short Textbook of Preventive and Social Medicine*. https://doi.org/10.5005/jp/books/11257_5
- Prafitri. (2016). Pengaruh Fc-Bio Sanitary Pad Terhadap Penurunan Intensitas Dismenore. *The 4 Th Univesity Research Coloquium 2016*, 2407–9189, 76–82.
- Puspita Indah, I. P. (2017). T Ehnik M Assage P Unggung U Ntuk M Engurangi N Yeri. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 8(2), 100–106.
- Puspitasari, L. (2020). Efektifitas Teknik Effleurage Dan Counter Pressure Vertebra Sacralis Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I. *Jurnal Kebidanan*, 12(01), 46. <https://doi.org/10.35872/jurkeb.v12i01.364>
- Raidanti, D., & Mujianti, C. (2020). Birthting Ball (Alternatif Dalam Mengurangi Nyeri Persalinan). In Wahidin & F. E. Amir (Eds.), *Paper Knowledge* .

Toward a Media History of Documents (Cetakan Pe). Ahlimedia Press
(Anggota IKAPI: 264/JTI/2020).

Rinati, S. I., Ma'rifah, U., & H, F. N. (2021). HUBUNGAN TINGKAT
KECEMASAN DENGAN LAMA PEMBUKAAN SERVIKS PADA
PRIMIGRAVIDA IN PARTU KALA I FASE AKTIF. *SINAR Jurnal Kebidanan*,
03(2), 29–38.

Ristanti, A. D., & Zuwariah, N. (2020). Penerapan Kemrp (Kombinasi Efflurage
Massage Dan Relaksasi Pernafasan) Sebagai Upaya Penurunan Nyeri
Inpartu Kala I Fase Aktif. *Midwifery Journal: Jurnal Kebidanan UM*.
Mataram, 5(1), 19. <https://doi.org/10.31764/mj.v5i1.1081>

S., T., F., C., & F., H. (2018). Effect of Pelvic Movements Using Birth Ball and
Listening to Nature Sounds and Honey Syrup Consumption on Labor Pain in
Nulliparous Women : A Randomized Clinical Trial. *World Family Medicine
Journal/Middle East Journal of Family Medicine*, 16(4), 97–102.
<https://doi.org/10.5742/mewfm.2018.93348>

Sari, K. P., & Halim, M. S. (2017). Perbedaan Kualitas Hidup antara Berbagai
Metode Manajemen Nyeri pada Pasien Nyeri Kronis. *Psikologi*, 44(2), 107–
125. <https://doi.org/DOI: 10.22146/jpsi.25208>

Sari, W. I. P. E. (2019). Pengaruh Senam Hamil Menggunakan Bola Persalinan
Terhadap Persepsi Nyeri Persalinan dan Efikasi Diri Primigravida. *Jurnal
Ilmiah Bidan*, IV(1), 14–22.

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.
<https://doi.org/https://doi.org/10.33143/jhtm.v7i2.1618>

Shirazi, M. G., Kohan, S., Firoozehchian, F., & Ebrahimi, E. (2019). Experience of Childbirth With Birth Ball: A Randomized Controlled Trial. *International Journal of Women's Health and Reproduction Sciences*, 7(3), 301–305.
<https://doi.org/10.15296/ijwhr.2019.50>

Sulistiawati, R., Dewi, R. F., & Rosita, D. (2020). Fase Aktif Persalinan Normal Di Puskesmas Sungai Durian Kabupaten Kubu Raya. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*, 6(1), 35–43.

Suryani, L., & Hardika, M. D. (2020). The Effectiveness Of Birthing Ball Therapy On The Duration Of The First Stage Of Labor And The Intensity Of Labor Pain In Primigravid Mothers Giving Births. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(2), 981–989. <https://doi.org/10.30994/sjik.v9i2.404>

Sutringish, Destri, Y., & Shaqinatunissa, A. (2019). Pengaruh Birthball terhadap Nyeri Persalinan. *Wellness and Healthy Magazine*, 1(February), 125–132.

Triwidiyantari, D., & Ramadhini S, P. (2018). Gambaran Pengetahuan Ibu Bersalin Tentang Relaksasi Nafas Dalam Pengurangan Nyeri Persalinan Di Puskesmas Padasuka. *Jurnal Sehat Masada*, 12(1), 40–48.
<https://doi.org/10.38037/jsm.v12i1.55>

Utami, S. F., & Putri, I. M. (2020). Penatalaksanaan nyeri persalinan normal. *Midwifery Journal*, 5(2), 107–109.

<https://doi.org/https://doi.org/10.31764/mj.v5i2.1262>

Widiastini, P. L., & Karuniadi, M. A. G. I. (2020). Penerapan Yoga Pranayama dan Latihan Bola Gym pada Nyeri Persalinan Saat Fase Aktif. *Jurnal Selatan Global Berkelanjutan*, 4(1), 27–29.

Widiawati, I., & Legiati, T. (2019). MENGENAL NYERI PERSALINAN PADA PRIMIPARA DAN MULTIPARA. *JURNAL BIMTAS*, 2(1), 42–28.
<https://doi.org/http://journal.umtas.ac.id/index.php/bimtas/article/view/340>

Wijaya, I. P. A., Wati, D. K., Pudjiadi, A., Latief, A., Francisco, A. R. L., Ogasawara, H., Megawahyuni, A., Hasnah, H., & Azhar, M. U. (2018). Factors Influence Pain Intensity Patient Post Operation Lower Limb Fracture In BRSU Tabanan. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 2(1), 8.

Wijayanti, I. (2021). EFEKTIVITAS BIRTH BALL EXERCISE PADA IBU BERSALIN KALA I TERHADAP KECEMASAN DAN SKALA NYERI DI RUANG BERSALIN PUSKESMAS ARSO 3 KABUPATEN KEROOM PROVINSI PAPUA. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 9(1), 52–59.

Yuliaswati, E. (2020). Kegiatan Pelaksanaan Perawatan Perineum Pada Ibu Nifas di PMB Sri Rejeki Plupuh Sragen. *Gaster*, 18(2), 131.
<https://doi.org/10.30787/gaster.v18i2.540>

Lampiran I

LEMBAR PENJELASAN UNTUK RESPONDEN

Assalamu'alaikum Warahmatullahi wabarakatuh

Mohon maaf saya menyita waktu Ibu beberapa menit. Saya **Elva Febri Ashari.,S.Tr.Keb**, Mahasiswa Program Magister Ilmu Kebidanan Universitas Hasanuddin bermaksud untuk meminta data/informasi kepada Ibu terkait dengan penelitian tesis saya dengan judul "**Pengaruh Prana Ball dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Pada Persalinan Normal**".

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbandingan antara prana ball dan relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri persalinan kala I fase aktif.

Penelitian ini bersifat sukarela. Saya selaku peneliti akan menjaga kerahasiaan identitas dan informasi yang akan diberikan oleh Ibu jika bersedia menjadi responden, sehingga saya sangat berharap Ibu menjawab pernyataan dengan jujur dan mengizinkan saya untuk mengambil data tambahan yang telah ada dibuku KIA ibu. Jika Ibu ingin jawaban yang diberikan tidak diketahui orang lain, maka wawancara dan pengambilan data sekunder ini bisa dilakukan secara tertutup.

Bila selama penelitian ini berlangsung ibu selaku responden ingin mengundurkan diri karena sesuatu hal (misalnya: sakit atau ada keperluan lain yang mendesak) maka ibu dapat mengungkapkan langsung kepada saya selaku peneliti. Hal-hal yang tidak jelas dapat menghubungi saya (**Elva Febri Ashari.,S.Tr.Keb, Nomor HP WA: 082293396982**).

Makassar, Maret 2022
Peneliti

Elva Febri Ashari, S.Tr.Keb

Lampiran 2

FORMULIR PERSETUJUAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Elva Febri Ashari.,S.Tr.Keb
Tanggal lahir/umur : 27 Februari 1998/24 tahun
Alamat : jl. Kebahagiaaan BTP Blok A No.302
No. Hp : 082293396982

Setelah mendengar/membaca dan mengerti penjelasan yang diberikan mengenai apa yang dilakukan pada penelitian dengan judul **“Pengaruh Prana Ball dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Pada Persalinan Normal”**, maka saya bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini. Saya mengerti bahwa pada penelitian ini ada beberapa pertanyaan-pertanyaan yang harus saya jawab, dan sebagai responden saya akan menjawab pertanyaan yang diajukan dengan jujur serta ada pula data sekunder dari buku KIA yang harus saya berikan.

Saya menjadi responden bukan karena adanya paksaan dari pihak lain, tetapi karena keinginan saya sendiri dan tidak ada biaya yang akan ditanggungkan kepada saya sesuai dengan penjelasan yang sudah dijelaskan oleh peneliti.

Saya percaya bahwa keamanan dan kerahasiaan data yang diperoleh dari saya sebagai responden akan terjamin dan saya dengan ini menyetujui semua informasi dari saya yang dihasilkan pada penelitian ini dapat dipublikasikan dalam bentuk lisan maupun tulisan dengan tidak mencantumkan nama. Bila terjadi perbedaan pendapat dikemudian hari, kami akan menyelesaikannya secara kekeluargaan.

Makassar, Mei 2022
Responden

(_____)

Penanggung Jawab Penelitian

Nama : Elva Febri Ashari.,S.Tr.Keb
Alamat : Jl.kebahagiaaan BTP Bok A No. 302
Tlp/HP : 082293396982
Email : elvafebriashari027@gmail.com

Lampiran 3

SUSUNAN TIM PENELITIAN

NO	NAMA	KEDUDUKAN DALAM PENELITIAN	KEAHLIAN
1	Elva Febri Ashari.,S.Tr.Keb	Peneliti Utama	Mahasiswa
2	Dr. Andi Nilawati Usman, SKM.,M.Kes	Pembimbing I	Kesehatan Masyarakat
3	Prof. Dr. Dr. Suryani As'ad, M.Sc.Sp.GK(K)	Pembimbing II	Guru Besar Gizi dan Nutrisi

Lampiran 4

BIODATA PENELITI UTAMA

Data Pribadi

Nama : Elva Febri Ashari.,S.Tr.Keb
Tempat, tanggal lahir : Kendari, 27 Februari 1998
Jenis Kelamin :Perempuan
Fakultas/ Jurusan : Fakultas Magister Ilmu Kebidanan / Kebidanan
NIM : P102202027
Bidang Keahlian : Kebidanan
Alamat Rumah : Jln. RE.Martadinata Kota Kendari Sulawesi Tenggara

A. Riwayat Pendidikan

NO	STRATA	INSTITUSI	TEMPAT	TAHUN LULUS
1	SD	SDN 07 Kendari	Kota Kendari	2010
2	SMP	SMPN 16 Kota Kendari	Kota Kendari	2013
3	SMA	SMKS Tunas Husada Kendari	Kota Kendari	2016
5	D IV Kebidanan	Poltekkes Kemenkes Kendari	Kota Kendari	2020

B. Riwayat Pelatihan/Diklat

NO	PELATIHAN	INSTITUSI	TEMPAT	TAHUN
1	Pelatihan Penanggulangan Gaeat Darurat Umum dan Obsteti Neonatal	Chief Training Education 119	Bekasi	2020
2	Pelatihan Basic Life Support	Chief Training Education 119	Bekasi	2020

4	Pelatihan Dasar Etik Penelitian dan GCP (Good Clinical Practise)	Universitas Hasanuddin Makassar	Kota Makassar	2021
---	--	---------------------------------	---------------	------

C. Pengalaman Penelitian

NO	JUDUL PENELITIAN	KEDUDUKAN DLM PENELITIAN
1	Pengaruh yoga terhadap penurunan dismenore pada remaja putri.	Peneliti Utama (2020)

Lampiran 5

PERSETUJUAN PERMOHONAN ETIK



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS HASANUDDIN
SEKOLAH PASCASARJANA

Jalan Perintis Kemerdekaan km. 10 Makassar 90245, Telp. : (0411) 585034, 585036
Fax. : (0411) 585868, E-mail : info@pasca.unhas.ac.id, <http://pasca.unhas.ac.id>

Nomor : **107** /UN4.20.1/PT.01.04/2022
Perihal : **Permohonan Izin Etik Penelitian**

20 April 2022

Yth. **Ketua Komisi Etik Penelitian Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Hasanuddin**

Makassar

Dengan hormat disampaikan bahwa mahasiswa Sekolah Pascasarjana Universitas Hasanuddin yang tersebut dibawah ini :

Nama : **Elva Febri Ashari**
Nomor Pokok : **P102202027**
Program Pendidikan : **Magister (S2)**
Program Studi : **Ilmu Kebidanan**

Bermaksud melakukan penelitian dalam rangka persiapan penulisan tesis terkait dengan judul **"Pengaruh Prana Ball dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif pada Persalinan Normal"**.

Sehubungan dengan hal tersebut, mohon kiranya Saudara berkenan memberikan izin surat persetujuan etik penelitian dengan menggunakan subyek manusia.

Atas perkenan dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.


Bidang Akademik, Riset
dan Inovasi
Prof. Dr. Ir. Herman Parung, M.Eng.
NIP. 19620729 198703 1 001

Terselamatan Yth:
1. Dekan SPs Unhas "sebagai laporan"
2. Mahasiswa yang bersangkutan
3. Peringgal



Lampiran 6

SERTIFIKAT BIDAN PROFESIONAL



The certificate features a decorative border with green and red triangles. At the top center, there are two logos: the LPK Karya Husada Semarang logo on the left and the official emblem of the Semarang City Government on the right. The main title 'Sertifikat Pelatihan' is written in a large, elegant cursive font. Below it, a line of text states 'Sertifikat ini menerangkan bahwa peserta berikut ini :'. The name 'NUR HAMIDA SISLIYADA' is printed in bold, uppercase letters, separated from the text above by a dotted line. The text continues: 'Telah Mengikuti PELATIHAN NATURAL THERAPY Sebagai : Peserta'. Below this, it specifies the organizing institutions: 'Yang diselenggarakan oleh : Kerjasama antara LPK Karya Husada Semarang dengan Dinas Tenaga Kerja Kota Semarang'. The date and location are given as 'Pada Tanggal 13-17 April 2021 di STIKes Karya Husada Semarang'. The final line reads 'Predikat : Baik Sekali'. At the bottom, there are two signature blocks. The left one is for the Head of the Semarang City Labor Office, Dr. Sutrisno, SKM., MH.Kes, with NIP. 19680228 1999031005. The right one is for the Director of LPK Karya Husada Semarang, Boediarsih, SKp., M.Kes, with NIK. 196712062011042142. A QR code is located at the bottom center of the certificate.

lpk
KARYA HUSADA SEMARANG

DINAS TENAGA KERJA
KOTA SEMARANG

Sertifikat Pelatihan

Sertifikat ini menerangkan bahwa peserta berikut ini :

NUR HAMIDA SISLIYADA

Telah Mengikuti
PELATIHAN NATURAL THERAPY
Sebagai :
Peserta

Yang diselenggarakan oleh :
Kerjasama antara LPK Karya Husada Semarang
dengan Dinas Tenaga Kerja Kota Semarang

Pada Tanggal 13-17 April 2021 di STIKes Karya Husada Semarang

Predikat :
Baik Sekali

Kepala Dinas Tenaga Kerja Kota Semarang
Dr. Sutrisno, SKM., MH.Kes
NIP. 19680228 1999031005

Direktur LPK Karya Husada Semarang
Boediarsih, SKp., M.Kes
NIK. 196712062011042142



**JADWAL PELATIHAN "NATURAL THERAPY" KEBIDANAN
PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
STIKES KARYA HUSADA SEMARANG
2021**

NO.	JAM	MATERI	PEMBICARA	MEDIA
Selasa, 13 April 2021				
		Sharing Materi (video teori dan praktik)	Panitia	
	13.00 – 14.40	Pre Test (on line)		Google form
Rabu, 14 April 2021 (DiskusiTeori)				
1.	13.00 – 15.00	Post Natal Treatment a. Totok wajah b. Spa vagina c. Facial wajah d. Bengkung belly binding e. Pills. tazel	Lestari Puji Astuti, S.Si.T.,M.Kes.	Zoom us
	15.00 – 15.30	ISHO		
	15.30 – 17.30	Prenatal Gentle Yoga	Titik Arivanti, S.Si.T.,M.Kes.	Zoom us
Kamis, 15 April 2021 (DiskusiTeori)				
1.	13.00 – 15.00	Bayi Balita Treatment a. Aromaterapi b. Baby massage c. Baby gym d. Baby swim e. memandikan	Isy Royhanaty, S.Si.T.,M.Biomed.	Zoom us
	15.00 – 15.30	ISHO		
	15.30 – 17.30	Hvonotheapov	Ruzavah, AMd.Keb., CHt	Zoom us
Jum'at, 16 April 2021 (Praktik)				
1.	08.00 – 10.00	Post Natal Treatment	Lestari Puji Astuti, S.Si.T.,M.Kes.	Zoom us
	10.00 – 12.00	Bayi Balita Treatment	Dyah Ayu Wulandari, M.Keb.	Zoom us
	12.00 – 13.00	ISHO		
	13.00 – 15.00	Prenatal Gentle Yoga	Titik Arivanti, S.Si.T.,M.Kes.	Zoom us
	15.00 – 15.30	ISHO		
	15.30 – 17.30	Hvonotheapov	Ruzavah, AMd.Keb., CHt	Zoom us
Sabtu, 17 April 2021: Ujian Post Tes (google form) dan Ujian Praktik by Video (on line)				

Lampiran 7

DESKRIPSI PENELITIAN

Latar belakang: Pada kala I fase aktif ibu merasakan nyeri persalinan yang membuat ibu merasa tidak nyaman hal ini terjadi karena adanya pembukaan serviks serta terjadinya kontraksi uterus. Rasa nyeri dirasakan akibat saraf simpatis berada pada modula spinalis yang berasal dari segmen posterior saraf spinalis torakalis 10, 11, dan 12. Pada nyeri persalinan area utama yang sering dirasakan oleh ibu adalah daerah pinggang hal tersebut disebabkan karena terjadinya penurunan kepala janin ke segmen bawah rahim (Puspitasari, 2020). Saat merasakan nyeri persalinan ibu kerap melakukan upaya untuk mengurangi nyeri yang dirasakan. Untuk mengurangi nyeri persalinan terdapat dua jenis pengobatan yaitu secara farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi adalah terapi yang menggunakan obat-obatan atau bahan kimia yang diberikan oleh dokter, sedangkan terapi non farmakologi adalah terapi yang dilakukan tanpa menggunakan obat-obatan. Terapi non farmakologis dapat dilakukan dengan cara relaksasi nafas dalam, penggunaan aromaterapi, kompres air hangat, yoga, mendengarkan musik, prana ball, relaksasi nafas dalam (Gusti et al., 2020). Prana Ball tidak hanya mengurangi nyeri saat persalinan namun juga mampu mempercepat waktu proses persalinan, mampu meningkatkan kepercayaan diri ibu dalam menghadapi proses persalinan, mampu menormalkan posisi janin, mengurangi stress, mempercepat penurunan kepala bayi, membuat panggul menjadi elastis saat persalinan, serta meningkatkan kepuasan ibu dalam proses persalinannya (Pui et al., 2019). Selain melakukan prana ball untuk mengurangi nyeri persalinan relaksasi nafas dalam dapat dijadikan juga sebagai alternatif yang sangat mudah untuk dilakukan ketika nyeri persalinan kala I fase aktif. Relaksasi nafas dalam merupakan salah satu terapi komplementer yaitu dengan cara mengatur pernapasan saat kontraksi uterus berlangsung. Relaksasi nafas dalam tidak hanya mampu mengurangi nyeri persalinan tetapi juga mampu mengurangi stress, tubuh menjadi rileks, meningkatkan ventilasi paru, dan juga meningkatkan oksigenisasi darah (Nurman, 2017). Jenis penelitian yang digunakan adalah quasi eksperiment dengan desain two group pretest and posttest. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu primigravida kala I fase aktif di BPM Hj.Kasmawati tahun 2022 yang memenuhi kriteria inklusi sebanyak 30 subjek. Untuk pembagian kelompok intervensi dan control yaitu 1:1. Kelompok intervensi 15 subjek dan kelompok control 15 subjek. Kriteria Inklusi : Usia ibu 20-35 tahun, ibu hamil primigravida, usia kehamilan aterm, ibu bersalin kala I fase aktif pembukaan 6-8 cm, Bersedia menjadi responden. Kriteria Eksklusi : Mempunyai komplikasi persalinan, Mengalami penyulit persalinan, Mendapatkan terapi farmakologi dan induksi selama persalinan. Alat dan bahan yang digunakan dalam penelitian ini adalah informed consent, lembar observasi pengukuran nyeri persalinan menggunakan NRS (Numeric Rating Scale), Prana Ball, SOP Prana Ball, SOP relaksasi nafas dalam. Analisis univariat dalam penelitian ini digunakan untuk menganalisis distribusi frekuensi responden sebelum dan sesudah diberikan prana ball dan relaksasi nafas dalam. Analisis bivariat dalam penelitian ini menggunakan uji statistik Uji Wilcoxon (uji Hipotesis Komparatif Kategorik Berpasangan).

Lampiran 8

ALAT DAN BAHAN YANG DIPAKAI PADA PENELITIAN

No.	Variabel	Alat dan Bahan Ukur
1	Prana Ball	Lembar observasi <i>Numeric Rating Scale</i>
2	Relaksasi Nafas Dalam	Lembar observasi <i>Numeric Rating Scale</i>

Lampiran 9

LEMBAR OBSERVASI PENELITIAN

PENGARUH PRANA BALL DENGAN RELAKSASI TERHADAP PENURUNAN NYERI PERSALINAN KALA I FASE AKTIF PADA PERSALINAN NORMAL

1. IDENTITAS RESPONDEN

No responden :
Nama :
Umur :
Agama :
Pendidikan :
Pekerjaan :

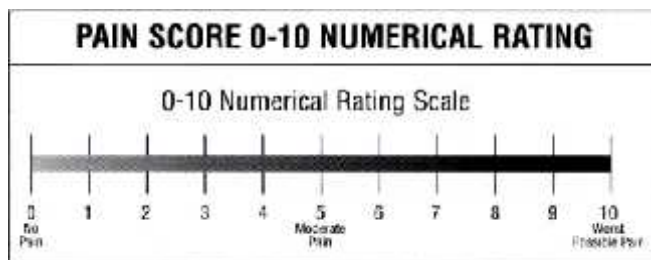
2. DATA KEHAMILAN & PERSALINAN

GPA :
Usia Kehamilan :
Pembukaan :

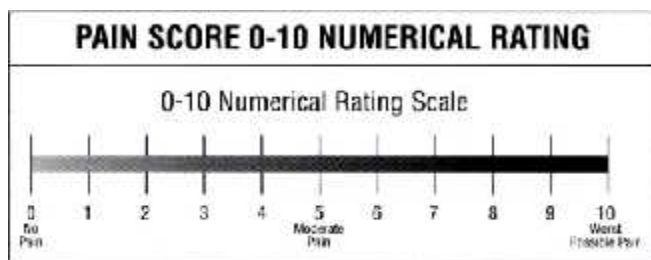
3. SKALA NYERI PERSALINAN

Petunjuk pengisian : Berilah tanda garis lurus pada garis dibawah ini dari angka 0-10 yang menggambarkan tingkat nyeri yang anda rasakan pada saat kontraksi.

Pre Test



Post Test



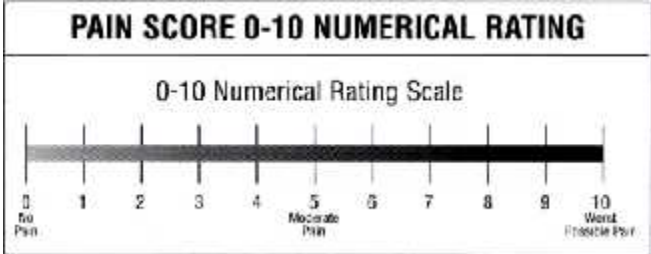
Keterangan Angka :

Skala 0 (tidak ada keluhan atau tidak ada nyeri),
skala 1-3 (nyeri ringan),
skala 4-6 (nyeri sedang),
7-10 (nyeri berat).

Sumber: (Prafitri, 2016)

Lampiran 10

SOP PRANA BALL

Standar Operasional Prosedur	Prana Ball
Pengertian	Prana Ball merupakan salah satu dari manajemen nyeri persalinan atau salah satu cara mengurangi ketidaknyamanan akibat nyeri yang dirasakan menjelang persalinan biasanya terjadi pada kala I. Prana Ball dilakukan maksimal 25 menit dengan minimal 8 gerakan. Ukuran Prana Ball yang digunakan adalah 55 cm, 65 cm, dan 75 cm.
Tujuan	Sebagai pedoman kepada tenaga kesehatan atau pendamping persalinan dalam memberikan terapi nonfarmakologi kepada ibu bersalin untuk mengurangi nyeri persalinan kala I fase aktif.
Persiapan Alat	Prana Ball, lembar observasi skala NRS, matras.
Persiapan Klien	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memberitau ibu bersalin (Informed Consent) tentang tindakan yang akan dilakukan dan tujuannya. 2. Mengajarkan ibu cara menggunakan skala NRS 3. Meminta ibu untuk merilekskan tubuh dan mengatur nafas perut.
Prosedur	<p style="text-align: center;">Langkah-langkah :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan penilaian intensitas nyeri persalinan sebelum ibu diberi perlakuan dengan cara meminta ibu menggerakkan arah panah skala NRS bagian depan sesuai dengan intensitas nyeri yang dirasakan. Berikut ini skala pengukuran NRS : <div style="text-align: center;">  <p style="text-align: center;">PAIN SCORE 0-10 NUMERICAL RATING</p> <p style="text-align: center;">0-10 Numerical Rating Scale</p> <p style="text-align: center;">0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p style="text-align: center;">No Pain Moderate Pain Worst Possible Pain</p> </div> <ol style="list-style-type: none"> 2. Mencuci tangan

3. Membantu ibu mengatur posisi duduk diatas Prana Ball.

4. Melakukan gerakan bouching. Gerakan dengan cara duduk diatas bola sambil melakukan gerakan memantul saat sedang melakukan gerakan bouching dianjurkan ibu memegang kursi atau suami sebagai tempat tumpuan dan meluaskan tulang ekor ibu, gerakan dilakukan minimal 20 kali dalam 1 sesi



5. Gerakan Pelvic Circle. Gerakan memutar pada saat duduk diatas bola, putaran dilakukan sebanyak 20 kali panggul memutar kesisi kanan dan kiri.



6. Gerakan angka 8. Duduk diatas bola dengan melakukan gerakan kearah depan dan belakang membentuk angka 8 lalu gerakan dibalas agar lebih seimbang gerakan. Gerakan ini bertujuan untuk mengurangi ketidaknyamanan daerah panggul, pinggang, punggung, dan memberi efek yang baik pada kepala janin. Gerakan ini dilakukan minimal 20 kali dalam 1 sesi.



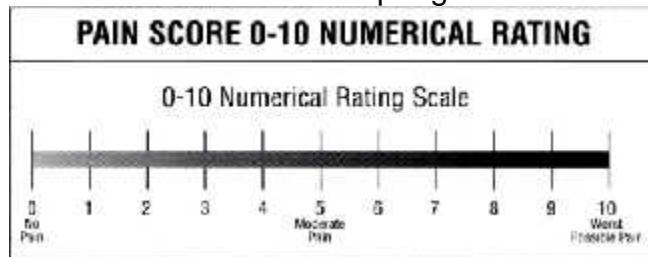
7. Gerakan Pelvic Tilt. Duduk diatas bola dengan melakukan gerakan kearah depan dan belakang sebanyak 20 kali.



8. Gerakan Cat and Cow. Gerakan ini dilakukan dengan cara posisi merangkak sambil memeluk bola, dilakukan secara rileks dan lakukan gerakan naik turun minimal 20 kali.



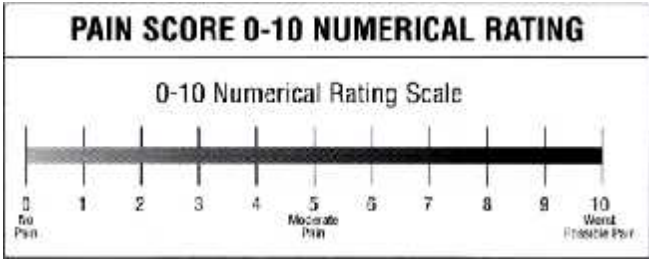
9. Prana Ball tetap dilakukan jika ibu merasa nyaman dan saat kontraksi berlangsung, tetapi jika ibu tidak nyaman maka prana ball bisa dihentikan.
10. Melakukan penilaian intensitas nyeri persalinan setelah ibu diberi perlakuan dengan cara meminta ibu menggerakkan arah panah skala NRS bagian depan sesuai dengan intensitas nyeri yang dirasakan. Berikut ini skala pengukuran NRS :



11. Mencuci tangan

Lampiran 11

SOP RELAKSASI NAFAS DALAM

Standar Operasional Prosedur	Relaksasi Nafas Dalam
Pengertian	Relaksasi adalah penanganan nyeri persalinan secara non farmakologis. Teknik relaksasi merupakan teknik pernapasan yang efektif dilakukan khususnya pada fase inpartu kala I fase aktif. Relaksasi dilakukan selama 10 menit saat kontraksi berlangsung.
Tujuan	Sebagai pedoman kepada tenaga kesehatan atau pendamping persalinan dalam memberikan terapi nonfarmakologi kepada ibu bersalin untuk mengurangi nyeri persalinan kala I fase aktif.
Persiapan Klien	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menyiapkan lingkungan yang aman dan tenang 2. Memberitau ibu bersalin (Informed Consent) tentang tindakan yang akan dilakukan dan fungsinya. 3. Mengajarkan ibu cara menggunakan skala NRS 4. Mengatur posisi ibu bersalin dengan posisi duduk atau senyaman mungkin. 5. Meminta ibu untuk merilekskan tubuh dan mengatur nafas perut.
Prosedur	<p style="text-align: center;">Langkah-langkah :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan penilaian intensitas nyeri persalinan sebelum ibu diberi perlakuan dengan cara meminta ibu menggerakkan arah panah skala NRS bagian depan sesuai dengan intensitas nyeri yang dirasakan. Berikut ini pengukuran NRS : <div style="text-align: center;">  <p>PAIN SCORE 0-10 NUMERICAL RATING</p> <p>0-10 Numerical Rating Scale</p> <p>0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>No Pain Moderate Pain Worst Possible Pain</p> </div> <ol style="list-style-type: none"> 2. Mencuci tangan 3. Membantu ibu mengatur posisi duduk atau senyaman mungkin. 4. Ciptakan lingkungan yang tenang.

5. Tarik nafas secara perlahan-lahan dengan berhitung 1 sampai 3.
6. Saat menarik nafas dari hidung hembuskan secara perlahan-lahan melalui mulut.
7. Bernafas dengan irama normal 3 kali.
8. Menarik nafas melalui hidung dan menghembuskan melalui mulut secara perlahan-lahan.
9. Membiarkan tubuh menjadi rileks.
10. Usahakan agar tetap konsentrasi.
11. Anjurkan melakukan prosedur tersebut hingga 25 menit saat kontraksi sedang berlangsung.
12. Melakukan penilaian intensitas nyeri persalinan setelah ibu diberi perlakuan dengan cara meminta ibu menggerakkan arah panah skala NRS bagian depan sesuai dengan intensitas nyeri yang dirasakan. Berikut ini pengukuran NRS :



13. Mencuci tangan

Lampiran 12

RINCIAN ANGGARAN PENELITIAN

No	Alat dan bahan	Biaya
1	Foto kopi informed consent, kuesioner dan SOP Prana Ball dan Relaksasi nafas dalam untuk 30 sampel	500.000
2	Kompensasi berupa barang / cinderamata untuk 30 sampel	1.500.000
3.	Bola Prana Ball 5 buah	500.000
4.	Kompensasi Bidan Profesional	2000.000
	Total	4.500.000

Lampiran 13

SERTIFIKAT PELATIHAN ETIK DASAR DAN GCP



Lampiran 14

Master Tabel Kelompok Intervensi (Prana Ball)

Prana Ball												
no	karakteristik subjek								tingkatan Nyeri Persalinan			
	usia	kode	pendidikan	kode	pekerjaan	kode	pembukaan serviks	kode	sebelum	kode	sesudah	kode
1	24	1	d3	1	IRT	2	7 cm	2	8	4	5	3
2	24	1	SMA	2	IRT	2	6 cm	1	7	4	5	3
3	24	1	d3	1	IRT	2	6 cm	1	6	3	4	3
4	21	1	SMA	2	IRT	2	8 cm	3	7	4	6	3
5	25	1	d3	1	honorar	1	7 cm	2	7	4	4	3
6	26	2	s1	1	guru	1	7 cm	2	8	4	6	3
7	20	1	SMA	2	IRT	2	8 cm	3	8	4	5	3
8	20	1	SMP	2	IRT	2	8 cm	3	8	4	6	3
9	20	1	SMP	2	IRT	2	8 cm	3	8	4	6	3
10	22	1	SMA	2	IRT	2	7 cm	2	6	3	5	3
11	27	2	s1	1	karyawan swasta	1	8 cm	3	8	4	6	3
12	23	1	SMP	2	IRT	2	7 cm	2	7	4	5	3
13	20	1	SMA	2	IRT	2	8 cm	3	7	4	4	3
14	24	1	SMA	2	IRT	2	7 cm	2	8	4	5	3
15	20	1	SMA	2	IRT	2	7 cm	1	8	4	4	3

Lampiran 15

Master Tabel Kelompok Kontrol (Relaksasi Nafas Dalam)

Relaksasi Nafas Dalam												
no	karakteristik subjek								tingkatan Nyeri Persalinan			
	usia	kode	pendidikan	kode	pekerjaan	kode	pembukaan serviks	kode	sebelum	kode	sesudah	kode
1	21	1	SMP	2	IRT	2	6 cm	1	6	3	5	3
2	26	2	S1	1	Karyawan Swasta	1	7 cm	2	8	4	7	4
3	20	1	SMA	2	IRT	2	7 cm	2	8	4	7	4
4	20	1	SMP	2	IRT	2	8 cm	3	8	4	6	3
5	20	1	SMP	2	IRT	2	7 cm	2	8	4	7	4
6	22	1	SMA	2	IRT	2	7 cm	2	8	4	7	4
7	24	1	D3	2	IRT	1	6 cm	1	6	3	4	3
8	27	2	S1	1	PNS	1	8 cm	3	8	4	7	4
9	26	2	S1	1	PNS	1	7 cm	2	8	4	8	4
10	20	1	SMP	2	IRT	2	6 cm	2	6	3	4	3
11	21	1	SMA	2	IRT	2	7 cm	2	7	4	7	4
12	20	1	SMP	2	IRT	2	7 cm	2	8	4	6	3
13	20	1	SMP	2	IRT	2	8 cm	3	8	4	7	4
14	20	1	SMP	2	IRT	2	8 cm	3	8	4	7	4
15	25	1	S1	1	Guru	1	7 cm	2	8	4	7	4

Lampiran 16

Distribusi Frekuensi Karakteristik Kelompok Intervensi (Prana Ball)

Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	17 sampai 25 tahun	13	86,7	86,7	86,7
	26 sampai 35 tahun	2	13,3	13,3	100,0
	Total	15	100,0	100,0	

Pendidikan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Pendidikan Tinggi	5	33,3	33,3	33,3
	Pendidikan Rendah	10	66,7	66,7	100,0
	Total	15	100,0	100,0	

Pekerjaan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Bekerja	3	20,0	20,0	20,0
	Tidak Bekerja	12	80,0	80,0	100,0
	Total	15	100,0	100,0	

Pembukaan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Pembukaan 6	3	20,0	20,0	20,0
	Pembukaan 7	6	40,0	40,0	60,0
	Pembukaan 8	6	40,0	40,0	100,0
	Total	15	100,0	100,0	

Tingkat_Nyeri_Sebelum_Prana_Ball

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Nyeri sedang 4 sampai 6	2	13,3	13,3	13,3
	Nyeri berat 7 sampai 10	13	86,7	86,7	100,0
	Total	15	100,0	100,0	

Tingkat_Nyeri_Setelah_Prana_Ball

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Nyeri sedang 4 sampai 6	15	100,0	100,0	100,0

Lampiran 17

UJI WILCOXON PRANA BALL

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post_Test_Prana_Ball -	Negative Ranks	15 ^a	8,00	120,00
Pre_Test_Prana_Ball	Positive Ranks	0 ^b	,00	,00
	Ties	0 ^c		
	Total	15		
Post_Test_Relaksasi_Nafas_Dalam -	Negative Ranks	13 ^d	7,00	91,00
Pre_Test_Relaksasi_Nafas_Dalam	Positive Ranks	0 ^e	,00	,00
	Ties	2 ^f		
	Total	15		

a. Post_Test_Prana_Ball < Pre_Test_Prana_Ball

b. Post_Test_Prana_Ball > Pre_Test_Prana_Ball

c. Post_Test_Prana_Ball = Pre_Test_Prana_Ball

d. Post_Test_Relaksasi_Nafas_Dalam < Pre_Test_Relaksasi_Nafas_Dalam

e. Post_Test_Relaksasi_Nafas_Dalam > Pre_Test_Relaksasi_Nafas_Dalam

f. Post_Test_Relaksasi_Nafas_Dalam = Pre_Test_Relaksasi_Nafas_Dalam

Test Statistics ^a		
	Post_Test_Prana_Ball - Pre_Test_Prana_Ball	Post_Test_Relaksasi_Nafas_Dalam - Pre_Test_Relaksasi_Nafas_Dalam
Z	-3,455 ^b	-3,307 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,001	,001

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Lampiran 18

Distribusi Frekuensi Karakteristik Kelompok Kontrol (Relaksasi Nafas Dalam)

Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	17 sampai 25 tahun	12	80,0	80,0	80,0
	26 sampai 35 tahun	3	20,0	20,0	100,0
	Total	15	100,0	100,0	

Pendidikan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Pendidikan Tinggi	4	26,7	26,7	26,7
	Pendidikan Rendah	11	73,3	73,3	100,0
	Total	15	100,0	100,0	

Pekerjaan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Bekerja	5	33,3	33,3	33,3
	Tidak Bekerja	10	66,7	66,7	100,0
	Total	15	100,0	100,0	

Pembukaan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Pembukaan 6	2	13,3	13,3	13,3
	Pembukaan 7	9	60,0	60,0	73,3
	Pembukaan 8	4	26,7	26,7	100,0
	Total	15	100,0	100,0	

Tingkat Nyeri Sebelum Relaksasi Nafas Dalam

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Nyeri sedang 4 sampai 6	3	20,0	20,0	20,0
	Nyeri berat 7 sampai 10	12	80,0	80,0	100,0
	Total	15	100,0	100,0	

Tingkat Nyeri Setelah Relaksasi Nafas Dalam

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Nyeri sedang 4 sampai 6	5	33,3	33,3	33,3
	Nyeri berat 7 sampai 10	10	66,7	66,7	100,0
	Total	15	100,0	100,0	

Lampiran 19

UJI WILCOXON RELAKSASI NAFAS DALAM

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post_Test_Prana_Ball -	Negative Ranks	15 ^a	8,00	120,00
Pre_Test_Prana_Ball	Positive Ranks	0 ^b	,00	,00
	Ties	0 ^c		
	Total	15		
Post_Test_Relaksasi_Nafas_Dalam -	Negative Ranks	13 ^d	7,00	91,00
Pre_Test_Relaksasi_Nafas_Dalam	Positive Ranks	0 ^e	,00	,00
	Ties	2 ^f		
	Total	15		

a. Post_Test_Prana_Ball < Pre_Test_Prana_Ball

b. Post_Test_Prana_Ball > Pre_Test_Prana_Ball

c. Post_Test_Prana_Ball = Pre_Test_Prana_Ball

d. Post_Test_Relaksasi_Nafas_Dalam < Pre_Test_Relaksasi_Nafas_Dalam

e. Post_Test_Relaksasi_Nafas_Dalam > Pre_Test_Relaksasi_Nafas_Dalam

f. Post_Test_Relaksasi_Nafas_Dalam = Pre_Test_Relaksasi_Nafas_Dalam

Test Statistics ^a		
	Post_Test_Prana_Ball - Pre_Test_Prana_Ball	Post_Test_Relaksasi_ Nafas_Dalam - Pre_Test_Relaksasi_ Nafas_Dalam
Z	-3,455 ^b	-3,307 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,001	,001

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Lampiran 20

UJI MANN-WHITNEY

Ranks				
	Prana_Ball_Relaksasi_Nafas_Dalam	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Tingkat_Nyeri_Persalinan	post test prana ball	15	10,83	162,50
	post test relaksasi nafas dalam	14	19,46	272,50
	Total	29		

Test Statistics ^a	
	Tingkat_Nyeri_Persalinan
Mann-Whitney U	42,500
Wilcoxon W	162,500
Z	-2,809
Asymp. Sig. (2-tailed)	,005
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,005 ^b

a. Grouping Variable:

Prana_Ball_Relaksasi_Nafas_Dalam

b. Not corrected for ties.