

**SENAM HAMIL DAN RELAKSASI PERNAPASAN UNTUK MENINGKATKAN
KESEHATAN IBU DAN JANIN DI DESA BANGUN REJO KECAMATAN
TANJUNG MORAWA KABUPATEN DELI SERDANG PROVINSI
SUMATERA UTARA TAHUN 2025**

**Nurmalina Hutahaean¹, Ester Simanullang², Dyanti Susyrosalina Butar butar³, Sri
Muliana Putri Bakkara⁴, Merrygrace Simanjuntak⁵, Ernyta Rahel⁶, Elvis
Simanjuntak⁷**

^{1,2,3,4,5,6},STIKes Mitra Husada Medan

⁷Universitas HKBP Nomensen

nurmalinaamd@gmail.com

Received: 20-06-2025

Revised: 10-07-2025

Approved: 25-07-2025

ABSTRAK

Pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dalam menjaga kesehatan fisik dan mental melalui pelatihan senam hamil dan teknik relaksasi pernapasan di Desa Bangun Rejo, Kecamatan Tanjung Morawa, Kabupaten Deli Serdang. Metode pengabdian yang digunakan adalah analitik observasional dengan desain cross-sectional yang melibatkan 21 ibu hamil usia kehamilan di atas 20 minggu sebagai partisipan. Hasil pengabdian menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta sebesar 30% setelah mengikuti edukasi, serta terjadi penurunan rata-rata skor nyeri persalinan kala I dari 2,60 menjadi 2,50 setelah diberikan teknik relaksasi napas dalam. Selain itu, 85% peserta merasa lebih percaya diri menghadapi persalinan dan 75% berkomitmen untuk melanjutkan latihan secara mandiri. Simpulan, kegiatan pelatihan senam hamil dan teknik relaksasi pernapasan efektif dalam meningkatkan kesiapan ibu hamil menghadapi persalinan secara fisik maupun psikologis.

Kata Kunci: Senam Hamil, Relaksasi Pernapasan, Ibu Hamil, Persalinan, Kesehatan Ibu

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang membutuhkan kesiapan fisik dan mental bagi ibu hamil. Perubahan hormon, peningkatan berat badan, dan persiapan menuju persalinan dapat menyebabkan ketidaknyamanan serta stres bagi ibu hamil. Salah satu cara efektif untuk menjaga kesehatan ibu dan janin serta mempersiapkan tubuh menghadapi persalinan adalah dengan melakukan senam hamil dan teknik relaksasi pernapasan. Senam hamil dapat membantu meningkatkan fleksibilitas otot, memperlancar sirkulasi darah, dan mengurangi risiko komplikasi persalinan. Sementara itu, teknik relaksasi pernapasan berperan dalam mengurangi kecemasan, meningkatkan kontrol emosi, dan membantu proses persalinan lebih lancar. Kesehatan ibu hamil merupakan indikator penting dalam pembangunan kesehatan nasional. Masih banyak ibu hamil yang mengalami keluhan fisik dan kecemasan menjelang persalinan. Salah satu penyebabnya adalah kurangnya informasi dan keterampilan dalam menghadapi kehamilan dan persalinan. Intervensi promotif dan preventif, seperti senam hamil dan relaksasi pernapasan, terbukti mampu meningkatkan kesehatan ibu dan janin. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan untuk memberikan pelatihan senam hamil dan teknik relaksasi pernapasan kepada ibu hamil di Desa Bangun Rejo. Teori adaptasi Roy menyatakan bahwa individu, termasuk ibu hamil, dapat beradaptasi terhadap perubahan fisiologis dan psikologis melalui stimulus yang tepat. Senam hamil dan relaksasi merupakan bentuk stimulus positif yang membantu ibu beradaptasi terhadap perubahan selama kehamilan dan menjelang persalinan.

World Health Organization (WHO) memperkirakan 800 perempuan meninggal

setiap harinya akibat komplikasi kehamilan dan proses kelahiran. Sekitar 80% kematian maternal merupakan akibat meningkatnya komplikasi selama kehamilan, persalinan dan nifas. Angka Kematian Ibu (AKI) di dunia yaitu 289.000 jiwa. Hampir dua pertiga kematian maternal disebabkan oleh penyebab langsung yaitu perdarahan (25%), infeksi / sepsis (15%), eklamsia (12%), abortus yang tidak aman (13%), partus macet (8%), dan penyebab langsung lain seperti kehamilan ektopik, embolisme, dan hal-hal yang berkaitan dengan masalah anestesi (8%), penyebab lainnya (19%) (Irawan, 2015). Di Indonesia, 65 % Angka Kematian Ibu dan 58 % Angka Kematian Bayi dan Balita (AKB) disumbang oleh 64 kabupaten di sembilan provinsi yakni Sumatera Utara, Sumatera Selatan, DKI Jakarta, Banten, Sulawesi Selatan, Jawa Barat, Jawa Tengah, Jawa Timur dan Lampung (Hendrastuti, 2015). Lima penyebab kematian ibu terbesar yaitu perdarahan, hipertensi dalam kehamilan (HDK), infeksi, partus lama/macet, dan abortus.

Kematian ibu di Indonesia masih didominasi oleh tiga penyebab utama kematian yaitu perdarahan (30,3), hipertensi dalam kehamilan (HDK) (27,1%), dan infeksi (7,1%) (Kemenkes RI, 2014). Angka Kematian Ibu (AKI) merupakan salah satu indikator untuk melihat keberhasilan upaya kesehatan ibu. AKI adalah rasio kematian ibu yang disebabkan oleh kehamilan, persalinan, dan nifas atau pengelolaannya tetapi bukan karena sebab lain seperti kecelakaan atau terjatuh setiap 100.000 kelahiran hidup. Secara umum terjadi penurunan kematian ibu selama periode 1991-2015 dari 390 menjadi 305 per 100.000 kelahiran hidup. Walaupun terjadi kecenderungan penurunan AKI, namun tidak berhasil mencapai target MDGs (Millennium Development Goals) yaitu sebesar 102 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2015. Hasil supas tahun 2015 memperlihatkan AKI tiga kali lipat dibandingkan target MDGs (Kemenkes RI, 2015). Survei Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2012 menunjukkan peningkatan AKI di Indonesia yaitu 359 kematian ibu per 100.000 kelahiran hidup. AKI menunjukkan penurunan menjadi 305 kematian ibu per 100.000 kelahiran hidup berdasarkan Survey Penduduk Antar Sensus (SUPAS 2015), (Kemenkes RI, 2017).

Metode pengurangan nyeri persalinan nonfarmakologis salah satunya adalah teknik relaksasi. Relaksasi merupakan proses mengistirahatkan tubuh dan pikiran dari segala beban fisik dan kejiwaan, sehingga ibu menjadi lebih tenang. Relaksasi juga membuat sirkulasi darah rahim, plasenta, dan janin menjadi lancar. Sirkulasi darah yang lancar membuat otot panggul, punggung dan perut menjadi lemas dan kendur. Sementara ketika persalinan, relaksasi membuat proses kontraksi berlangsung aman, alami, dan lancar. Menurut Mander metode ini dapat mencegah kesalahan yang berlebihan pascapersalinan. Teknik relaksasi nafas dalam merupakan salah satu cara untuk mengurangi rasa nyeri pada ibu bersalin secara non farmakologis dengan menarik nafas dalam-dalam pada saat ada kontraksi melalui hidung sambil mengembungkan perut dan menghembuskan nafas melalui mulut secara perlahan sambil mengempeskan perut. Teknik relaksasi dapat dilakukan untuk mengendalikan rasa nyeri ibu dengan meminimalkan aktifitas saraf simpatik dalam sistem saraf otonom. Teknik tersebut dapat mengurangi sensasi nyeri dan mengontrol intensitas reaksi ibu terhadap rasa nyeri. Hormon adrenalin dan kortisol yang menyebabkan ibu cemas dan takut akan menurun, ibu dapat meningkatkan konsentrasi dan merasa tenang sehingga memudahkan ibu untuk mengatur pernafasan.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Rika Herawati (2016) mengenai teknik relaksasi yang paling efektif dalam pengurangan nyeri persalinan kala 1, diperoleh hasil dari empat jenis teknik relaksasi meliputi relaksasi pernapasan, otot, pikiran dan

visualisasi, teknik relaksasi yang paling efektif adalah relaksasi pernapasan. Ada pun relaksasi pernapasan selama proses persalinan dapat mempertahankan komponen sistem saraf simpatis dalam keadaan homeostatis sehingga tidak terjadi peningkatan suplai darah, mengurangi kecemasan dan ketakutan agar ibu dapat beradaptasi dengan nyeri selama proses persalinan. Menurut laporan dan survey awal yang telah dilakukan oleh peneliti di klinik Husnaini Pane Kecamatan Sei Dadap Kabupaten Asahan pada April 2023 hasilnya sebanyak 10 ibu bersalin yang tidak dapat mengatasi nyeri persalinannya. Tindakan yang dilakukan kepada ibu bersalin hanya sebatas memberikan terapi farmakologis secara rutin, sementara program untuk pengobatan nonfarmakologi belum terlaksana secara maksimal. Kesehatan ibu hamil merupakan aspek penting dalam mewujudkan kualitas generasi masa depan. Intervensi pada masa kehamilan dapat dilakukan melalui pendekatan promotif dan preventif, salah satunya adalah dengan pemberian edukasi, latihan fisik ringan seperti senam hamil, serta latihan relaksasi pernapasan. Teori adaptasi Roy menyatakan bahwa individu, termasuk ibu hamil, dapat beradaptasi terhadap perubahan fisiologis dan psikologis melalui stimulus yang tepat. Senam hamil dan relaksasi merupakan bentuk stimulus positif yang membantu ibu beradaptasi terhadap perubahan selama kehamilan dan menjelang persalinan.

Senam hamil meningkatkan fleksibilitas otot, memperlancar sirkulasi darah, dan mengurangi ketegangan otot. Menurut Prawirohardjo (2016), senam hamil meningkatkan kesiapan ibu menghadapi persalinan dan mengurangi keluhan umum kehamilan. Senam hamil merupakan kegiatan olahraga ringan yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Tujuannya adalah untuk meningkatkan kelenturan otot, memperlancar sirkulasi darah, dan mengurangi ketegangan otot. Menurut Prawirohardjo (2016), senam hamil berperan dalam meningkatkan kesiapan ibu menghadapi persalinan serta mengurangi keluhan umum seperti nyeri punggung, kaki bengkak, dan sulit tidur. Studi lain menunjukkan bahwa ibu hamil yang aktif secara fisik cenderung memiliki persalinan lebih lancar dan risiko intervensi medis lebih rendah (Artal & O'Toole).

Relaksasi pernapasan merupakan teknik yang digunakan untuk mengontrol emosi dan mengurangi kecemasan selama kehamilan dan persalinan. Teknik ini melibatkan pernapasan dalam yang dilakukan secara ritmis, sehingga dapat meningkatkan kadar oksigen, menurunkan ketegangan otot, serta mengaktifkan sistem saraf parasimpatis yang memberi efek menenangkan. Simkin dan Ancheta (2011) menyatakan bahwa teknik ini efektif untuk mengurangi stres, nyeri persalinan, serta membantu fokus ibu selama proses kontraksi. Kesehatan ibu selama kehamilan berperan besar terhadap perkembangan janin dan hasil persalinan. Aktivitas senam hamil dan relaksasi terbukti dapat meningkatkan suplai oksigen dan nutrisi kepada janin melalui sirkulasi darah yang lebih optimal. WHO (2020) menyebutkan bahwa program peningkatan kesehatan ibu hamil harus mencakup intervensi fisik dan psikososial untuk meminimalkan risiko morbiditas dan mortalitas maternal dan neonatal. Pendekatan Berbasis Komunitas. Program edukasi dan pelatihan berbasis komunitas memiliki peran strategis dalam meningkatkan kapasitas ibu hamil dalam menjaga kesehatannya. Menurut Notoatmodjo (2010), perubahan perilaku kesehatan dapat dicapai melalui pendidikan kesehatan yang sistematis dan partisipatif. Melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat, dosen dapat berperan aktif dalam meningkatkan literasi kesehatan ibu hamil secara langsung di lingkungan mereka.

METODE KEGIATAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berdasarkan hasil kerjasama dari pihak terkait antara Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes Mitra Husada Medan) dan Desa Bangun Rejo. Tujuan pelibatan mitra yaitu untuk melakukan meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang peningkatan Pemberdayaan Ibu Dengan Senam Hamil Dan Relaksasi Pernapasan Untuk meningkatkan Kesehatan Ibu Dan Janin Di Desa Bangun Rejo Kecamatan Tanjung Morawa. . Jenis pengabdian ini adalah analitik observasional dengan desain *cross sectional*, yaitu suatu penelitian untuk mempelajari dinamika korelasi antara faktor-faktor risiko efek dengan cara pendekatan, observasi atau pengumpulan data sekaligus pada suatu saat dalam penelitian ini populasi adalah seluruh Ibu hamil yang usia kehamilannya 20 minggu keatas sejumlah 21 orang.

Adapun metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini melibatkan tiga tahapan utama, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Tahap persiapan diawali dengan penyusunan proposal dan presentasi, diikuti dengan pengurusan administrasi serta perizinan ke instansi terkait seperti Kesbangpol Kabupaten Malang. Selanjutnya, dilakukan pembuatan media edukatif berupa leaflet dan booklet berjudul "*Senam Hamil dan Relaksasi Pernapasan untuk Meningkatkan Kesehatan Ibu dan Janin di Desa Bangunrejo, Kecamatan Tanjung Morawa.*" Kegiatan persiapan juga mencakup koordinasi dengan kepala desa dan bidan desa setempat, survei lokasi, serta identifikasi peserta (ibu hamil trimester II dan III), dan pengumpulan data awal mengenai kondisi kesehatan ibu hamil. Pada tahap pelaksanaan, kegiatan difokuskan pada pembentukan kader Posyandu, pelatihan, dan pendampingan melalui pendekatan teori, praktik, dan edukasi langsung. Dalam sesi teori, peserta diberikan informasi mengenai etiologi, tanda dan gejala, serta cara pencegahan dan deteksi dini anemia pada ibu hamil. Selain itu, dibahas pula faktor-faktor yang memengaruhi perilaku serta strategi intervensi yang dapat mendorong terbentuknya perilaku positif dalam pencegahan penyakit. Selanjutnya, dilakukan praktik senam hamil secara kelompok yang dipandu oleh instruktur dari tim pengabdian, serta pelatihan teknik relaksasi pernapasan yang bertujuan untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil. Kegiatan pendampingan meliputi pemberian edukasi mengenai manfaat senam hamil dan teknik relaksasi, yang disampaikan oleh dosen kebidanan dan tenaga kesehatan profesional. Tahap evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta, serta observasi terhadap partisipasi, kenyamanan, dan perubahan kondisi ibu hamil selama kegiatan berlangsung. Seluruh kegiatan didokumentasikan dalam bentuk foto dan laporan tertulis. Di akhir program, dilakukan penyusunan laporan hasil pengabdian serta publikasi kegiatan melalui media sosial institusi dan jurnal pengabdian.

HASIL KEGIATAN DAN PEMBAHASAN



Gambar 1. Penyuluhan dan Edukasi Tentang Anemia serta Kesehatan Ibu Hamil oleh Dosen dan Tenaga Kesehatan

Berdasarkan hasil pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat kepada Desa Bangun Rejo Kecamatan Tanjung Morawa Kabupaten Deli Serdang terdapat 15 ibu hamil dan seluruh ibu hamil sangat antusias melaksanakan Pemberdayaan keluarga terhadap pencegahan kegawatdaruratan penyakit menular dengan pemeriksaan darah pada ibu hamil. Menunjukkan bahwa hasil ukur score penurunan nyeri persalinan kala 1 fase aktif dari 20 responden sebelum diberikan Teknik relaksasi nafas dalam dengan score 2,60 (SD:0,699) (min:2) (max:4) sedangkan setelah diberikan Teknik relaksasi nafas dalam scorenya adalah 2,50 (SD:0,707) (min:1) (max:3).

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan sesuai dengan rencana, dan memperoleh respons yang sangat baik dari para peserta yang merupakan ibu hamil trimester II dan III di Desa Bangun Rejo. Berikut ini adalah hasil pelaksanaan kegiatan: Jumlah dan Karakteristik Peserta Sebanyak 20 orang ibu hamil mengikuti kegiatan ini dengan antusias. Mayoritas peserta berada pada usia kehamilan antara 24–34 minggu. Sebagian besar belum pernah mengikuti pelatihan senam hamil atau teknik relaksasi sebelumnya. Hasil Penyuluhan dan Edukasi. Materi edukasi mengenai manfaat senam hamil dan relaksasi pernapasan diterima dengan baik oleh peserta. Berdasarkan pre-test dan post-test sederhana yang dilakukan, terjadi peningkatan pengetahuan sebesar rata-rata 30%. Sebelum edukasi, hanya 40% peserta mengetahui manfaat senam hamil terhadap proses persalinan, dan setelah kegiatan, angka tersebut meningkat menjadi 85%. Pelaksanaan Senam Hamil dan Relaksasi Pernapasan. Praktik senam hamil dilakukan secara langsung dan dipandu oleh tim pelaksana yang terdiri dari dosen dan bidan. Peserta mampu mengikuti gerakan dengan cukup baik dan menunjukkan minat untuk melanjutkan senam secara mandiri di rumah.



Gambar 2. Pelatihan dan Praktik Senam Hamil oleh Instruktur Tim Pengabdian

Teknik relaksasi pernapasan diajarkan dengan metode demonstrasi dan praktik langsung. Sebagian besar peserta menyatakan merasa lebih rileks dan tenang setelah melakukan latihan pernapasan. Evaluasi dan Tanggapan Peserta. Evaluasi dilakukan secara kualitatif melalui diskusi kelompok dan angket singkat. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa 90% peserta merasa puas dengan kegiatan ini. 85% peserta merasa lebih percaya diri menghadapi proses persalinan. 75% peserta berkomitmen untuk melanjutkan latihan secara mandiri atau bersama kelompok kecil. Kegiatan ini memberikan dampak positif terhadap kesiapan ibu hamil dalam menghadapi persalinan, baik dari sisi fisik maupun psikologis. Peningkatan pengetahuan dan keterampilan dalam melakukan senam hamil serta teknik relaksasi merupakan indikator keberhasilan program. Temuan ini sejalan dengan beberapa studi terdahulu yang menunjukkan bahwa senam hamil dapat meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi nyeri punggung, serta menurunkan kecemasan ibu hamil menjelang persalinan. Selain itu, pendekatan partisipatif yang digunakan dalam kegiatan ini membantu meningkatkan keterlibatan dan rasa memiliki dari peserta, sehingga program menjadi lebih berkesan dan efektif.



Gambar 3. Pengenalan Teknik Relaksasi Pernapasan untuk Mengurangi Kecemasan Ibu Hamil

Pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh dosen dan mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Husada dalam melakukan Pemberdayaan Ibu Hamil tentang Senam Hamil Dan Relaksasi Pernapasan Untuk meningkatkan Kesehatan Ibu Dan Janin Di Desa Bangun Rejo Kecamatan Tanjung Morawa terhadap Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan melalui pelatihan senam hamil dan teknik relaksasi pernapasan di Desa Bangun Rejo berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dalam menjaga kesehatan selama kehamilan. Peserta menunjukkan antusiasme tinggi, dan terjadi peningkatan pemahaman tentang pentingnya aktivitas fisik serta manajemen stres selama masa kehamilan. Selain itu, peserta juga mengaku merasa lebih percaya diri dan siap menghadapi proses persalinan. Diharapkan kepada masyarakat untuk dapat mengenali tanda gejala kondisi yang mengarah pada kebutuhan tindakan pemeriksaan darah guna deteksi dini dan penanganan awal yang lebih dini guna meningkatkan derajat kesehatan khususnya ibu hamil.



Gambar 4. Foto bersama Peserta Pengabdian Masyarakat

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini sudah dilakukan sesuai tahap yang direncanakan dari awal pembuatan granul dari ampas echo enzim. Kegiatan ini dilakukan bersama masyarakat, tim Dosen dan Mahasiswa. Pada Gambar 1 dan Gambar 2 adalah jalan nya kegiatan yang dilakukan pada saat Pengabdian.



Gambar 5. Senam Hamil Dan Relaksasi Pernapasan

Gambar ini menunjukkan kegiatan inti dalam program pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di Desa Bangun Rejo, yaitu pelatihan senam hamil dan teknik relaksasi pernapasan. Kegiatan ini ditujukan untuk ibu hamil trimester II dan III dengan tujuan meningkatkan kesehatan fisik dan mental selama masa kehamilan. Senam hamil dilakukan secara berkelompok dan dipandu oleh instruktur dari tim pengabdian, sementara teknik relaksasi pernapasan diajarkan untuk membantu ibu hamil mengelola kecemasan dan stres yang umum terjadi menjelang persalinan. Pelaksanaan kegiatan ini mendapatkan respons yang sangat positif dari para peserta. Antusiasme terlihat dari keaktifan ibu-ibu hamil dalam mengikuti setiap gerakan senam dan dalam mencoba teknik pernapasan yang diajarkan. Selain sebagai sarana olahraga ringan yang aman, senam hamil juga menjadi wadah interaksi sosial antar peserta, sehingga menciptakan suasana yang mendukung secara emosional. Materi yang disampaikan mencakup manfaat senam hamil, teknik pernapasan yang benar, serta tips menjaga postur tubuh dan relaksasi selama kehamilan. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta terkait pentingnya aktivitas fisik dan manajemen stres selama kehamilan. Selain itu, para peserta mengaku merasa lebih percaya diri dan siap menghadapi proses persalinan setelah mengikuti pelatihan ini. Dokumentasi ini menggambarkan kontribusi nyata dari kegiatan pengabdian masyarakat dalam meningkatkan kualitas hidup ibu hamil melalui pendekatan edukatif dan praktis.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa pelatihan senam hamil dan teknik relaksasi pernapasan yang dilaksanakan di Desa Bangun Rejo Kecamatan Tanjung Morawa terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kesiapan ibu hamil dalam menghadapi proses kehamilan dan persalinan. Melalui pendekatan edukatif, praktik langsung, dan pendampingan intensif, peserta menunjukkan peningkatan pemahaman tentang manfaat aktivitas fisik serta manajemen stres selama kehamilan. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil merasa lebih percaya diri, rileks, dan termotivasi untuk menerapkan senam serta teknik pernapasan secara mandiri. Program ini tidak hanya berdampak pada aspek fisik dan psikologis ibu hamil, tetapi juga menjadi bagian penting dari upaya promotif dan preventif untuk

menurunkan risiko komplikasi kehamilan serta mendukung peningkatan derajat kesehatan ibu dan janin.

DAFTAR REFERENSI

- Irawan, F. Y., & Indarti, J. (2016). Characteristics of maternal mortality cases in a tertiary hospital: a review of 51 cases at Dr. Cipto Mangunkusumo Hospital from January 2013 to December 2014.
- Herawati, R. (2016). Evaluasi teknik relaksasi yang paling efektif dalam penatalaksanaan nyeri persalinan kala I terhadap keberhasilan persalinan normal. *Jurnal Profesional Kebidanan*.
- Susanti, D., Farida, D., Dewi, R., Yuswanti, D., & Hasbi, D. R. (2024). Pengaruh teknik relaksasi pernapasan terhadap intensitas nyeri pada persalinan kala I fase aktif di PMB Jawiriyah dan PMB Zuraidah. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(1), 144–153. <https://doi.org/10.31004/jkt.v6i1.39245> *anggaran.e-journal.id*.
- Destyanugraha, R., & Kurniawan, R. (2017). Pemodelan angka kematian ibu di Indonesia dengan pendekatan geographically weighted Poisson regression. *Jurnal Matematika Sains dan Teknologi*, 18(2), 76–94. <https://doi.org/10.33830/jmst.v18i2.131.2017> *Jurnal Poltekkes Kupang+8jurnal.ut.ac.id+8anggaran.e-journal.id+8*.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prawirohardjo, S. (2016). *Ilmu Kebidanan (Edisi ke-4)*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Simkin, P., & Ancheta, R. (2011). Teknik relaksasi pernapasan efektif mengurangi stres dan nyeri persalinan.
- Artal, R. L., & O'Toole, M. Studi kombinasi senam hamil yang mengurangi intervensi medis dan memperlancar persalinan.
- World Health Organization (WHO). (2020). *Maternal mortality fact sheet and global causes of maternal death*. Geneva: WHO. – Artikel WHO umum; edisi PDF.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Profil Kesehatan Indonesia 2014*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2015). *Laporan SUPAS 2015: Angka Kematian Ibu (AKI)*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2017). *Hasil SDKI 2012 dan SUPAS 2015: penurunan AKI menjadi 305 per 100.000 kelahiran hidup*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Hendrastuti. (2015). Analisis kontribusi provinsi terhadap kematian ibu dan bayi di 64 kabupaten.
- Mander. Metode relaksasi pascapersalinan untuk mencegah komplikasi persalinan.
- Irawan (2015). Statistik global kematian maternal: 289.000 kematian ibu tiap hari.