



PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP TINGKAT NERI PERSALINAN IBU INPARTU KALA I FASE AKTIF DI PRAKTEK MANDIRI BIDAN OLIPIA KOTA PADANGSIDIMPUAN TAHUN2024

Rohima Hutabarat ¹,Olipia Rambe ²

^{1,2}STIKes Darmais Kota Padangsidimpuan

Email: Olipia Rambe @gmail.com

ABSTRACT

Relaxation is a rela body , brain from A burden Good physique nor mental so that make Mother more calm in facing the birthing process . With method like this , all over system nerves and organs body as well as the five senses Mother capable release all tension in circumstances Mother remains (Safitri , 2020). According to the World Health Organization (WHO), in developed countries such as Australia, 70% of mothers experience pain during labor, so mothers are very afraid of giving birth naturally and mothers prefer caesarean section to avoid labor pain and fear itself can cause mothers to experience extreme pain. intense. Handling labor pain in this country generally still uses pharmacological therapy such as administering systemic analgesics and apioid drugs, the side effects of which can cause respiratory depression, constipation, nausea and vomiting in mothers (Davey, 2017). The aim of this researcher is to increase mothers' knowledge about the effects Deep Breathing Relaxation Techniques on the Level of Labor Pain of Inpartu Women in the First Stage of the Active Phase in the Independent Practice of Olipia Midwives in Pdangsidimpuan City in 2024. The research used was Quasi (pseudo-experiment) using a pretest design posttest only design. Place study in Practice Independent Olipia. first active phase. The research results showed that there was an influence of the Deep Breath Relaxation Technique before the Deep Breath Relaxation Technique was carried out with a mean of 3.83 and after the Deep Breath Relaxation Technique was carried out with a mean of 2.33. The independent p-value was 0.001. Expected Labor Mother inpartu stage I phase active get knowledge And experience in implementation Technique Relaxation Breath In on Pain Level Labor Mother Inpartu Period I Phase Active.

Keywords : *Effect of Pain Level, Deep Breathing Relation Technique*

ABSTRAK

Relaksasi merupakan suatu merilekskan tubuh, otak dari sebuah beban baik fisik maupun keyamanan sehingga membuat ibu lebih tenang dalam menghadapi proses melahirkan. Dengan cara seperti ini seluru sistem saraf dan organ pada tubuh serta pancaindera ibu mampu melepaskan segala ketegangan dalam keadaan ibu tetap (Safitri, 2020). Menurut Wort Healt Organization (WHO) di Negara maju seperti Australia 70% ibu yang mengalami nyeri saat dalam persalinan sehingga ibu sangat takut untuk melahirkan normal dan ibu memilih operasi caesar untuk menghindari nyeri persalinan dan ketakutan itu sendiri dapat menyebabkan ibu yang mengalami nyeri yang sangat intens. Penanganan nyeri persalinan di negara ini umumnya masih menggunakan terapi farmakologi seperti obat nalgesik dan apoid sistemik,, ang berefek samping dapat menimbulkan depresi pernafasan, kontipasi,, mual, dan muntah pada ibu (Dave, 20017). Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu Tentang Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Teradap Tingkat Neri Persalinan Ibu Inpartu Kala I Fase Aktif Di Praktek Mandiri Bidan Olipia Kota Padangsidimpuan Taun 2024. Penelitian yang digunakan adalah Quasi (eksprimen semu) menggunakan desain *prettes posttes only desain*. Tempat penelitian di Praktek Mandiri Bidan Olipia Kota Padangsidimpuan, populasi dan sampel sebanak orang Ibu Inpartu Kala I Fase Aktif.Hasil penelitian menunjukkan bahwa adana Pengaru Teknik Relaksasi Nafas Dalam dengan *mean*.3.83 dan sesudah dilakukannya Teknik Relaksasi Nafas Dalam dengan *mean* 2.33. Uji test Independen *p- value* adalah 0,001. Diharapkan Persalinan ibu inpartu kala I fase aktif mendapatkan pengetahuan dan pengalaman dalam pelaksanaan Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Tingkat Nyeri Persalinan Ibu Inpartu Kala I Fase Aktif.

Kata Kunci :*Pengaruh Tingkat Nyeri, Teknik Relasasi Nafas Dalam*

PENDAHULUAN

Teknik relaksasi nafas dalam merupakan salah satu cara untuk mengurangi rasa nyeri pada ibu bersalin secara non farmakologis. Dengan menarik nafas dalam pada saat ada kontraksi dengan menggunakan pernapasan dada melalui hidung akan mengalirkan oksigen ke darah yang kemudian dialirkan keseluruh tubuh akan mengeluarkan hormon endorphin yang merupakan penghilang rasa sakit yang alami didalam tubuh (Safitri, 2020).

Di beberapa Negara maju Pengguna Teknik Relaksasi Nafas Dalam salah satunya di Amerika Serikat. Hasil dari penelitian Assosiation Of South East Asian Nation (ASEAN) tentang nyeri melahirkan cukuplah tinggi sekitar 86,8% yang mengalami nyeri persalinan (Safitri, 2020).

Menurut World Health Organization (WHO) Negara Maju seperti Australia 70% ibu yang mengalami rasa nyeri sehingga ibu sangat takut untuk melahirkan normal dan ibu memilih caesar untuk menghindari nyeri persalinan dan rasa takut itu dapat menyebabkan rasa nyeri yang sangat sakit. Penanganan nyeri persalinan dinegara ini umumnya masih menggunakan terapi farmakologi seperti, pemberian obat analgesik dan opioid sistemik, yang berefek samping dapat menimbulkan depresi pernafasan, kontipasi, mual dan muntah pada ibu (Davey, 2017).

Di negara berkembang seperti Tiongkok angka kejadian nyeri persalinan sekitar 46,2% yang mengalami nyeri persalinan, nyeri persalinan yang dirasakan saat proses bersalin dapat menimbulkan trauma terhadap ibu,

penanganan nyeri persalinan dinegara ini umumnya menggunakan terapi farmakologi dan nonfarmakologi.

Terapi farmakologi seperti pemberian obat analgesik dan opioid sistemik, yang berefek samping dapat menimbulkan depresi pernafasan, kontipasi, mual dan muntah yang membahayakan ibu dan janin. Untuk menghilangkan nyeri secara nonfarmakologi yang dilakukan pada negara ini untuk mencegah trauma pada ibu umumnya dengan menggunakan teknik imajinasi terbimbing dengan cara menggambarkan sesuatu yang positif dan kenyamanan yang dapat mengurangi sakit yang dirasakan pada saat proses persalinan (pietrzak, 2022).

Menurut Kementrian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) Tahun 2019, jumlah ibu bersalin tercatat sebanyak 5.050.637 orang, jumlah kelahiran diperkirakan naik 20% pada setiap tahunnya. Nyeri yang terjadikondisi ibu berupa kelelahan, rasa takut, khawatir dan menimbulkan stress. Stress dapat menyebabkan melemahnya kontraksi rahim yang berakibat terjadinya persalinan lama, kematian pada ibu. Dari data yang didapat bahaya nyeri persalinan di kala I Pada saat persalinan dapat menyebabkan 35% ibu diantaranya menyebabkan partus lama, dan 12% ibu mengalami perdarahan post partum sehingga memerlukan penanganan khusus di rumah sakit (Kemenkes RI, 2019).

Yang mengalami nyeri persalinan di Provinsi Sumatera Utara mencapai 87,24%, belum mencapai target yang sudah ditetapkan di Renstra Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera

Utara yaitu sebesar 100%(Profil KesehatanSumut, 2019).

Terdapat kesenjangan nyeri persalinan yang cukup jauh antara kabupaten, yaitu 98,94% di kota Binjai dan 42, 76% dikabupaten Padang Lawas(Profil Kesehatan Provinsi Sumut, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian nurmaningsih djafar tahun, (2023) membuktikan bahwa adanya pengaruh teknik relaksasi nafas dalam pada ibu infartu kala I fase aktif di RSIA Sitikhadijah Kota Gorontalo tahun 2023 terdapat 6971 ibu yang mengalami nyeri. (Nurmaningsi, 203).

Berdasarkan hasil penelitian Imelda Diana Marsilia tahun,(2021) pemberian teknik relaksasi nafas dalam terhadap persalinan ibu infartu kala I fase aktif berdasarkan pengukuran skala *Numeric Rating Scale* dan skala *Wong Baker Pain Rating Scale*.(Imelda, 2021).

Berdasarkan hasil penilitan Kalalo Ribka Novita tahun, (2017) respon nyeri pada ibu inpartu kala I fase aktif di Puskesmas Bahu Kota Manado sebelum diberikan teknik relaksasi nafas dalam sebagian besar yaitu 5, respon yeri pada ibu inpartu kala I fase aktif di Puskesmas Bahu Kota Manado setelah diberikan teknik relaksasi nafas dalam sebagian besar yaitu 3, dan ada pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap tingkat nyeri ibu inpartu kala I Di Puskesmas Bahu Kota Manado (Ribka, 2017).

Survey awal yang dilakukan peneliti pada hari pertama tanggal 28-05 desember 2023 di Praktek Mandiri Bidan Olipia, peneliti bertemu 3 orang ibu inpartu kala 1 fase aktif

yang mengalami nyeri persalinan, kemudian peneliti melakukan tanyak jawab kepada ibu yang mengalami nyeri persalinan, apakah ibu merasakan nyeri dibagian perut ?, 2 orang ibu tersebut mengatakan sangat merasa sakit dibagian perut ibu dan membuat ibu merasa sangat lelah dan lemas. kemudian peneliti menanyakan kembali bagaimana cara ibu mengatasinya?. ibu mengatakan mengatasi nyeri tersebut dengan cara berjalan-jalan. Kemudian peneliti menanyakan kepada 1 orang ibu inpartu kala 1 fase aktif yang mengalami nyeri persalinan, apakah ibu merasakan nyeri dibagian pinggang?, kemudian ibu tersebut mengatakan pinggangnya begitu sangat sakit dan merasa ingin patah. kemudian peneliti menanyakan kembali bagaimana cara ibu mengatasinya?. Ibu mengatakan mengatasi nyeri persalinan tersebut dengan cara massase pinggang ibu. Kemudian peneliti menanyakan kembali apaka ibu mengetahui teknik relaksasi nafas dalam untuk mengetahui tingkat nyeri dari 3 orang ibu tersebut tidak mengetahui tentang teknik relaksasi nafas dalam, kemudian penelitipun menjelaskan teknik relaksasi nafas dalam tersebut.

Berdasarkan survey pendahuluan diatas, maka peneliti tertarik mengambil judul tentang ”Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Nyeri Persalinan Ibu Inpartu Kala I Fase Aktif Di Praktek Mandiri Bidan Olipia Kota Padangsidimpuan Tahun 2024”.

TUJUAN PENELITIAN

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui kualitas responden berdasarkan Tingkat Nyeri Persalinan Ibu Inpartu Kala I Fase Aktif Di Praktek Mandiri Bidan Olipia Kota Padangsidimpuan Taun 2024.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk menambah pengetahuan ibu tentang Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Nyeri Persalinan Ibu Inpartu Kala I Fase Aktif Di Praktek Mandiri Bidan Olipia Kota Padangsidimpuan Tahun 2024.
2. Untuk mengurangi rasa nyeri saat Persalinan Ibu Inpartu Kala I Fase Aktif Di

No	Pekerjaan	F	%
1	IRT	3	50% %
2	Pedagang	0	0
3	Wiraswasta	2	33.3%
4	Petani	1	16.7%
Jumlah		6	100%

Praktek Mandiri Bidan Olipia Kota Padangsidimpuan Tahun 2024.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 4.1

Distribusi Frekuensi Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Nyeri Persalinan Ibu Inpartu Kala I Fase Aktif Berdasarkan Pendidikan Responden di Praktek mandiri Bidan lipia Kota Padangsidimpuan Tahun 2024.

No	Pendidikan	F	%
1	Sd	0	0%
2	Smp	0	0%

3	Sma	5	83,3%
4	Perguruan Tinggi	1	16,7%
Jumlah		6	100%

Berdasarkan Tabel 4.1 menunjukkan bahwa Mayoritas Pendidikan Ibu Inpartu Kala I Fase Aktif yaitu SMA 5 (83,8%) dan minoritas pendidikan ibu perguruan tinggi 1 (16.7%).

Tabel 4.2

Distribusi Frekuensi Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Nyeri Persalinan Ibu Inpartu Kala I Fase Aktif Berdasarkan Pekerjaan Responden di Praktek mandiri Bidan Olipia Kota Padangsidimpuan Tahun 2024

Berdasarkan Tabel 4.2 menunjukkan bahwa Mayoritas Pekerjaan Ibu Inpartu Kala I Fase Aktif adalah ibu rumah tangga 3 (50%) Wiraswasta 2 (33.3%) dan Petani 1 (16,7%).

Tabel 4.3

Distribusi Frekuensi Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Nyeri Persalinan Ibu Inpartu Kala I Fase Aktif Berdasarkan Agama Responden di Praktek mandiri Bidan lipia Kota Padangsidimpuan Tahun 2024

No	Agama	F	%
1	Islam	6	100%
Jumlah		6	100%

bahwa Seluruh Ibu Inpartu Kala I Fase Aktif adalah Beragama Islam sebanyak 6 (100%)

Tabel 4.4

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Nyeri Persalinan Ibu Inpartu Kala I Fase Aktif Responden di Praktek mandiri Bidan lipia Kota Padangsidimpuan Tahun 2024

No	Nyeri Persalinan	F	%
	Ya	6	100%
	Tidak	0	0
Jumlah		6	100%

Berdasarkan Tabel 4.4 menunjukkan bahwa Mayoritas Tingkat nyeri Persalinan ibu Inpartu Kala I Fase Aktif adalah Ya 6 orang (100%).

Tabel 4.5

Distribusi Frekuensi Berdasarkan pernah Mendapatkan Informasi Tentang Teknik Relaksasi Nafas Dalam Responden Ibu Inpartu Kala I Fase Aktif di Praktek mandiri Bidan Olipia Kota Padangsidimpuan Tahun 2024

No	Pernah Mendapatkan Informasi Tentang Teknik Relaksasi Nafas	F	%
1	TV	0	0
2	Facebook	0	0
3	Youtube	1	16.7%

4	Majalah	0	0
5	Radio	0	0
6	Tidak Pernah	5	83.3%
Jumlah		6	100%

Berdasarkan Tabel 4.5 menunjukkan mayoritas Ibu Inpartu Kala I Fase Aktif Pernah Mendapatkan informasi tentang Teknik Relaksasi Nafas Dalam Youtube 1(16.7%) dan Tidak Pernah 5 (83.3%).

Tabel 4.6

Pengaruh Sebelum Dilakukan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Neri Persalinan Ibu Inpartu Kala I Fase Aktif di Praktek mandiri Bidan lipia Kota Padangsidimpuan Tahun 2024

No	Skor Kecemasan ibu Bersalin	F	%
1	0 Tidak ada nyeri	0	0%
2	1-3 Nyeri Ringan	0	0%
3	4-6 Nyeri Sedang	3	50%
4	7-10 Neri Berat	3	50%
Jumlah		6	100%

Berdasarkan Tabel 4.6 menunjukkan mayoritas skor Tingkat Nyeri Ibu Inpartu Kala I Fase Aktif sebelum dilakukan Teknik

Relaksasi Nafas Dalam 4-6 nyeri sedang 3 (50%) dan 7-10 nyeri berat 3 (50%)

Tabel 4.7

Pengaruh Sesudah Dilakukan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Nyeri Persalinan Ibu Inpartu Kala I Fase Aktif di Praktek Mandiri Bidan Olipia Kota Padangsidempuan Tahun 2024

No	Skor Tingkat Nyeri ibu Bersalin	F	%
1	0 Tidak ada nyeri	0	0%
2	1-3 Nyeri ringan	4	66,7%
3	4-6 Nyeri sedang	2	33.3%
4	7-10 Nyeri Berat	0	0%
Jumlah		6	100%

Berdasarkan Tabel 4.7 menunjukkan mayoritas skor Tingkat Nyeri ibu Inpartu Kala I Fase Aktif sesudah dilakukan Teknik Relaksasi Nafas Dalam 1-3 Nyeri ringan adalah 4 (66.7%)

Berdasarkan Tabel 4.7 dapat dilihat bahwa rata-rata (*mean*) Tingkat Nyeri Persalinan Ibu Inpartu Kala I Fase Aktif di Praktek Mandiri Bidan Olipia Kota Padangsidempuan 3.83 dengan nilai minimal adalah 3 dan nilai maksimal adalah 2 dan rata-rata (*mean*) Tingkat Nyeri Persalinan sesudah Dilakukan Teknik Relaksasi Nafas Dalam adalah 2.33 dengan nilai minimal dan maksimal 3.

Tabel 4.8

Pengaruh Sesudah Dilakukan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Nyeri Persalinan Ibu Inpartu Kala I Fase Aktif

di Praktek mandiri Bidan Olipia Kota Padangsidempuan Tahun 2024

Variabel	N	Mean	SD	Min	Max	Signifikan
Tingkat Nyeri Persalinan Fase Aktif Sebelum Dilakukan Teknik Relaksasi Nafas	6	3.83	.753	3	2	0,001
Tingkat Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Sesudah Dilakukan Teknik Relaksasi Nafas	6	2.33	.516	5	3	

Berdasarkan Tabel 4.8 dapat dilihat bahwa rata-rata (*mean*) Tingkat Nyeri Persalinan Ibu Inpartu Kala I Fase Aktif di Praktek Mandiri Bidan Olipia Kota Padangsidempuan Sebelum dilakukan Teknik Relaksasi Nasaf Dalam adalah 3.83 dengan nilai minimal 3 dan nilai maksimal adalah 2 dan rata-rata (*mean*) Tingkat Nyeri Persalinan Ibu Inpartu Kala I Fase Aktif di Praktek Mandiri Bidan Olipia Kota

Padangsidimpuan sesudah dilakukan Teknik Relaksasi Nafas Dalam adalah 2,3 dengan nilai adalah 5 dan nilai maksimal adalah 3.

Pengaruh Nyeri Persalinan Ibu Inpartu Kala I Fase Aktif di Parkaktek Mandiri Bidan Olipia Kota Padangsidimpuan dengan nilai P 0,001.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang Pengaruh Teknik relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Nyeri Persalinan Ibu Inpartu Kala I Fase Aktif di Parkaktek Mandiri Bidan Olipia Kota Padangsidimpuan dapat dilihat penurunan rasa sakit saat melahirkan sebanyak 6 responden dengan presentase (1,50%), tidak ada responden yang mengalami peningkatan nyeri setelah diberikan Teknik Relaksasi Nafas Dalam sebelum dan sesudah diberikan intervensi teknik relaksasi nafas dalam sebesar 6 reponden. Uji Test Independen p -value adalah 0,001 menunjukkan adanya pengaruh Teknik Relaksasi Nafas dalam Terhadap Tingkat Nyeri Persalinan di Parkaktek Mandiri Bidan Olipia Kota Padangsidimpuan Tahun 2024 .

Tingkat nyeri persalinan setelah dilakukan Teknik Relaksasi Nafas dalam mengalami penurunan dibandingkan dengan tingkat nyeri persalinan sebelum dilakukan Teknik Relaksasi Nafas dalam, terbukti mempunyai manfaat pada ibu yang berarti untuk mengurangi rasa nyeri saat proses melahirkan. Dapat diketahui nilai mean sebelum dilakukan Teknik Relaksasi Nafas Dalam yaitu sebanyak 3,83 dan setelah dilakukan Teknik Relaksasi Nafas Dalam nilai mean menjadi 2,33.

Pada penelitian Taqwin (2021) Mdnunjukkan adanya penurunan nyeri setelah dilakukan Teknik Relaksasi Nafas pada responden. Berdasarkan hasil observasi sebelum diberikan Teknik Relaksasi Nafas Dalam terdapat 11 ibu bersalin (73,3%), yang mempunyai nyeri sedang dan 4 ibu bersalin (26,7%) yang mempunyai nyeri berat dan sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam 12 ibu bersalin (80%) yang mempunyai nyeri ringan dan 3 orang ibu bersalin (20%) yang mengalami nyeri sedang.

peneliti berasumsi bahwa ada pengaruh Teknik Relaksasi Nafas dalam terhadap tingkat nyeri persalinan Ibu Inpartu Kala I Fase Aktif. Nyeri melahirkan sering dirasakan ibu biasanya faktor ekonomi, delatasi serviks, (pembukaan serviks), seperti rasa takut saa bayinya lahir cacat karna vitaminnya tidak tercukupi dan masih banyak ibu bersalin yang masih sulit mendapatkan cara alternatif yang bisa manangani nyeri, Misalnya dengan Teknik Relaksasi Nafas Dalam.

Salah satu cara untuk menurunkan Tingkat nyeri persalinan pada Ibu Inpartu Kala I Fase Aktif dengan melakukan Teknik Relaksasi Nafas Dalam, fokus dan konsentrasi pada psikologi ibu bersalin agar mempunyai kepercayaan kepada diri sendiri bahwa Teknik Relaksasi Nafas Dalam dapat mengurangi nyeri saat menghadapi persalinan di Praktek Mandiri Bidan Olipia Kota Padangsidimpuan Tahun 2024.

DAFTAR PUSTAKA

Nisa, (2020). Mengenal Buku Komplementer Dalam Kebidanan Pada Ibu Nifas, Ibu Menyusui, Bayi & Balita, di lengkapi dengan penjelasan alur perizinan & upaya mengembangkan usaha Klinik Komplementer dalam kebidanan. Jakarta: Trans Info Media.

Judha, (2021). Teori Pengukuran Nyeri & Nyeri Persalinan Disertai Contoh Askeb. Yogyakarta: Nuamedika.

Yuliatun, (2020). Penanganan Nyeri Persalinan Dengan Metode Nonfarmakologi. Malang: Bayumedia.

Wahyul & Kasiati, (2023). Asuhan Kebidanan Dengan Pendekatan Holistik Series: & Asuhan Persalinan Dilengkapi Peraturan Dan Perundangan Yang Terkait. Bandung: Deepublish Digital.

Ayudita, (2023). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Manajemen Nyeri & Persalinan Kala I-IV S1 Kebidanan, Jakarta: Maha Karya Cipta Utama.

Pratiwi, & Isnawati & Nopia Sari & Okinarum (2021). Buku Asuhan Kebidanan Komplementer Dalam Mengatasi Nyeri Persalinan. Surabaya: Pustaka Askara.

Ayuningtyas, (2023). Kebidanan komplementer & Terapi Komplementer Dalam Kebidanan. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.

Muryani, (2017). Nyeri Dalam Persalinan Teknik & Cara penanganannya. Jakarta: TIM, 2017.

Marsilia, I.D., & Tresnayanti, N. (2021). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas. Karawang: 10(2), 385.

Legawati, (2018). Asuhan Persalinan & Bayi Baru Lahir. Malang: Wineka Media.

Nurhayati, (2023). Fatologi & Fisilogis Persalinan. Yogyakarta: pustaka baru press.

Hardani, dkk, (2020). Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif.

Mander, R. (2012) Nyeri persalinan. Jakarta: ECG.)

Kemenkes, (2017). Profil Kesehatan Indonesia. Jakarta: Kemenkes RI.

DOKUMENTASI



Gambar 1: Melakukan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Kepada Responden 1



Gambar 2 : Melakukan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Kepada Responden 2



Gambar 3 : Melakukan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Kepada Responden 3



Gambar 4 : Memberikan Kuesioner Kepada Responden 1



Gambar 5: Memberikan Kuesioner Kepada Responden 2



Gambar 6 : Memberikan Kuesioner Kepada Responden 3