

PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI PADA IBU *POST SECTIO CAESARIA* 24 JAM PERTAMA

Irma Nurfadlilah¹, Ida Prijatni², Jamhariyah³

Program Studi Kebidanan Jember, Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang,

Email : irmanurfadlila51@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Masalah gizi yang timbul pada ibu hamil saat ini masih banyak ibu hamil di Indonesia yang mengalami masalah gizi khususnya malnutrisi. Hal ini mengakibatkan terhambatnya pertumbuhan janin pada saat hamil sehingga menimbulkan resiko pada bayi dengan BBLR (*Berat Badan Lahir Rendah*). Anak yang lahir dengan keadaan BBLR mempunyai resiko 23,39 kali lebih besar mengalami *Stunting*. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan riwayat ibu hamil malnutrisi dengan kejadian *stunting* pada balita usia 24-59 bulan. **Metode :** Desain penelitian ini menggunakan metode korelasi analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasinya adalah semua ibu yang memiliki anak balita usia 24-59 bulan dan memiliki riwayat *Malnutrisi* ketika hamil di Desa Pringgowirawan Kecamatan Sumberbaru Tahun 2023. Besar sampel 41 dengan teknik *simple random sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner. Data Dikumpulkan dan diuji menggunakan Koefisien Korelasi Spearman. **Hasil:** nilai signifikansi sebesar 0,65, karena nilai signifikansi $0,65 >$ lebih besar dari 0,05 hal ini dapat diartikan bahwa H_0 diterima yang artinya Tidak Ada Hubungan Antara Riwayat Ibu Hamil Manutisi dengan Kejadian *Stunting*. **Kesimpulan :** balita mendapatkan ASI eksklusif, Imunisasi dasar lengkap yang dapat menghindari adanya infeksi, serta ditunjang dengan sanitasi yang baik serta pemberian asupan nutrisi dengan gizi seimbang sehingga walaupun ibu memiliki riwayat malnutrisi, balita tidak *stunting*.

Kata kunci: Teknik Relaksasi Nafas Dalam, Nyeri Ibu Post Sectio Caesarea

ABSTRACT

Introduction : Pain is an unpleasant sensory and emotional experience and arises due to tissue damage due to incisions in *post sectio caesarea* mothers. one of the efforts to reduce pain in *post sectio caesarea* mothers is by providing breathing relaxation techniques. This study aims to determine the effect of deep breathing relaxation techniques on reducing pain intensity in *post secito caesarea* mothers. **Methodology :** the article used is a literature review with a systematic mapping study type. Article taken from data based google scholar. The population obtained from the data based was 168 articles then screened using PICOS and obtained as many as 5 articles consisting of five national articles, the research design used quasi-experimental and pre-experimental. **Results:** 5 articles showed that the average frequency of pain in *post SC* mothers decreased after being given deep breathing relaxation techniques with the results of 5 articles using univariate analysis in the form of numerical data, namely the mean before giving deep breathing relaxation techniques was 5.4 and after giving deep breathing relaxation techniques in to 2.40. The results of the analysis of the 5 articles show the effect of deep breathing relaxation techniques on reducing pain intensity in *post-cesarean* mothers in the first 24 hours with a p -value $< \alpha$. **Conclusion:** giving deep breathing relaxation techniques can be used as a complementary therapy to reduce pain in *post sectio caesarea* mothers in the first 24 hours.

Keywords: Deep Breathing Relaxation Technique, Maternal Pain After Caesarean Section

I. PENDAHULUAN

Nyeri setelah operasi caesar akan terjadi setelah efek anestesi hilang, nyeri hebat dialami dalam 24 jam pertama atau hari kedua pasca operasi karena adanya sayatan dan jaringan yang rusak menimbulkan rasa nyeri, baik untuk pasien yang pernah menjalani operasi caesar sebelumnya atau untuk mereka yang pertama kalinya.

Sectio caesarea merupakan suatu proses kelahiran janin melalui jalur abdominal (*laparotomi*) yang memerlukan insisi pada uterus (*histerotomi*). Adanya insisi dapat merusak jaringan dan menyebabkan rasa nyeri. *Sectio caesarea* dilakukan atas indikasi yang terbatas pada panggul sempit, janin terlalu besar (makrosomia), kelainan letak janin, bayi kembar, Cephalo Pelvic Disproportion (CPD), adanya kecurigaan terjadinya ruptur uteri, placenta previa dan terjadinya perdarahan hebat yang membahayakan ibu dan janin.

Tindakan SC dapat menyebabkan nyeri dan mengakibatkan terjadinya perubahan kontinuitas jaringan karena adanya pembedahan. Tindakan SC menggunakan anestesi agar pasien tidak merasa nyeri pada saat dibedah. Namun setelah operasi selesai, saat klien mulai sadar dan efek anestesi sudah habis bereaksi, klien akan merasakan nyeri di daerah sayatan dan merasakan ketidaknyamanan (Fitrina 2016). Ibu yang bersalin secara caesar, akan merasakan beberapa ketidaknyamanan yaitu, rasa nyeri hebat yang kadarnya dapat berbeda-beda pada setiap Ibu, proses pemulihan cenderung

berlangsung lebih lama dibanding persalinan normal. Respon nyeri yang dirasakan oleh pasien merupakan efek samping yang timbul setelah menjalani suatu operasi. Nyeri akibat operasi biasanya membuat pasien merasa sangat kesakitan (Erina and Widia 2016).

Berdasarkan data dari (SDKI 2017) angka ibu melahirkan dengan SC di Indonesia sebanyak 17% dari 17.020 kelahiran. Di Provinsi Jawa Timur pada Tahun 2011 sekitar 20% operasi *Sectio Caesarea* dari 170.000 persalinan (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur 2012). *Section Caesarea* di Asia mengalami peningkatan dari 7% menjadi 20% sejak tahun 1990 hingga tahun 2015 (WHO 2018). Pada umumnya pasien post *sectio caesarea* mengeluh nyeri pada daerah luka bekas operasi. Sekitar 60% klien menderita nyeri hebat, 25% nyeri sedang dan 15% nyeri ringan.

Tingkat keparahan nyeri pasca operasi tergantung pada anggapan fisiologi dan psikologi individu, toleransi yang ditimbulkan untuk nyeri, letak insisi, sifat prosedur, kedalaman trauma bedah dan jenis agens anestesi dan bagaimana agen tersebut diberikan. Respon Nyeri yang dirasakan oleh pasien merupakan efek samping yang timbul setelah menjalani suatu operasi. Nyeri yang disebabkan oleh operasi biasanya membuat pasien merasa sangat kesakitan. Selama periode pasca perioperatif, proses keperawatan diarahkan pada menstabilkan kembali equilibrium fisiologi pasien, menghilangkan rasa nyeri dan pencegahan

komplikasi. Pengkajian yang cermat dan intervensi segera membantu pasien kembali pada fungsi yang optimalnya dengan cepat, aman, dan nyaman mungkin Ketidaknyamanan atau nyeri bagaimanapun keadaannya harus diatasi dengan manajemen nyeri, karena kenyamanan merupakan kebutuhan dasar manusia (Rompas and Mulyadi 2017).

Dampak dari nyeri itu sendiri akan mengakibatkan mobilisasi ibu menjadi terbatas, terganggunya Activity of intensitas Daily Living (ADL), bonding attachment (ikatan kasih sayang), perasaan lelah, kecemasan, gangguan pola tidur dan Inisiasi Menyusui Dini (IMD) tidak terlaksana karena terjadinya peningkatan nyeri jika ibu bergerak. Hal ini menyebabkan ibu post SC mengalami kesulitan dalam perawatan bayinya dan kurangnya respon ibu terhadap bayinya, sehingga ibu menunda memberikan ASI sejak awal dan tidak optimal pada bayinya. Bahkan bila nyeri berkepanjangan akan meningkatkan resiko bagi kesehatan dan mempengaruhi proses pemulihan nyeri post *sectio caesarea* (Haniyah, Setyawati, and Sholikhah 2016).

Metode non-farmakologis bukan merupakan pengganti obat-obatan, tindakan ini diperlukan untuk mempersingkat episode nyeri yang berlangsung hanya beberapa detik atau menit. Dalam hal ini, saat nyeri hebat berlangsung selama berjam-jam atau berhari-hari, mengkombinasikan metode non farmakologis dengan obat-obatan mungkin cara paling yang efektif untuk mengatasi nyeri. Namun, penanganan nyeri non-

farmakologis lebih murah, mudah, efektif dan tanpa efek samping yang merugikan (Utami 2013).

Upaya mengatasi nyeri pada ibu post section caesarea dengan menggunakan tindakan farmakologis dan nonfarmakologis. Penatalaksanaan farmakologis dengan menggunakan obat- obat analgesik baik melalui intravena maupun intramuscular, pemberian farmakologi tidak bertujuan untuk meningkatkan kemampuan klien sendiri untuk menginrol nyeri (PRASTIKA 2018) Teknik non-farmakologis dibutuhkan untuk kombinasi dengan tindakan farmakologis, Pemberian tindakan secara non-farmakologis dapat dilakukan dengan cara relaksasi, teknik pernapasan, pergerakan atau perubahan posisi, masase, akupressur, terapi panas atau dingin, hypnobirthing, musik, genggam jari dan TENS (Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation) (Astutik and Kurlinawati 2017).

Relaksasi pernafasan merupakan suatu teknik pereda rasa nyeri yang banyak memberikan masukan terbesar karena teknik relaksasi ini merupakan teknik untuk mencapai kondisi rileks. Teknik relaksasi pernafasan dapat mengurangi intensitas nyeri paska SC karena aktivitas-aktivitas di serat besar dirangsang oleh tindakan ini, sehingga gerbang untuk aktifitas serat berdiameter kecil (nyeri) tertutup (Destariyani, I, and Lubis 2013). Teknik relaksasi ini dapat diberikan kepada pasien post section caesarea hari pertama, pasien yang reaksi analgetiknya telah hilang atau 6 jam setelah pemberian analgetik dan belum mendapat analgetik lagi (Hafiah and Safitri 2022)

II. METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan desain penelitian yang digunakan literatur review dengan metode sistematis mapping study. Langkah awal yang ditempuh adalah mengumpulkan data-data yang dibutuhkan, dan melakukan studi literatur pada buku-buku yang membahas tentang Theory of Constraints, jurnal, dan penelitian-penelitian 10 tahun terakhir.

Strategi yang digunakan dalam pengumpulan data pada penelitian ini yaitu menggunakan PICOS (*Population, Intervention, Comparison, Outcome dan Study Design*). Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sekunder yaitu data yang diperoleh dari jurnal, internet dan dokumentasi.

Pencarian pada database *google scholar* dengan memasukkan kata kunci pertama "Teknik Relaksasi Nafas Dalam" dan "Nyeri Post *Sectio Caesarea*" dan kata kunci kedua "Deep Breathing Relaxation Techniques" AND "Pain Post *Sectio Caesarea*" total hasil yang ditemukan yaitu 167 artikel penelitian. Dari 167 artikel yang ditemukan di dapatkan 5 artikel penelitian yang menjelaskan pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri pada ibu post *sectio caesaria*.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penurunan intensitas nyeri sebelum pemberian teknik relaksasi nafas dalam hampir seluruhnya mengalami nyeri sedang pada kelompok intervensi, sedangkan pada kelompok

kontrol terdapat sebagian besar mengalami nyeri sedang dan sebagian kecil mengalami nyeri berat hasil ini didapatkan dari kelima artikel yang digunakan.

faktor - faktor yang memengaruhi intensitas nyeri itu sendiri. Faktor- faktor yang memengaruhi nyeri berasal dari pengalaman yang lalu, lingkungan, keadaan umum, endorfine, faktor situasional, status emosi, status paritas dan reaksi terhadap nyeri. Ketika merespon nyeri setiap individu akan belajar dari pengalaman sebelumnya. Koping individu akan menjadi terganggu dalam menanggapi nyeri saat pertama kali merasakan nyeri. Apabila individu yang sebelumnya pernah merasakan nyeri dan mampu menghilangkan nyeri, akan menjadi mudah dalam menginterpretasikan nyeri.

Nyeri yang tidak segera diatasi akan berdampak pada masalah psikologis pasien. Dampak psikologis yang sering terjadi pada pasien post *sectio caesarea* adalah kecemasan. Gejala fisiologisnya pasien akan mengalami seperti berkeringat yang banyak, ketegangan otot, tekanan darah yang meningkat, jantung terasa berdebar- debar, sulit makan, susah tidur, sesak napas, mudah tersinggung, serta adanya rasa nyeri pada daerah ulu hati.

Hasil dari identifikasi artikel yang telah di review di teliti setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam

mengalami penurunan nyeri rata-rata 2 dan pada artikel ke empat mengalami penurunan sebanyak 3,10 setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam. Pada kedua artikel ini tidak dijelaskan secara rinci mengenai penurunan intensitas nyeri yang dialami pasien.

Mekanisme timbulnya nyeri didasari oleh proses multipel yaitu nosisepsi, sensitisasi perifer, perubahan fenotip, sensitisasi sentral, eksitabilitas ektopik, reorganisasi struktural, dan penurunan inhibisi. Antara stimulus cedera jaringan dan pengalaman subjektif nyeri terdapat empat proses tersendiri : transduksi, transmisi, modulasi, dan persepsi. Transduksi adalah suatu proses dimana akhiran saraf aferen menerjemahkan stimulus (misalnya tusukan jarum) ke dalam impuls nosiseptif. Transmisi adalah suatu proses dimana impuls disalurkan menuju kornu dorsalis medula spinalis, kemudian sepanjang traktus sensorik menuju otak. Modulasi adalah proses amplifikasi sinyal neural terkait nyeri (pain related neural signals). Proses ini terutama terjadi di kornu dorsalis medula spinalis, dan mungkin juga terjadi di level lainnya. Persepsi nyeri adalah kesadaran akan pengalaman nyeri (Bahrudin 2018).

Upaya untuk menangani nyeri dapat dilakukan dengan tindakan farmakologis dan non-farmakologis. Jika nyeri pasca operasi tidak segera ditangani maka ibu akan mengalami

nyeri hebat yang akan mengganggu aktifitas ibu bahkan akan menambah masa hospitalisasi.

Pada seluruh artikel terdapat pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri pada ibu post *sectio caesarea*. 1 artikel menunjukkan hasil analisis menggunakan uji paired t-test dimana nilai p Value $< \alpha$, dengan nilai $\alpha = 0,05$ yang berarti menunjukkan adanya pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap nyeri pada ibu post *sectio caesarea*

Menurut penelitian (Setiarini 2018) yang membahas tentang pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri pada ibu post *sectio caesarea*. hal tersebut berdasar hasil uji wilcoxon terlihat pengaruh pre test 5.50 dan post test 0.00 dengan arti kata skala nyeri post test turun dari pada pre test yaitu didapatkan adanya pengaruh antara tingkatskala nyeri seseorang sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam dengan nilai $\rho=0,004$ ($\rho<0,005$) yang artinya terdapat pengaruh teknik relaksasi nafas dalam yang signifikan terhadap nyeri pada ibu post *sectio caesarea*. Hal ini dikarenakan teknik relaksasi nafas dalam dipercayai dapat menurunkan intensitas nyeri melalui mekanisme dengan merelaksasikan otot-otot skelet yang mengalami spasme yang disebabkan oleh peningkatan prostaglandin sehingga terjadi vasodilatasi pembuluh darah dan akan

meningkatkan aliran darah ke daerah yang mengalami spasme dan iskemic. Teknik relaksasi napas dalam dipercaya mampu merangsang tubuh untuk melepaskan opioid endogen yaitu endorfin dan enkefalin.

Berdasarkan lima artikel yang telah di review, menunjukkan bahwa sebanyak 100% teknik relaksasi napas dalam berpengaruh terhadap penurunan nyeri pada ibu post *sectio caesarea* dengan keseluruhan nilai p Value < 0,005. Teknik relaksasi napas dalam merupakan teknik pernafasan untuk mengendalikan emosi sehingga tubuh menjadi rileks karena ibu memfokuskan diri dan berkonsentrasi tarik nafas secara efektif. Dengan teknik relaksasi napas dapat menurunkan nyeri dengan merangsang tubuh melepas opioid endogen yaitu endorfin dan enkefalin. Endorfin akan memblokir lepasnya substansi P sehingga nyeri akan berkurang.

Intensitas nyeri pada ibu post *sectio caesarea* dapat diberikan teknik relaksasi napas dalam pada saat reaksi analgetiknya telah hilang atau 6 jam setelah pemberian analgetiknya dan belum mendapatkan analgetiknya. Maka diharapkan bagi tenaga kesehatan khususnya para bidan untuk meningkatkan KIE kepada masyarakat khususnya ibu post SC, suami dan asuhan keluarga sehingga dapat mencegah terjadinya komplikasi dan bertambah lamanya hospitalisasi. Pada

saat ini pelayanan kebidanan tidak hanya menggunakan asuhan konvensional saja tetapi mengkombinasikan dengan asuhan komplementer dan pemberian teknik relaksasi napas dalam adalah salah satu asuhan komplementer yang dapat digunakan pada ibu post *sectio caesarea* ketika mengalami nyeri.

REFERENSI

1. Astutik, Puji and Eka Kurlinawati. 2017. "Pengaruh Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea Di Ruang Delima RSUD Kertosono." 6(2):30–37.
2. Bahrudin, Mochamad. 2018. "Patofisiologi Nyeri (Pain)." *Saintika Medika* 13(1):7.
3. Destariyani, ElviI, Dewi Aprilia Ningsih I, and Yuliana Lubis. 2013. "Relaksasi Pernafasan Menurunkan Nyeri Pada Ibu Pasca Seksio Sesarea." 6:102–200.
4. Dewi, Erviyana Kusuma. 2015. "Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Nyeri Pada Asuhan Keperawatan Post Partum Ny. V Di Ruang Mawar I Rsud Dr Moewardi Surakarta Karya."
5. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur. 2012. "Dinkes Provinsi Jawa

- Timur.” 230.
6. Erina, Sherly and Lidia Widia. 2016. “Hubungan Antara Teknik Pernafasan Dalam Dengan Skala Nyeri Ibu Post Sectio Caesaria 24 Jam Pertama Di Rsud Dr. H. Andi Abdurahman Noor Tanah Bumbu.” 1(1):1–7.
7. Fallis, A. .. 2013. “Mekanisme Dan Konsep Nyeri.” *Journal of Chemical Information and Modeling* 53(9):1689–99.
8. Farida, A. 2017. “International Association for Study of Pain.”
9. Fitriana, Yossi. 2016. “Perbedaan Skala Nyeri Sebelum Dan Sesudah Pelaksanaan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dan Masase Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesaria Di Ruang Kebidanan Rsud Arosuka Kabupaten Solok Tahun 2014 Yossi.” 3(I):41–51.
10. Hafiah, Nurul and Yulia Safitri. 2022. “Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Tingkat Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesaria Di Rumah Sakit Umum Sundari The Effect of Deep Breathing Relaxation Techniques on Pain Levels in Postoperative Sectio Caesaria Patients At Sundari Genera.” *Jurnal Kebidanan,Keperawatan Dan Kesehatan* 2(1):45–49.
11. Haniyah, Siti, Martyarini Budi Setyawati, and Siti Mar’atus Sholikhah. 2016. “Efektifitas Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Nyeri Post Sectio Caesarea Di Rsud Ajibarang.” 233–39.
12. Haryani, Fatma, Priyatin Sulistyowati, and Eko Sari Ajiningtiyas. 2021. “Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Pada Post Operasi Sectio Caesarea.” *Journal of Nursing & Health* 6(1):15–24.
13. Hidayah, Nurul. 2019. “Intervensi Keperawatan Tindakan Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Akut Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea Di Ruang Mawar Rumah Sakit Umum Daerah Kabupaten Temanggung.” *Progress in Retinal and Eye Research* 561(3):S2–3.
14. Kuswandari, Rizky Panyekar. 2016a. “Pengaruh Dzikir Untuk Mengurangi Skala Nyeri Pada Ibu Post Sectio Caesarea (Sc).” 1–8.
15. Kuswandari, Rizky Panyekar. 2016b. “Pengaruh Dzikir Untuk Mengurangi Skala Nyeri Pada Ibu Post Sectio Caesarea (Sc).” 9–60.
16. Mulyawati, Isti, Mahalul Azam, and Dina Nur Anggraini Ningrum. 2011.

- “Faktor Tindakan Persalinan Operasi Sectio Caesarea.” *KESMAS - Jurnal Kesehatan Masyarakat* 7(1):14–21.
17. Naibaho, Hastuti. 2010. “Manajemen Nyeri.” *Jurnal Manajemen Pemasaran* 5(1):22–26.
18. Prastika, Meliana Yulia. 2018. “Analisis Asuhan Keperawatan Pemberian Teknik Relaksasi Genggam Jari Pada Pasien Post Sectio Caesarea Dengan Masalah Nyeri Akut Di Ruang Flamboyan Rsud Prof.Dr.Margono Soekarjo Purwokerto.” 1`-26.
19. Rompas, Sefti S. .. and Mulyadi. 2017. “Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dan Guided Imagery Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea Di Rsu Gmim Pancaran Kasih Manado.”
20. Sartika, Erina Dwi. 2019. “Perbandingan Pengaruh Kompres Hangat Dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi SC Di Ruang Mawar RSUD.” *Dk* 53(9):1689–99.
21. SDKI. 2017. Survei Demografi Dan Kesehatan Indonesia.
22. Setiarini, Sari. 2018. “Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesaria Di Ruang Rawat Inap Kebidanan Rsud Pariaman.” *Menara Ilmu* XII(79):144–49.
23. Sholihah and Devi Widia Ira Saputri. 2019. “Asuhan Keperawatan Pada Ibu Post Partum Sc (Sectio Caesarea) Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut Di Ruang Siti Walidah Rumah Sakit Umum Muhammadiyah Ponorogo.” 8–55.
24. Solehati and Rustina. 2013. “Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam Dengan Meniup Balon Terhadap Intensitas Nyeri Post Sectio Caesarea Di RSIA Siti Hawa Padang.” 1–6.
25. Sugathot, Aan Ika and J. W. U. Nugrahanintyas. 2018. “Hubungan Umur Dengan Tingkat Nyeri Pasca Persalinan Setelah Melakukan Teknik Relaksasi Napas Dalam.” 13:1–6.
26. Suhartiningsih, Sri. 2019. “Teknik Relaksasi Nafas Dalam Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Post Operasi Sectio Caesarea Di RSIA Melati Magetan.” 9(November):364–68.
27. Susilawati, Finandita Siti Utari Kartaatmadja, and Reni Suherman. 2023. “Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Pasien Post Partum Sectio

- Caesarea Di Ruang Rawat Nifas RSUD Sekarwangi Sukabumi.” 19:13–19.
28. Utami, Ni Made Sri Meira. 2013. “Gambaran Asuhan Keperawatan Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Untuk Menurunkan Skala Nyeri Akut Pada Ibu Post SC.” *Journal of Chemical Information and Modeling* 53(9):1689–99.
29. WHO. 2018. “Caesarean Sections.” *World Health Organization* 9:CD005528.
30. Wiyanti, Ni Putu Desya. 2018. “Gambaran Asuhan Keperawatan Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Untuk Mengatasi Nyeri Akut Pada Ibu Post Sectio Caesarea.” *Energies* 6(1):1–8.
31. Yuniwati, Cut. 2019. “Efektifitas Teknik Relaksasi Pernapasan Dan Teknik Foot And Hand Massage Pada Pasien Pasca Persalinan Sectio Caesarea (SC) Di RSUD Langsa, Aceh.” 3(1):32–36.