

## EFEKTIFITAS RELAKSASI SLOW DEEP BREATHING DAN RELAKSASI BENSON TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI PADA PASIEN POST SECTIO CAESAREA

Neni Rustini<sup>1\*</sup>, Feva Tridiyawati<sup>2</sup>

<sup>1-2</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara

Email Korespondensi: n.rustinie22@gmail.com

Disubmit: 03 Februari 2022

Diterima: 24 Februari 2022

Diterbitkan: 01 Maret 2022

DOI: <https://doi.org/10.33024/mnj.v4i3.6066>

### ABSTRACT

*Pain is one of the problems felt by Sectio Surgery patients. The negative impacts caused by pain in Post-Section Caesarea mothers, namely limited physical mobilization, disruption of bonding attachments, limited daily living activities, Early Initiation of Breastfeeding is not fulfilled properly, reduced nutrition for the baby because the mother is still in pain due to Sectio Caesarea, decreased sleep quality, becomes stressed and anxious or anxious, and is afraid of having surgery again. Slow Deep Breathing and Benson relaxation is one of the non-pharmacological interventions in pain management. To determine the effectiveness of slow deep breathing relaxation and Benson relaxation on reducing pain intensity in patients with post-section caesarean section. Quantitative research. Using quasi-experimental, this research used one group pre-test-post-test design. The technique for collecting samples used a purposive sample of 54 respondents, 27 respondents in the slow deep breathing group and 27 respondents in the Benson group. Slow deep breathing relaxation and Benson relaxation both have effectiveness in reducing pain intensity in patients with post-section Caesarea ( $p$  Value = 0.000). Based on the analysis of statistical test results, it can be concluded that there is a significant difference between the intensity of pain before and after being given the intervention of the Slow Deep Breathing relaxation technique and Benson's Relaxation in post SC patients so that these two interventions are effective in reducing pain scale in SC patients.*

**Keywords :** Post Sectio Caesarea, Slow Deep Breathing, Benson

### ABSTRAK

Nyeri merupakan salah satu masalah dirasakan oleh pasien Operasi Sectio Dampak negatif yang ditimbulkan karena nyeri pada ibu Post Operasi Sectio Caesarea, yaitu mobilisasi fisik menjadi terbatas, terganggunya bonding attachment, terbatasnya activity daily living, Inisiasi Menyusui Dini tidak terpenuhi dengan baik, berkurangnya nutrisi bayi karena ibu masih nyeri akibat Operasi Sectio Caesarea, menurunnya kualitas tidur, menjadi stres dan cemas atau ansietas, dan takut apabila dilakukan pembedahan kembali. Relaksasi Slow Deep Breating dan Benson merupakan salah satu intervensi Non Farmakologi dalam penatalaksanaan nyeri. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektifitas relaksasi slow deep breating dan relaksasi benson terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien post section caesarae. Jenis penelitian kuantitatif

Menggunakan *quasi eksperimen*, penelitian ini menggunakan rancangan *one group pre test - post test design*. Teknik pengumpulan sample menggunakan purposive sample sebanyak 54 responden, 27 responden kelompok slow deep breathing dan 27 responden kelompok benson. Relaksasi Slow deep breathing dan relaksasi benson sama-sama memiliki efektifitas dalam menurunkan intensitas nyeri pada pasien post Section Caesarea (p Value =0.000). Berdasarkan analisa hasil uji statistic dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara intensitas nyeri sebelum dan sesudah diberikan intervensi teknik relaksasi Slow Deep Breating dan Relaksasi Benson pada pasien post SC sehingga kedua intervensi ini efektif terhadap penurunan skala nyeri pada pasien SC

**Kata kunci:** Post Sectio Caesrea, Slow Deep Breathing, Benson

## PENDAHULUAN

Mesti kasus consensus global tentang pembangunan millennium (Millenium Development Goals/MDGs) sudah berakhir, sekarang berlanjut dengan Sustainable Development Goals/SDGs. SDGs merupakan suatu rencana aksi global yang disepakati oleh ahli dunia, termasuk Indonesia, guna mengakhiri kemiskinan, mengurangi kesenjangan dan melindungi lingkungan. SDGs berisi 17 tujuan dan 169 target. Salah satu tujuan dibidang kesehatan yaitu memastikan kehidupan yang sehat dan mendukung kesejahteraan bagi semua untuk semua usia, dan salah satu targetnya adalah mengurangi rasio Angka Kematian Ibu menjadi kurang dari 70 per 100.000 kelahiran di tahun 2030. ([www.sdgs2030indonesia.org](http://www.sdgs2030indonesia.org), diakses 18 oktober 2021). Capaian Indonesia dalam memenuhi target SDGs untuk KIA masih jauh dari harapan. Faktanya indicator kesehatan yang diukur dari Angka kematian Ibu(AKI) di Indonesia masih tinggi. Berdasarkan Data Jumlah kematian ibu yang dihimpun dari pencatatan program kesehatan keluarga di Kementerian Kesehatan pada tahun 2020 menunjukkan 4.627 kematian di Indonesia. Jumlah ini menunjukkan peningkatan dibandingkan tahun 2019 sebesar 4.221 kematian.

Secara umum persalinan adalah kejadian yang berakhir dengan pengeluaran bayi yang cukup bulan 37-42 minggu lahir spontan, tanpa komplikasi baik pada ibu maupun janin, disusul dengan pengeluaran plasenta dan selaput janin dari tubuh ibu. Jadi beberapa kasus seperti plasenta previa, pre-eklamsi, gawat janin, kelainan letak janin dan besar, persalinan melalui vagina dapat menimbulkan resiko kematian pada ibu dan bayi sehingga diperlukan satu cara alternative lain dengan mengeluarkan hasil konsepsi melalui pembedahan dengan membuka dinding perut dan dinding uterus. (Tetti Solehati, 2015). Persalinan SC memberikan dampak positif dan juga negatif pada ibu. Dampak positif tindakan SC dapat membantu persalinan ibu, apabila ibu tidak dapat melakukan persalinan secara per vagina. Tetapi tindakan operasi SC mempunyai efek negatif pada ibu baik secara fisik maupun psikologis, Secara psikologis tindakan SC berdampak terhadap rasa takut dan cemas terhadap nyeri yang dirasakan setelah analgetik hilang. Sedangkan dampak negatif yang ditimbulkan karena nyeri pada ibu Post Operasi Sectio Caesarea, yaitu mobilisasi fisik menjadi terbatas, terganggunya bonding attachment, terbatasnya activity daily living (ADL), Inisiasi Menyusu Dini (IMD) tidak terpenuhi dengan

baik, berkurangnya nutrisi bayi karena ibu masih nyeri akibat Operasi Sectio Caesarea, menurunnya kualitas tidur, menjadi stres dan cemas atau ansietas, dan takut apabila dilakukan pembedahan kembali. (Padila, 2015)

Berbagai tindakan dilakukan dalam penatalaksanaan nyeri yang mencakup tindakan non farmakologi dan tindakan farmakologi. Dalam beberapa kasus nyeri yang sifatnya ringan, tindakan non farmakologi adalah intervensi yang paling utama. Penatalaksanaan non farmakologi meliputi relaksasi dan imajinasi terpimpin, distraksi, musik, masase/ pijatan, pemberian sensasi hangat dan dingin, herbal. Relaksasi Slow Deep Breating dan Relaksasi Benson merupakan salah satu tindakan non farmakologi dalam penatalaksanaan nyeri (Potter & Perry, 2015).

#### KAJIAN PUSTAKA

Section caesarea merupakan proses persalinan bayi melalui pembedahan dengan melakukan insisi pada abdomen dan uterus ibu. (Tetti Solehati 2015).

Dampak fisik yang sering muncul dirasakan oleh pasien pasca section caesarea ini terutama nyeri akibat dari efek pembedahan.

Nyeri Menurut IASP (International Assosiation for the Study of Pain) Nyeri adalah suatu pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan yang berhubungan dengan adanya kerusakan jaringan atau yang berpotensi rusak atau yang digambarkan seperti adanya kerusakan jaringan.

Definisi nyeri yang dikutip dari Brunner dan Sudart (2014) dalam keprawatan medical bedah mengatakan, bahwa nyeri adalah apapun yang menyakitkan tubuh individu yang mengalaminya dan

kapanpun individu mengatakannya adalah nyata. Berbagai tindakan dilakukan dalam penatalaksanaan nyeri yang mencakup tindakan non farmakologi dan tindakan farmakologi. Dalam beberapa kasus nyeri yang sifatnya ringan, tindakan non farmakologi adalah intervensi yang paling utama.

Relaksasi Slow Deep Breathing dan relaksasi Benson merupakan salah satu Tindakan non farmakologi dalam penatalaksanaan nyeri. Slow deep breathing relaxation atau relaksasi nafas dalam merupakan teknik relaksasi yang dapat menurunkan nyeri dengan cara merangsang susunan saraf pusat yaitu otak dan sumsum tulang belakang untuk memproduksi endorfrin yang berfungsi sebagai penghambat nyeri. Slow deep breathing merupakan tindakan yang disadari untuk mengatur pernapasan secara dalam dan lambat.

Relaksasi Benson merupakan pengembangan dari metode relaksasi nafas dalam dengan melibatkan factor keyakinan pasien yang dapat menciptakan suatu lingkungan yang tenang sehingga dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan lebih tinggi. Relaksasi benson bekerja dengan cara mengalihkan focus seseorang terhadap nyeri dan dengan menciptakan suasana nyaman serta tubuh yang rileks maka tubuh akan meningkatkan proses analgesia endogen hal ini diperkuat dengan adanya kalimat atau mantra yang memiliki efek menenangkan. (Benson 2000, dalam Tetti Solehati, 2015)

Berdasarkan uraian diatas maka bagaimana Efektifitas Relaksasi Slow Deep Breathing dan Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien post Sectio Caesarea di RSUD Kabupaten Bekasi Tahun 2021?

## METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian yang akan digunakan pada penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif dengan metode quasi eksperimen dengan menggunakan tipe one grup pretest dan post test yang bertujuan untuk mengetahui efektifitas Teknik relaksasi slow deep breathing dan relaksasi benson dalam menurunkan intensitas nyeri pada pasien post op section caesera.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu post section caesarea yang dirawat ruang camelia RSUD Kabupaten Bekasi pada bulan November-Desember 2021.

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan Teknik Purposive sampling sebanyak 54 Responden, 27 responden kelompok slow deep breathing dan 27 responden kelompok benson. Alat yang digunakan dalam penelitian ini

adalah lembar observasi yang berisi tentang pengkajian data demografi pasien post SC, dan pertanyaan yang menggambarkan intensitas nyeri ibu berdasarkan skala intensitas nyeri (0-10) Bagian ini digunakan untuk mengkaji pengaruh relaksasi slow deep breathing dan relaksasi benson terhadap intensitas nyeri ibu post section caesarea. Alat ukur yang digunakan mengevaluasi amplikasi riset dengan pengukuran skala nyeri yaitu Numeric Rating Scale. Data yang telah dikumpul pada saat penelitian kemudian dilakukan analisis univariat dan bivariate. Analisa bivariate digunakan untuk mengetahui perbedaan efektifitas masing-masing antarvariabel yakni Teknik Relaksasi Slow Deep Breathing dan Teknik Relaksasi Benson. Dalam menganalisis data secara bivariate dilakukan uji normalitas data dengan menggunakan wilcoxon test dan didapatkan nilai p berdistribusi normal.

## HASIL PENELITIAN

**Tabel 1 Distribusi Frekuensi Intensitas Nyeri Sebelum Teknik Relaksasi Slow Deep Breathing**

Tidak	Intensitas Nyeri	Frekuensi	Presentasi
1	Tidak ada rasa sakit	0	0%
2	Nyeri Ringan	0	0%
3	Nyeri Sedang	12	44,40%
4	Sakit parah	15	55,60%
<b>Total</b>		<b>27</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa dari 27 responden sebelum dilakukan teknik relaksasi Slow Deep Breathing sebagian besar

responden mengalami nyeri berat atau tingkat nyeri pada skala 7-10 yaitu 15 responden (55,4%).

**Tabel 2 Distribusi Frekuensi Intensitas Nyeri Setelah Teknik Relaksasi Pernapasan Dalam Lambat**

Tidak	Intensitas Nyeri	Frekuensi	Presentasi
-------	------------------	-----------	------------

1	Tidak ada rasa sakit	5	18.50%
2	Nyeri Ringan	11	40,70%
3	Nyeri Sedang	11	40,70%
4	Sakit parah	0	0%
<b>Total</b>		<b>27</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa dari 27 responden setelah dilakukan teknik relaksasi Slow Deep Breathing sebagian besar responden mengalami penurunan intensitas nyeri yaitu nyeri ringan

atau tingkat nyeri pada skala 4-6 yaitu 11 responden (40,7%). jumlah yang sama dengan intensitas nyeri ringan dengan jumlah responden 11 (40,7%).

**Tabel 3 Distribusi Frekuensi Intensitas Nyeri Sebelum Teknik Relaksasi Benson**

Tidak	Intensitas Nyeri	Frekuensi	Presentasi
1	Tidak ada rasa sakit	0	0%
2	Nyeri Ringan	0	0%
3	Nyeri Sedang	15	55,60%
4	Sakit parah	12	44,40%
<b>Total</b>		<b>27</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa dari 27 responden sebelum dilakukan teknik Relaksasi Benson sebagian besar responden

mengalami nyeri sedang atau tingkat nyeri pada skala 4-6 yaitu 15 responden (55,4%).

**Tabel 4 Distribusi Frekuensi Intensitas Nyeri Setelah Teknik Relaksasi Benson**

Tidak	Intensitas Nyeri	Frekuensi	Presentasi
1	Tidak ada rasa sakit	5	18.5
2	Nyeri Ringan	12	44.4
3	Nyeri Sedang	10	37
4	Sakit parah	0	0%
<b>Total</b>		<b>27</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan Tabel di atas diketahui bahwa dari 27 responden setelah dilakukan teknik Relaksasi Benson sebagian besar responden

mengalami penurunan intensitas nyeri yaitu nyeri ringan atau tingkat nyeri pada skala 1-3 sebanyak 12 responden (44,4 %).

**Tabel 5 Analisis Perubahan Intensitas Nyeri Sebelum dan Setelah Relaksasi Slow Deep Breathing**

Variabel	Tingkat Nyeri	Frekuensi		Mean		Standar Deviasi	
		Pra	Pos	Pra	Pos	Pra	Pos
Menyakitkan	Tidak ada rasa sakit	0	5				
	Nyeri Ringan	0	11	3.44	2.26	0,506	0.813
	Nyeri Sedang	12	11				
	Sakit parah	15	0				

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa dari 27 responden sebelum dilakukan relaksasi nafas dalam lambat sebagian responden mengalami nyeri berat sebanyak 15 orang dan setelah dilakukan teknik nafas dalam lambat intensitas nyeri berkurang menjadi nyeri

sedang dan nyeri ringan. yang masing-masing berjumlah 11 responden. Rata-rata skala nyeri sebelum prosedur adalah 3,44 dan standar deviasi 0,506 dan rata-rata intensitas nyeri setelah prosedur adalah 2,26 dan standar deviasi 0,813.

**Tabel 6 Analisis Perubahan Intensitas Nyeri Sebelum dan Setelah Relaksasi Benson**

Variabel	Tingkat Nyeri	Frekuensi		Berarti		Standar Deviasi	
		Pra	Pos	Pra	Pos	Pra	Pos
Menyakitkan	Tidak ada rasa sakit	0	5				
	Nyeri Ringan	0	15	3.44	2.19	0,506	0,736
	Nyeri Sedang	15	12				
	Sakit parah	12	0				

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa dari 27 responden sebelum dilakukan relaksasi Benson sebagian responden mengalami nyeri sedang sebanyak 15 orang dan setelah dilakukan teknik slow deep breathing intensitas nyeri

berkurang menjadi nyeri ringan berjumlah 15 responden. Rata-rata skala nyeri sebelum prosedur adalah 3,44 dan standar deviasi 0,506 dan rata-rata intensitas nyeri setelah prosedur adalah 2,19 dan standar deviasi 0,736.

**Tabel 7 Hasil Uji Statistik Wilcoxon Test Pengaruh Teknik Relaksasi Slow Deep Breathing Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Op Sectio Caesarea**

Tidak.	Menyakitkan	Sebelum Intervensi		Jumlah	Setelah Intervensi		Nilai P
		Jumlah	Presentasi		Presentasi		
1	Tidak Nyeri	0	0%	5	18,50%	0	
2	Nyeri Ringan	0	0%	11	40,70%		
3	Nyeri Sedang	12	44,40%	11	40,70%		
4	Sakit parah	15	55,40%	0	0%		
Total		27	100%	27	100%		

Hasil Uji Statistik Wilcoxon Test didapatkan bahwa p value = 0,000  $\hat{\alpha} \pm = 0,05$  maka  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh

teknik Slow Deep Breathing Relaksasi terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien post sectio caesarea di RSUD Kabupaten Bekasi tahun 2021.

**Tabel 8 Hasil Uji Statistik Uji Wilcoxon Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Op Sectio Caesarea**

Tidak.	Menyakitkan	Sebelum Intervensi		Setelah Intervensi		Nilai P
		Jumlah	Presentasi	Jumlah	Presentasi	
1	Tidak Nyeri	0	0%	5	18.5	0
2	Nyeri Ringan	0	0%	12	44.4	
3	Nyeri Sedang	15	55,60%	10	37	
4	Sakit parah	12	44,40%	0	0%	
Total		27	100%	100%	27	

Hasil Uji Statistik Wilcoxon Test didapatkan nilai p value = 0,000  $\hat{\alpha} \pm = 0,05$  sehingga  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Berdasarkan hasil tersebut dapat

disimpulkan bahwa ada pengaruh teknik Relaksasi Benson terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien post operasi caesar di RSUD Bekasi tahun 2021.

## PEMBAHASAN

Intensitas Nyeri Sebelum Intervensi

Berdasarkan data gambaran intensitas nyeri sebelum dilakukan intervensi Relaksasi Slow Deep Breathing

pada table 5.2 didapatkan hasil sebagian besar responden mengalami nyeri berat yaitu sebanyak 15 dari 27 responden, dan 12 responden mengalami nyeri sedang. Sedangkan gambaran intensitas nyeri sebelum dilakukan intervensi Relaksasi Benson sebagian besar responden mengalami nyeri sedang sebanyak 15 dari 27 responden. Perbedaan intensitas nyeri ini berhubungan dengan persepsi individu dalam menilai nyeri. Nyeri pasca bedah bersifat individual, tindakan yang sama pada pasien yang kurang lebih sama keadaan umumnya tidak selalu mengakibatkan nyeri pasca bedah yang sama juga.

Pengalaman pasien terhadap intensitas nyeri post section caesarea sangat bervariasi. Perbedaan persepsi nyeri ini dipengaruhi oleh sejumlah factor, diantaranya usia, budaya, pendidikan serta pengalaman nyeri sebelumnya.

#### **Intensitas Nyeri Setelah Intervensi**

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan data gambaran intensitas nyeri setelah dilakukan intervensi relaksasi Slow Deep Breathing pada table 5.3 menunjukkan terjadinya penurunan intensitas nyeri dari 15 responden yang mengalami nyeri berat menjadi nyeri sedang 11 responden dan nyeri ringan 4 respnden. Sedangkan responden yang mengalami nyeri sedang sebelum dilakukan intervensi Relaksasi

Slow Deep Breathing dari 12 responden mengalami penurunan intensitas nyeri menjadi 8 responden nyeri ringan dan 4 responten tidak merasakan nyeri.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan data gambaran intensitas nyeri setelah dilakukan intervensi relaksasi Benson menunjukkan terjadinya penurunan intensitas nyeri dari 15 responden yang mengalami nyeri sedang menjadi nyeri ringan 10 responden dan tidak nyeri 5 responden. Sedangkan responden yang mengalami nyeri Berat sebelum dilakukan intervensi Relaksasi Benson dari 12 responden mengalami penurunan intensitas nyeri menjadi 8 responden nyeri sedang dan 4 responten nyeri ringan.

#### **Analisa Intensitas Nyeri Sebelum dan Sesudah Intervensi**

Setelah diuji dengan menggunakan Wilcoxon Test di dapatkan hasil p value 0.000 ( $< \alpha$  0.05), yang menandakan bahwa adanya pengaruh antara sebelum dan sesudah diberikan latihan slow deep breathing.

Setelah diuji dengan menggunakan Wilcoxon Test di dapatkan hasil p value 0.000 ( $< \alpha$  0.05), yang menandakan bahwa adanya pengaruh antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi relaksasi Benson. Tidak ada perbedaan nilai p Value dalam penelitian ini, hal ini berarti dua teknik relaksasi ini sama-sama memiliki pengaruh terhadap

penurunan intensitas nyeri pada pasien post section caesarea.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Aprina, dkk (2018) yang berjudul "Latihan Slow Deep Breathing dan Aromaterapi Lavender terhadap Intensitas Nyeri pada Klien Post Seksio Sesaria" yang menandakan bahwa adanya pengaruh antara sebelum dan sesudah diberikan latihan slow deep breathing. Serta penelitian yang dilakukan oleh Irwan Batubara., dkk (2016) yang berjudul "efektifitas relaksasi Benson terhadap penurunan intensitas nyeri luka post SC di Ruang Bersalin RSUD Kota Padang Sidempuan". yang diperoleh nilai P value sebesar 0,000 yang lebih kecil dari  $\alpha$  (0,05), yang berarti relaksasi benson efektif menurunkan nyeri post SC karena efek relaksasi benson mampu menghasilkan hormon endorphen yang memiliki fungsi sebagai penghilang rasa sakit.

#### KESIMPULAN

Berdasarkan analisa hasil uji statistic dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara intensitas nyeri sebelum dan sesudah diberikan intervensi teknik relaksasi Slow Deep Breating dan Relaksasi Benson pada pasien post SC sehingga kedua intervensi ini efektif terhadap penurunan skala nyeri pada pasien SC. Dengan dilakukannya manajemen nyeri non farmakologis dengan teknik Relaksasi Slow Deep Breating dan

Relaksasi Benson diharapkan dapat mengurangi angka kesakitan pada ibu post SC dan membuat aktivitas harian ibu post SC dapat berjalan dengan baik.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Andarmoyo, S. (2017). Konsep dan Proses keperawatan Nyeri. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media
- Aprina, dkk. (2018). Latihan Slow Deep Breathing dan Aromaterapi Lavender terhadap Intensitas Nyeri pada Klien Post Seksio Sesaria . Jurnal Kesehatan Volume 9, Nomor 2. <http://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK> (Diakses pada tanggal 19 Oktober 2021)
- Batubars, I. dkk. (2015). Pengaruh Relaksasi Benson terhadap Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea di RSUD Kota Padangsidempuan. Jurnal Kesehatan Volume 7, Nomor 2. Diakses 25 Oktober 2021
- Benson, H., Proctor, W. (2000). Dasar Dasar Respon Relaksasi : Bagaimana menghubungkan Respon Relaksasi Dengan Keyakinan Pribadi Anda. Alih Bahasa oleh Nurhasan. Bandung : Kalifah.
- Ismonah, C. A. (2015). Pengaruh Slow Deep Breathing Terhadap Intensitas Nyeri Pasien Post ORIF di RS

- Telogorejo Semarang.  
Jurnal Ilmu Keperawatan  
dan Kebidanan, 1(1)  
(Diakses pada tanggal 19  
Oktober 2021)
- Kementerian Kesehatan RI.  
(2019). Profil Kesehatan  
Indonesia 2019. Jakarta:  
Kemenkes RI
- Kementerian Kesehatan RI.  
(2020). Profil Kesehatan  
Indonesia 2020. Jakarta:  
Kemenkes RI
- Lowdermilk, D. L., Perry, S. E.,  
Chassion K. (2013). Buku  
Keperawatan Maternitas  
Edisi 8. Penerjemah: dr.  
Felicia Sidartha & dr.  
Anesia Tania. Jakarta :  
Salemba Medika
- Nursalam. (2016). Metodologi  
Penelitian : Pendekatan  
Praktis (Edisi 4) Jakarta:  
Salemba Medika.
- Nursalam. (2017). Konsep dan  
Penerapan Metodologi  
Penelitian Ilmu  
Keperawatan. Jakarta :  
Salemba Medika.
- P, Padila. (2015). Asuhan  
Keperawatan Maternitas 1.  
Yogyakarta: Nuha Medika
- Padila, P. (2015). Asuhan  
Keperawatan Maternitas 1.  
Yogyakarta: Nuha Medika  
Purdue,
- Potter, P.A, Perry, A. G. (2015).  
Buku Ajar Fundamental  
Keperawatan : Konsep,  
Proses dan praktik, edisi 7  
Volume 2. Alih Bahasa:  
Renata Komalasari,dkk.  
Jakarta : EGC
- Solehati, T. (2018). Terapi Non  
Farmakologi Nyeri Pada  
Persalinan: Systematic  
Review. Jurnal  
Muhammadiyah 3, 1,50-73
- Solehati, Tetty & Kosasih, Cecep  
E. (2015). Konsep dan  
Aplikasi Relaksasi dalam  
Keperawatan Maternitas.  
Bandung : Refika Aditama
- Suzane C Smeltzer, Brenda G.  
Bare. (2013). Buku Ajar  
Keperawatan Medikal  
Bedah. Jakarta. EGC
- [www.sdgs2030indonesia.org](http://www.sdgs2030indonesia.org),  
diakses 18 oktober 2021