

PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM UNTUK MENURUNKAN NYERI AKIBAT PEMASANGAN INFUS

Satria Prianggono¹, Ida Rahmawati², Neni Triana³

Prodi Ilmu Keperawatan, STIKES Tri Mandiri Sakti Bengkulu¹⁻³

*Email Korespondensi: idarahmawati1608@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang : Nyeri merupakan kondisi berupa perasaan tidak menyenangkan bersifat sangat subjektif yang berbeda pada setiap orang. Metode relaksasi dipercaya efektif dalam menimalisir nyeri, namun belum banyak data mengenai pemberian teknik relaksasi nafas untuk menurunkan nyeri pada pemasangan infus. **Tujuan** : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap intensitas Nyeri Akibat Pemasangan infus. **Desain** : Jenis penelitian ini menggunakan desain *Pre Eksperimental* dengan pendekatan *The One Group Pretest and Posttest Design*. Jumlah sampel sebanyak 30 orang diambil menggunakan teknik *Acidental Sampling*. Waktu penelitian dilaksanakan pada 23 Juni-30 Juni 2021, uji statistik yang digunakan pada penelitian ini yaitu menggunakan *Uji Wilxocon Signed Ranks Test* dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$. **Hasil** : didapat nilai Z sebesar -3.162 dengan nilai Asymp. Sig (p) = 0,002, karena nilai $p < 0,0,5$. **Kesimpulan** : terdapat pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap intensitas nyeri akibat pemasangan infus diruang igd. Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan masukan bagi perawat agar dapat menerapkan teknik relaksasi nafas dalam untuk mengurangi nyeri saat pemasangan infus.

Kata Kunci: relaksasi, nafas dalam, nyeri, infus.

ABSTRACT

Background : Pain is a condition in the form of an unpleasant feeling that is very subjective because the feeling of pain is different for each person in terms of scale or level. Relaxation methods are believed to be effective in minimizing pain, but there is not much data on providing breathing relaxation techniques to reduce pain during infusion. **Aim** : This study aims to determine the effect of deep breathing relaxation techniques on the intensity of pain due to infusion. This type of research uses a pre-experimental design with the One Group Pretest and Posttest Design approach. The total sample of 30 people was taken using the Accidental Sampling technique. When the research was carried out on June 23-June 30 2021, the statistical test used in this research was the Wilcoxon Signed Ranks Test with a significance level of $\alpha = 0.05$. **Result** : The research test results obtained a Z value of -3.162 with an Asymp value. Sig (p) = 0.002, because the p value < 0.05. **Conclusion** : it can be concluded that there is an influence of deep breathing relaxation techniques on the intensity of pain due to infusion in the emergency room. It is hoped that the results of this research can be used as input for nurses so they can apply deep breathing relaxation techniques to reduce pain during IV insertion

Keywords : relaxation, deep breathing, pain, infusion

PENDAHULUAN

Perasaan subjektif seseorang terhadap hal-hal yang menyebabkan ketidaknyamanan dalam tubuh yang biasanya mengakibatkan gangguan fisik, mental, dan emosional disebut juga sebagai nyeri. Masih belum ada parameter yang pasti untuk menilai apakah seseorang mengalami nyeri atau tidak karena nyeri bersifat subyektif pada setiap orang. Nyeri merupakan reaksi tubuh untuk menghilangkan rangsangan tidak nyaman disebabkan oleh rusaknya jaringan didalam tubuh (Fitriana & Andriyani,2019).

Rangsangan nyeri juga terdapat beberapa akibat yang sering ditemui dalam dunia kesehatan yang ditandai dengan seperti : trauma yang terjadi pada jaringan tubuh seperti efek operasi atau iritasi pada bagian tertentu tubuh, bisa disebabkan adanya tumor, iskemia pada jaringan tubuh seperti adanya tumpukan asam laktat yang terdapat di arteria koronaria, juga terdapat di bagian spasme otot dan terjadi kerusakan atau gangguan jaringan pada tubuh (Fitriana & Andriyani,2019).

Efek fisik dari nyeri diklasifikasikan sebagai efek akut (jangka pendek), yang ditandai dengan peningkatan laju metabolisme dan curah jantung, serta gangguan respons insulin, peningkatan produksi kortisol, dan peningkatan retensi cairan tubuh. Efek kronis (jangka panjang), yaitu bila nyeri berlangsung lama, nyeri akan bertambah dan ketidakmampuan melakukan aktivitas ini disebut efek nyeri (Khasanah & Astuti 2017).

Teknik analgesik dasar dibedakan menjadi farmakologi dan non farmakologi. Rencana pengobatan obat meliputi farmakologi yang dapat

mengurangi timbulnya nyeri, sedangkan non farmakologi berarti antisipasi, relaksasi dan traksi, bimbingan *self-hypnotic*, serta dapat mengurangi nyeri, iritasi kulit dan sensasi *biofeedback*. Strategi penanggulangan nyeri dapat dilakukan dengan dua cara yaitu dengan teknik farmakologis, dalam hal ini pemberian analgesik dan teknik non farmakologis merupakan tindakan mandiri perawat untuk mengatasi respon nyeri. Berbagai metode dapat digunakan untuk menilai intensitas nyeri, termasuk timbangan digital, timbangan deskriptif, dan timbangan analog (Nurhayani & Rosanty 2015; Hastomo & Suryadi 2013; Widiatie 2015).

Relaksasi nafas dalam ini juga berguna untuk mengurangi rasa sakit saat menginfus pasien di ruang instalasi IGD. Penelitian yang dilakukan oleh Juliana (2018) di IGD Rumah Sakit Siloam Karavac menunjukkan bahwa pemasangan teknologi relaksasi vena dalam dapat efektif mengurangi nyeri setelah infus intravena dengan nilai $p < 0,000$ ($p < 0,05$) (Juliana, 2018).

Infus adalah salah satu prosedur invasif pertama untuk menentukan keberhasilan prosedur selanjutnya. Infus ini dirancang untuk menyediakan atau memenuhi kebutuhan cairan dan elektrolit. Tujuan pemberian infus adalah untuk memberikan pengobatan intravena, termasuk cairan tubuh, elektrolit, vitamin, protein, dan kalori; dan mengembalikan volume darah; mengembalikan keseimbangan asam basa; atau menyediakan saluran terbuka untuk pemberian intravena. (Khasanah & Astuti 2017; Nirnasari & Wati 2020)

Seseorang dapat belajar bagaimana mengatasi rasa sakit melalui aktivitas kognitif dan perilaku, seperti gangguan, gambar yang dipandu, dan banyak tidur. Individu dapat merespons rasa sakit dan mencari intervensi fisik untuk mengendalikan rasa sakit, seperti obat penghilang rasa sakit, pijat, dan olahraga; gerakan tubuh dan ekspresi wajah dapat menunjukkan rasa sakit, seperti mengatupkan gigi, menutup mata, meringis, dan mengeluh, Menjerit dan tidak bergerak. tubuh. Mengontrol nyeri dengan melakukan teknik relaksasi merupakan salah satu tindakan keperawatan yang dilakukan untuk meredakan nyeri. (Lela & Reza 2017).

Perawat berperan besar dalam manajemen nyeri irasional yaitu mempraktikkan teknik relaksasi pernapasan dalam yang merupakan salah satu bentuk keperawatan. Karena teknik relaksasi nafas dalam merupakan teknik yang dapat menghilangkan rasa nyeri pada saat infus, maka operasi infus juga merupakan operasi yang paling umum di rumah sakit, sehingga operasi ini dapat menimbulkan rasa nyeri. Salah satu efek non farmakologis yang dapat mengurangi nyeri adalah teknik relaksasi nafas dalam (Amita, D., Fernalia, Yulendasari 2018; Hastomo & Suryadi 2013).

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana “Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap intensitas Nyeri Akibat Pemasangan infuse di Ruang IGD . Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap intensitas Nyeri Akibat Pemasangan infus.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian menggunakan jenis *Pre – ekperimental* dengan pendekatan “*one group pre-test and post test design*”. Populasi dari penelitian ini adalah pasien yang datang berobat di ruang IGD rumah sakit Siti Aisyah Lubuklinggau dan akan dilakukan tindakan pemasangan infus terlebih dahulu melalui intravena. Pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik *Acidental Sampling* sebanyak 30 sampel pasien. Pengumpulan data menggunakan data primer menggunakan lembar observasi tingkat nyeri. Teknik analisa data menggunakan uji normalitas data, analisis univariat, dan analisis bivariat dengan uji statistik yang digunakan paired *sample T-test*, dan jika data tidak berdistribusi normal maka dilakukan uji *Wilcoxon rank test*

HASIL PENELITIAN

1. Analisis Univariat

Analisis ini dilakukan untuk mendapatkan gambaran tentang gambaran masing-masing variabel yang diteliti, baik variabel independen maupun dependen.

Tabel 1

Gambaran intensitas nyeri Sebelum dilakukan relaksasi nafas dalam diruang IGD (n=30)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Nyeri Ringan	12	40.0	40.0	40.0
	Nyeri Sedang	17	56.7	56.7	96.7
	Nyeri Berat	1	3.3	3.3	100.0
Total		30	100.0	100.0	

Tabel di atas menunjukkan intensitas nyeri sebelum relaksasi nafas dalam dari 30 sampel terdapat 12 orang (40,0%) nyeri ringan, 17 orang (56,7%) nyeri sedang dan 1 orang (3,3%) nyeri berat.

Tabel 2

Gambaran intensitas nyeri sesudah dilakukan relaksasi nafas dalam diruang IGD. (n=30)

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Nyeri Ringan	21	70.0	70.0	70.0
Nyeri Sedang	9	30.0	30.0	100.0
Total	30	100.0	100.0	

Tabel di atas menunjukkan intensitas nyeri setelah relaksasi nafas dalam dari 30 sampel terdapat 21 orang (70 %) nyeri ringan dan 9 orang (30,0%) nyeri sedang.

Tabel 3

Gambaran intensitas nyeri sebelum dan setelah relaksasi nafas dalam di IGD (n=30) Tingkat intensitas nyeri Sebelum Relaksasi nafas dalam * Tingkat intensitas nyeri Setelah relaksasi nafas dalam.

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Intensitas Nyeri Sebelum	30	1	3	1.63	.556
Intensitas Nyeri Sesudah	30	1	2	1.30	.466
Valid N (listwise)	30				

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan dari 30 sampel diperoleh nilai mean (rata-rata) intensitas nyeri sebelum relaksasi nafas dalam sebesar 1.63 dengan nilai minimum sebesar 1 dan maksimum sebesar 3 dengan nilai *Std. Deviation* sebesar 556 Nilai mean (rata-rata) intensitas nyeri setelah relaksasi nafas dalam sebesar 1,30 dengan nilai minimum sebesar 1 dan maksimum sebesar 2 dengan nilai *Std. Deviation* sebesar 466.

2. Uji Normalitas

Tabel 4

Uji normalitas data

Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
df	Sig.	Statistic	df	Sig.	
30	.000	.717	30	.000	
30	.000	.577	30	.000	

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan hasil uji normalitas data menggunakan uji *Shapiro-Wilk* diperoleh nilai sig. (p) = 0,00 untuk intensitas nyeri sebelum teknik relaksasi nafas dalam artinya nilai sig. (p-value) > 0,05, maka data berdistribusi normal dan diperoleh nilai sig. (p-value) = 0,000 untuk intensitas nyeri setelah teknik relaksasi nafas dalam artinya nilai sig. (p-value) < 0,05, maka data tidak berdistribusi normal. Karena ada salah satu kelompok dengan data tidak berdistribusi normal sehingga tidak memenuhi syarat untuk dilakukan uji statistik *Paired Samples t-Test* maka dilakukan uji statistik *Wilcoxon Signed Ranks Test*

Berdasarkan tabel diatas uji normalitas data menggunakan uji *shapiro-wilk* diperoleh hasil bahwa intensitas nyeri sebelum diberikan perlakuan tidak berdistribusi normal dengan nilai sig <0,05 dan tingkat Intensitas nyeri setelah relaksasi nafas dalam juga tidak berdistribusi normal dengan nilai sig < 0,05. Karena semua nilai p <0,05 maka tingkat Intensitas nyeri sebelum perlakuan dan tingkat intensitas nyeri setelah perlakuan dikatakan berdistribusi tidak normal.

3. Analisis Bivariat

Analisis bivariat adalah analisis yang digunakan untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap intensitas nyeri akibat pemasangan infus diruang IGD.

Uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* digunakan untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap intensitas nyeri akibat pemasangan infus diruang igd RSUD Siti Aisyah Kota Lubuklinggau. Uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* digunakan karena data tingkat pengetahuan sebelum perlakuan dan tingkat pengetahuan setelah perlakuan berdistribusi tidak normal.

Tabel 5
Pengaruh Teknik Relaksasi nafas dalam terhadap intensitas Nyeri Saat Pemasangan Infus Di Ruang IGD

		N	Z	P	Mean Rank	Sum of Rank
Intensitas Nyeri Sesudah - Intensitas Nyeri Sebelum	Negative Ranks	10 ^a	-3,162	,002	5.50	55.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00	.00	.00
	Ties	20 ^c				
Total		30				

a. Intensitas Nyeri Sesudah < Intensitas Nyeri Sebelum

b. Intensitas Nyeri Sesudah > Intensitas Nyeri Sebelum

c. Intensitas Nyeri Sesudah = Intensitas Nyeri Sebelum

Berdasarkan hasil uji statistik *Wilcoxon Signed Ranks Test* pada tabel 6, diperoleh statistik $Z = -3,162$ dan $p\text{-value} = 0,002$ Karena nilai $p\text{-value} < 0,05$. Jadi signifikan H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya ada pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap intensitas nyeri akibat pemasangan infus diruang IGD.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menggambarkan bahwa intensitas sebelum relaksasi nafas dalam terdapat 12 orang intensitas nyeri ringan sebelum relaksasi nafas dalam setelah relaskasi nafas berubah 21 Orang nyeri ringan, dan 17 orang intensitas nyeri sedang sebelum relaksasi nafas dalam setelah relaskasi nafas berubah 9 orang nyeri sedang dan 1 orang nyeri berat sebelum relaksasi nafas dalam.

Relaksasi merupakan metode efektif untuk mengurangi rasa nyeri pada klien yang mengalami nyeri kronis . Relaks merupakan yang dapat mengyurangi

ketegangan otot, rasa jenuh, kecemasan sehingga mencegah menghambatnya stimulus nyeri. Relaksasi adalah kegiatan yang memadukan otak dan otot, otak yang “lelah” dibuat tenang dan otot yang tegang dibuat relaks. Jika seseorang melakukan relaksasi, puncaknya adalah fisik yang segar dan otak yang siap menyala kembali (Mubarak, Indrawati, & Susanto, 2015).

Penelitian ini menggunakan uji *shapiro-wilk* untuk melakukan uji Normalitas. Hasil uji *shapiro-wilk* sebelum perlakuan (*pre*) didapatkan nilai $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$ sehingga data tidak berdistribusi normal dan setelah perlakuan (*post*) didapatkan nilai $p\text{-value} 0,000 < 0,05$ sehingga data tersebut juga tidak berdistribusi normal. Karena kedua kelompok data tidak berdistribusi normal, maka uji beda dilakukan dengan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test*. Hasil uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* didapat nilai $Z = -3,162$ dan $p\text{-value} = 0,0002 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi Ada pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap intensitas nyeri akibat pemasangan infus diruang IGD RSUD Siti Aisyah Kota Lubuklinggau.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan Menurut penelitian yang di lakukan (Hastomo & Suryadi 2019) yang berjudul “Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Skala Nyeri Pada Saat Pemasangan Infus Di Instalasi Gawat Darurat” dengan hasil Skala nyeri pada saat pemasangan infus pada pasien yang menggunakan tehnik relaksasi nafas dalam di Instalasi Gawat Darurat RSUD Ciawi Kabupaten Bogor adalah skalanyeri 1.6, yaitu antara skala nyeri satu (sedikit nyeri) dan skalan nyeri dua (sedang). Penggunaan tehnik relaksasi nafas dalam pada saat pemasangan infus antara menggunakan tehnik relaksasi nafas dalam sebagian lagi tidak menggunakan tehnik relaksasi nafas dalam berbanding sama.

Teknik relaksasi pernapasan dalam merupakan intervensi keperawatan independen. Perawat akan mengajarkan pasien cara merilekskan pernapasan dalam, bernapas perlahan (mempertahankan pernapasan maksimal), dan menghembuskan napas perlahan untuk meredakan ketegangan otot yang menopang nyeri (Widiatie, 2015).

Teknik relaksasi pernapasan dalam, yaitu bernapas perlahan dan menggunakan diafragma horizontal, sehingga perut terangkat perlahan dan dada mengembang sepenuhnya. Pada teknik relaksasi nafas dalam ini merupakan salah satu bentuk keperawatan. Selain cara mengurangi intensitas nyeri, teknik relaksasi nafas dalam, perawat juga mengajarkan cara melakukan teknik relaksasi nafas dalam, nafas pelan (inspirasi maksimal) dan cara melakukan buang napas perlahan. Bisa juga digunakan. Perbaiki ventilasi paru dan tingkatkan oksigenasi darah (Aningsih, Sudiwati, & Dewi 2018).

Menurut penelitian yang di lakukan yang berjudul “Studi Komparatif Skala Nyeri pemasangan Infus Pada Anak Yang Diberikan Teknik Distraksi audio Visual Menonton Animasi Kartun Dan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Di RSI Siti Aisyah Kota Madiun” dengan Hasil penelitian studi komparasi skala nyeri saat pemasangan infus pada anak yang diberikan teknik distraksi audio visual menonton animasi kartun dengan kategori ekspresi wajah sedikit nyeri dengan

prosentase 67% sedangkan 47% anak masuk ke kategori wajah ekspresi sangat nyeri saat diberikan teknik relaksasi tarik napas dalam. Hasil uji statistik independet t-test diperoleh p value 0,000 dengan menggunakan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ yang artinya terdapat perbedaan antara teknik distraksi dan teknik relaksasi saat pemasangan infus (Mustofa & Metti Verawati 2021).

Teknik relaksasi merupakan kebebasan mental dan fisik dari ketegangan dan stress. Teknik relaksasi memberikan individu control diri ketika terjadi rasa tidak nyaman atau nyeri, stress fisik dan emosi pada nyeri. Teknik ini dapat digunakan saat individu dalam keadaan sehat atau sakit. Teknik relaksasi tersebut merupakan upaya pencegahan untuk membantu tubuh agar segar kembali dan beregenerasi setiap hari dan merupakan alternative terhadap alkohol, merokok, atau makan berlebihan (Hastomo & Suryadi 2019).

Nyeri merupakan mekanisme pertahanan tubuh untuk mencegah kerusakan lebih lanjut dengan memberikan dorongan untuk keluar dari situasi yang menyebabkan nyeri. Nyeri juga dapat disebut sebagai pengalaman sensori dan emosional yang tidak menyenangkan akibat dari kerusakan jaringan yang *actual* atau *potensial*. Nyeri yang dirasakan seseorang mempunyai rentang nyeri yang berbeda-beda dari satu orang ke orang lainnya. Rasa nyeri ini dapat timbul akibat trauma fisik yang disengaja atau tidak disengaja. Pemasangan infus termasuk salah satu prosedur medis yang paling sering dilakukan sebagai tindakan terapeutik. Pemasangan infus dilakukan untuk memasukkan bahan-bahan larutan ke dalam tubuh secara kontinyu atau sesaat untuk mendapatkan efek pengobatan secara cepat. Bahan yang dimasukkan dapat berupa darah, cairan atau obat-obatan. Istilah khusus untuk infus darah adalah transfusi darah (Aningsih et al. 2018; Ariningrum & Subandono 2018; Widiatie 2015).

KESIMPULAN DAN SARAN

Pentalaksanaan nyeri dapat dilakukan dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Pada penelitian ini pentalaksanaan nyeri dilakukan dengan relaksasi nafas dalam, hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien yang di pasang infus. Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan masukan bagi perawat agar dapat menerapkan teknik relaksasi nafas dalam untuk mengurangi nyeri saat pemasangan infus.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada seluruh pihak yang telah membantu dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Amita, D., Fernalia, Yulendasari, R. (2018). Pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap intensitas nyeri pada pasien post operasi sectio caesarea di rumah sakit bengkulu. *Jurnal Kesehatan Holistik*, 12(1), 26–28.
- Aningsih, F., Sudiwati, N. L. P. E., & Dewi, N. (2018). Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Mahasiswi Di Asrama Sanggau Landungsari Malang. *Nursing News*, 3(1), 95–107.
- Ariningrum, D., & Subandono, J. (2018). Buku Pedoman Keterampilan Klinis Pemasangan infus. *Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta 2018*, 1–36.
- Hastomo, M. T., & Suryadi, B. (2019). Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Skala Nyeri Pada Saat Pemasangan Infus di Instalasi Gawat Darurat. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 8(2), 436–442. <https://doi.org/10.33221/jiiki.v8i02.320>
- Ibnu Habib Mustofa*, Metti Verawati, R. M. S. A. (2021). invasif yang tidak diatasi dengan baik dapat membuat anak tidak kooperatif dan menolak tajam yang dimasukkan ke dalam tubuh Seluruh pasien yang masuk UGD dan penyakit dan Salah satu tindakan dilakukan adalah pemasangan infus . Terapi ini bertujuan untuk m, 5(1), 1–13.
- Khasanah, N. N., & Astuti, I. T. (2017). Teknik Distraksi Guided Imagery sebagai Alternatif Manajemen Nyeri pada Anak saat Pemasangan Infus. *Jurnal Kesehatan*, 8(3), 326. <https://doi.org/10.26630/jk.v8i3.555>
- Lela, A., & Reza, R. (2017). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Derajat Nyeri. *Pengaruh Tehnik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Pasien Fraktur*, 9(2013), 8–19.
- Mochamad Tri Hastomo1, B. S. (2013). Artikel Penelitian, 2014, 2–31.
- Nirnasari, M., & Wati, L. (2020). Terapi Bermain Meniup Baling-Baling Menurunkan Intensitas Nyeri Pada Pemasangan Infus Anak Prasekolah Pendahuluan, 15(2), 186–197.
- Nurhayani, S., & Rosanty, A. (2015). Efektivitas Relaksasi Napas Dalam Terhadap Tingkat Nyeri Kontraksi Uterus Kala I Aktif Pada Persalinan Normal. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia Universitas Hasanuddin*, 11(3), 184–188.
- Tinggi, S., Kesehatan, I., & Carolus, S. (2014). Sekolah tinggi ilmu kesehatan sint carolus program s1 keperawatan jakarta 2014, 2013–2014.
- Widiatie, W. (2015). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Ibu Postseksio Sesarea Di Rumah Sakit Unipdu Medika Jombang. *Jurnal EduHealth*, 5(2), 245442.