

Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin
Volume 1, Nomor 7, 2023, Halaman 13-19
E-ISSN: 2986-6340
DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.8179958>

Teknik Relaksasi Nafas Dalam Pada Ny. M Untuk Menurunkan Skala Nyeri Post Partum Dengan Laserasi Perineum di PKD Kedungjati

Fentri Yuda Antika¹, Eko Sari Ajiningtyas², Dwi Astuti³

^{1,2,3}Politeknik Yakpermas Banyumas, D-III Keperawatan

Email: yudaantikafentri@gmail.com¹, mahardikagunardi@gmail.com², dwiast745@gmail.com³

Abstrak

Latar belakang : Laserasi perineum biasanya terjadi pada saat persalinan awal maupun pada persalinan berikutnya. Pada tahun 2012, World Health Organization (WHO) memperkirakan bahwa laserasi perineum terjadi hampir 90% terjadi pada kelahiran normal. Menurut (Choirunissa et al., 2019). Prevalensi spontanitas nifas di Kabupaten Purbalingga tahun 2015 sebesar 92,91 persen dibandingkan tahun 2014 sebesar 99,70 persen yang prevalensinya sebesar 6,79 persen. 82,91 persen lahan dimiliki oleh Puskesmas Bojongsari, sedangkan 100 persen lahan dimiliki Puskesmas Kutawis (Profil Kesehatan Kabupaten Purbalingga, 2015). Tujuan : Asuhan Keperawatan dengan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Untuk Menurunkan Skala Nyeri Pada Pasien Post Partum Dengan Laserasi Perineum di PKD Kedungjati. Metode : Studi kasus menggunakan metode deskriptif, dengan responden usia kehamilan G1P1A0 dengan masalah keperawatan nyeri akut sehingga berfokus pada pemberian teknik relaksasi nafas dalam untuk mengurangi skala nyeri post partum dengan laserasi perineum. Hasil : Teknik relaksasi nafas dalam dapat menurunkan skala nyeri dengan keluhan awal yang dirasakan 7 (nyeri berat) menurun menjadi 0 (tidak nyeri lagi). Kesimpulan : Tindakan teknik relaksasi nafas dalam dapat mengurangi skala nyeri post partum spontan dengan laserasi perineum.

Kata Kunci: Asuhan Keperawatan,; Postpartum ; Teknik Relaksasi Nafas

Abstract

Background : Parineal lacerations usually occur during early or later labour in the next birth. In 2012, the World Health Organization (WHO) estimates that nearly 90% of parineal laceration occur in normal births. According to (Choirunissa et al., 2019). The prevalence of spontaneous child birth in purbalingga regency in 2015 was 92,91 percent compared to 2014 of 99,70 percent with a prevalence of 6,79 percent. 82,91 percent of the lands is owned by the Kutawis Health Center (Purbalingga Distric Health Profile, 2015). Objectiv : Nursing Influeces With Deep Breathing Relaxtion Techniques To Reduce Pain Scale In Post Partum Patients With Parineal Lacerations at PKD Keungjati. Methods : The case study used a descriptive method, with G1P1A0 gestational age respondents with acute pain nursing problems so that it focused on providing deep breathing relaxation techniques to reduce post partum pain scale with parineal laceration. Result : Deep breathing relaxation techniques can reduce the pain scale by showing that the patient does not complain of pain anymore. Conclusion : The effect of deep breathing relaxation techniques can reduce the scale of spontaneous post partum pain with parineal laceration.

Keywords: Nursing Care; Postpartum; Breatching Relaxtion Techniques

PENDAHULUAN

Laserasi perineum biasanya terjadi pada saat persalinan awal maupun pada persalinan berikutnya. Laserasi perineum cenderung terdapat pada garis pusat. Jika vagina lebih tebal dari biasanya, maka laserasi perineum dapat terjadi (Prawitasari et al., 2015).

Pada tahun 2012, *World Health Organization* (WHO. memperkirakan bahwa laserasi perineum terjadi hampir 90% terjadi pada kelahiran normal. Menurut (Choirunissa et al., 2019) prevalensi laserasi perineum pada wanita indonesia yang melahirkan adalah 63% pada usia 20 hingga 30 tahun dan 37% pada usia 31 hingga 39 tahun. Di indonesia, angka laserasi perineum meningkat menjadi 67,2 % pada tahun 2014 dari 60% pada tahun 2013 (Dolang et al., 2015). Prevalensi spontanitas nifas di Kabupaten Purbalingga tahun 2015 sebesar 92,91 persen dibandingkan tahun 2014 sebesar 99,70 persen yang prevalensinya sebesar 6,79 persen. 82,91 persen lahan dimiliki oleh Puskesmas Bojongsari, sedangkan 100 persen lahan dimiliki Puskesmas Kutawis (Profil Kesehatan Kabupaten Purbalingga, 2015).

Berdasarkan informasi awal yang peneliti lakukan pada tanggal 19 Oktober 2022 dalam bentuk wawancara di Bidan Desa Kedungjati sesuai hasil data yang diperoleh

menunjukkan bahwa ibu yang melakukan persalinan normal dengan laserasi perineum selama 1 tahun terakhir pada setiap Dusun pada beberapa Rt terhitung dari tahun 2021 yaitu sebesar 121 Orang. Dimana pada bulan Januari sebanyak 12 Orang, Februari sebanyak 14 Orang, Maret sebesar 11 Orang, April sebesar 8 Orang, Mei sebesar 18 Orang, Juni sebesar 4 Orang, Oktober sebanyak 6 Orang, November sebanyak 12 Orang, Desember sebanyak 8 Orang.

Nyeri dapat terjadi akibat cedera perineum yang diderita selama persalinan. Setelah melahirkan nyeri yang dialami ibu bisa memunculkan dampak negatif yang tidak mengenakan contohnya nyeri saat duduk, berdiri, berjalan, dan bergerak (Rahmawati et al., 2011) Setelah melahirkan perineum, rasa sakit ibu tentu mempengaruhi mobilisasi ibu, termasuk pola tidur, makan, dan istirahat serta suasana hatinya, kemampuan buang air kecil, dan aktivitas sehari-harinya, seperti mengurus anak dan rumah. berinteraksi dengan lingkungan, dan masyarakat (Judha et al., 2012).

Ada dua jenis perawatan untuk nyeri: farmakologis dan non- farmakologis. Menurut Malisa (2016), salah satu jenis intervensi yang dikenal dengan manajemen nyeri nonfarmakologis memiliki potensi untuk meningkatkan manajemen diri pasien dan mengurangi ketergantungan pasien pada terapi farmakologis untuk mengatasi semua keluhannya. Teknik relaksasi nafas dalam yakni salah satu pengobatan nyeri nonfarmakologi yang bisa digunakan. (Andarmoyo, 2013).

Intervensi keperawatan mandiri yang dikenal dengan teknik relaksasi nafas dalam mengajarkan pasien untuk mengendurkan ketegangan otot yang berkontribusi terhadap nyeri dengan mempraktekkan teknik relaksasi nafas dalam (maksimal menahan inspirasi) dan menghembuskan nafas secara perlahan (Widiatie et al., 2015).

Peran seseorang perawat bagi ibu yang mengalami laserasi perineum yaitu dengan membantu menurunkan skala nyeri pada ibu post partum dengan memberikan Intervensi untuk menurunkan skala nyeri. Teknik pelaksanaan nyeri merupakan tindakan untuk mengurangi dan meringankan rasa nyeri yang bisa diterapkan dengan terapi Non Farmakologis (Parulian , 2016).

Sesuai uraian di atas, penulis tertarik untuk memberikan “Teknik Relaksasi Nafas Dalam Untuk Mengurangi Skala Nyeri Pada Pasien Postpartum Dengan Laserasi Perineum Di PKD Kedungjati”.

METODE PENELITIAN

Desain studi kasus digunakan untuk desain penelitian dalam penulisan ilmiah, hal ini memanfaatkan metode deskriptif dalam penulisan ilmiah ini yaitu pemberian teknik relaksasi nafas dalam untuk mengurangi skala nyeri pada pasien post partum dengan laserasi perineum Menggunakan instrument wawancara, lembar observasi dan lembar dokumentasi asuhan keperawatan. Metode pengumpulan data menggunakan wawancara dan lembar observasi pemeriksaan fisik dan studi dokumentasi. Teknik analisa data dengan cara pengumpulan data, mereduksi data, penyajian data dan kesimpulan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada pembahasan kasus ini peneliti membahas mengenai asuhan keperawatan pada Ny. M untuk menurunkan nyeri post partum dengan laserasi perineum dengan pemberian teknik relaksasi nafas dalam untuk mengurangi skala nyeri selama 3 hari tindakan keperawatan di PKD desa Kedungjati RT 04 / RW 09, kecamatan bukateja, kabupaten Purbalingga dengan waktu pelaksanaan penelitian dimulai dari tanggal 29 April sampai dengan tanggal 1 Mei 2023 menggunakan penekatan proses keperawatan yang mencakup pengkajian keperawatan, diagnosa keperawatan, intervensi keperawatan, implementasi keperawatan dan evaluasi keperawatan dengan hasil :Pengkajian

Berdasarkan pengkajian yang dilakukan pada Ny. M dari tanggal 29 April – 1 Mei 2023 dapat diperoleh hasil pada hari pertama pengkajian, yaitu terdapat nyeri pada area laserasi perineum ditandai dengan Ny. M tampak meringis, panas, perih seperti tersayat-sayat, keluhan nyeri yang dirasakan memasuki skala 7, frekuensi nyeri yang dirasakan hilang timbul dengan waktu tidak menentu. Setelah dilakukan implementasi keperawatan dengan pemberian teknik relaksasi nafas dalam selama 3 kali asuhan keperawatan maka tingkat nyeri yang awalnya 7 (nyeri berat) menurun menjadi 0 (tidak nyeri) (Utami et al, 2016). Hal yang sama dikemukakan oleh Sumarah (2010) bahwa laserasi perineum terjadi pada kelahiran pertama (primipara) dan pada kelahiran selanjutnya (multipara).

Pengkajian selanjutnya yaitu dengan memonitor tanda-tanda vital. Pada hal tersebut perlu dilakukannya tindakan keperawatan untuk memonitor tanda-tanda vital pada Ny. M post partum dengan laserasi perineum dikarenakan setiap saat dapat terjadi perubahan pada pemeriksaan tanda-tanda vital. Tekanan darah yang tinggi pada ibu post partum biasanya di sebabkan oleh adanya rasa nyeri sensorik dan emosional yang tidak nyaman ditandai dengan kerusakan jaringan karena adanya laserasi perineum sehingga dapat menjadikan indikator terjadinya nyeri akut (Judha et al., 2012).

1. Diagnosa Keperawatan

Berdasarkan dari hasil pengkajian dan analisa data pembahasan yang muncul dengan masalah keperawatan pada Ny. M hanya mengacu pada satu diagnosa yang tepat yaitu nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisik ditandai dengan klien mengeluh nyeri pada area laserasi perineum hal ini terdapat dalam buku SDKI dengan nomor D.0077 karena klien mengeluh nyeri. Dalam hal ini tidak ada perbedaan dengan diagnosa yang telah dibahas pada tinjauan teoritis pada bab II karena data yang ditemukan saat melakukan pengkajian mendukung saat ditegakannya diagnosa tersebut.

2. Intervensi Keperawatan

Menurut PPNI (2018) intervensi keperawatan yang disusun berdasarkan diagnosa nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisik adalah manajemen nyeri (SIKI) dan tingkat nyeri (SLKI). Pada masalah nyeri akut post partum dengan laserasi perineum berhubungan dengan agen pencedera fisik selama persalinan adalah dengan pemberian teknik relaksasi nafas dalam untuk menurunkan skala nyeri pada Ny. M (SIKI) dan status nyeri (SLKI).

Pada intervensi keperawatan untuk mengurangi skala nyeri adalah dengan pemberian teknik relaksasi nafas dalam dengan menggunakan lembar SOP dan lembar observasi nyeri yang telah diberikan kepada ibu post partum. Penelitian yang dilakukan di PKD Kedungjati pada Ny. M post partum dengan laserasi perineum membuktikan bahwa tindakan teknik relaksasi nafas dalam dapat menurunkan skala nyeri pada laserasi perineum (Lukman et al., 2020). Hal ini menunjukkan bahwa teknik relaksasi nafas dalam dapat meningkatkan suplai oksigen dalam jaringan dan otak bisa mejadi lebih rileks. Otak yang rileks akan merangsang tubuh untuk menghasilkan hormon endorfin untuk menghambat transmisi implus nyeri ke otak sehingga dapat menurunkan skala nyeri (Widiatie et al., 2015).

Penulis menggunakan teknik relaksasi nafas dalam untuk menurunkan skala nyeri laserasi perineum yang dilakukan selama 2 kali sehari selama 15 menit setiap hari perawatan selama 3 hari kelolaan asuhan keperawatan baik pada hari pertama maupun pada hari ke tiga menggunakan SOP teknik relaksasi nafas dalam dan menggunakan lembar observasi nyeri. Pada kasus Ny. M tidak terdapat kesenjangan terhadap intervensi keperawatan yang telah diberikan pada Ny. M Semua tindakan dapat dilakukan sesuai dengan rencana yang telah disusun. intervensi yang telah direncanakan oleh peneliti semua dapat di terima dan dilalakukan dengan baik oleh responden. Dalam melakukan intervensi teknik relaksasi nafas dalam peneliti juga tidak mengalami kesulitan dikarenakan pasien dan keluarga sangat kooperatif.

3. Implementasi Keperawatan

Implementasi pada diagnose keperawatan nyeri akut berhubungan dengan agen pcedera fisik telah dilakukan sesuai dengan intervensi keperawatan yang telah tertuang berdasarkan SIKI 2018. Implementasi yang telah dilakukan selama 3 hari kelolaan asuhan keperawatan dengan pemberian teknik relaksasi nafas dalam untuk menurunkan skala nyeri post partum dengan laserasi perineum pada Ny. M. Implementasi keperawatan yang dilakukan pada hari pertama pada tanggal 29 April 2023 yaitu dengan mengidentifikasi nyeri non verbal dengan respon klien tampak meringis, menjelaskan strategi teknik relaksasi nafas dalam yang telah diajarkan sesuai bimbingan dengan respon klien mengetahui cara meredakan nyeri dengan teknik relaksasi nafas dalam yang telah diajarkan sesuai bimbingan, mengajarkan teknik nonfarmakologis dengan pemberian teknik relaksasi nafas dalam untuk menurunkan skala nyeri dengan respon klien dapat melakukan teknik nonfarmakologis dengan tindakan teknik relaksasi nafas dalam untuk mengurangi skala nyeri, memberikan teknik nonfarmakologis dengan tindakan teknik relaksasi nafas dalam untuk menurunkan skala nyeri dengan respon saat diberikan tindakan teknik relaksasi nafas dalam klien merasa lebih rileks, memonitor keberhasilan teknik relaksasi nafas dalam yang telah diberikan dengan respon saat diberikan tindakan teknik relaksasi nafas dalam nyeri berkurang, dan menjadi lebih rileks, memfasilitasi istirahat tidur dengan respon klien istirahat tidur klien terganggu, karena nyeri yang dirasakan, berkolaborasi pemberian analgetik dengan respon klien yaitu pasien mendapatkan analgetik asamafenamat 500mg diminum selama 3x1 peroral dalam satu harinya sesuai dengan anjuran dokter, dan memonitor TTV dengan hasil TD : 150/90 mmHg, N : 88/menit, S : 36,1, RR : 20x/menit.

Implementasi keperawatan yang dilakukan pada hari kedua pada tanggal 30 April 2023 yaitu dengan mengidentifikasi nyeri non verbal dengan respon klien tampak meringis, memberikan teknik nonfarmakologis dengan tindakan teknik relaksasi nafas dalam untuk menurunkan skala nyeri dengan respon saat diberikan tindakan teknik relaksasi nafas dalam klien merasa lebih rileks, memonitor keberhasilan teknik relaksasi nafas dalam yang telah diberikan dengan respon saat diberikan tindakan teknik relaksasi nafas dalam nyeri berkurang, dan menjadi lebih rileks, memfasilitasi istirahat tidur dengan respon klien istirahat tidur klien terganggu, karena nyeri yang dirasakan, berkolaborasi pemberian analgetik dengan respon klien yaitu pasien mendapatkan analgetik asamafenamat 500mg diminum selama 3x1 peroral dalam satu harinya sesuai dengan anjuran dokter dan memonitor TTV dengan hasil TD : 130/100 mmHg, N : 78/menit, S : 36,1, RR : 20x/menit.

Implementasi keperawatan yang dilakukan pada hari ketiga pada tanggal 1 Mei 2023 yaitu dengan mengidentifikasi nyeri non verbal dengan respon klien tampak meringis, memberikan teknik nonfarmakologis dengan tindakan teknik relaksasi nafas dalam untuk menurunkan skala nyeri dengan respon saat diberikan tindakan teknik relaksasi nafas dalam klien merasa lebih rileks, memonitor keberhasilan teknik relaksasi nafas dalam yang telah diberikan dengan respon saat diberikan tindakan teknik relaksasi nafas dalam nyeri berkurang, dan menjadi lebih rileks, berkolaborasi pemberian analgetik dengan respon klien yaitu pasien mendapatkan analgetik asamafenamat 500mg diminum selama 3x1 peroral dalam satu harinya sesuai dengan anjuran dokter dan memonitor TTV dengan hasil TD : 120/90 mmHg, N : 80/menit, S : 36,1, RR : 20x/menit.

Pada kasus Ny. M tidak terdapat kesenjangan terhadap implementasi yang telah diberikan. Semua tindakan dilakukan sesuai dengan rencana yang telah disusun. Implementasi yang telah direncanakan oleh peneliti semua dapat di terima dan dilalakukan dengan baik oleh responden. Dalam melakukan implementasi teknik relaksasi nafas dalam peneliti juga tidak mengalami kesulitan dikarenakan pasien dan keluarga sangat kooperatif.

4. Evaluasi Keperawatan

Berdasarkan hasil evaluasi yang telah dilakukan pada Ny. M ditemukan bahwa Ny. M

tidak mengatakan nyeri lagi, dengan keadaan umum baik, tampak lebih nyaman dan lebih rileks dengan frekuensi nadi menurun ditandai dengan pengukuran tanda-tanda vital TD : 120/90 mmHg, N : 80/menit, S : 36,2, RR : 20x/menit. Pada kasus Ny. M masalah nyeri akut dengan post partum laserasi perineum teratasi dengan penurunan skala nyeri yang awalnya 7 (nyeri berat) menuru menjadi 0 (tidak nyeri), hal ini telah dibuktikan dengan menggunakan pengukuran skala nyeri Numeric Rating Scale (NRS). Pada setiap harinya skala nyeri menurun dengan baik. Pada hari ke tiga pengukuran skala nyeri menggunakan Numeric Rating Scale didapatkan hasil 0 (tidak nyeri) yang berarti hal tersebut telah tercapai dengan ditandai dengan skala nyeri menurun. Evaluasi keperawatan telah dilakukan sesuai dengan SLKI dengan nyeri akut teratasi (PPNI, 2018). Dalam hasil tersebut tidak menunjukkan adanya kesenjangan antara kasus Ny. M dengan peneliti Utami (2016) bahwa pemberian teknik relaksasi nafas dalam dapat menurunkan nyeri pada ibu post partum dengan laserasi perineum selama 3 hari kelolaan asuhan keperawatan.

Hasil yang diperoleh melalui pendekatan SOAP dapat di simpulkan bahwa tidak terdapat adanya kesenjangan antara teori dan praktik pada kasus yang telah ditemukan, mulai dari pengkajian data subjektif dan pengkajian data objektif sampai dengan evaluasi keperawatan baik secara kunjungan hari pertama sampai hari ketiga proses asuhan keperawatan.

Tabel 1 Lembar Observasi Nyeri

Hari/tgl	Waktu Pre	Skala Pre	Waktu Post	Skala Post	Durasi
Sabtu, 29 April 2023	09.00 wib	7 (nyeri berat)	09.15 wib	4 (nyeri sedang)	15 menit
Minggu, 30 April 2023	09.00 wib	4 (nyeri sedang)	09.15 wib	2 (nyeri ringan)	15 menit
Senin, 1 Mei 2023	09.00 wib	2 (nyeri ringan)	09.15 wib	0 (tidak ada nyeri)	15 menit

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil Karya Tulis Ilmiah yang telah peneliti lakukan dapat di simpulkan bahwa teknik relaksasi nafas dalam dapat mengurangi skala nyeri pada pasien post partum dengan laserasi perineum.

SARAN

Bagi responden diharapkan responden mampu menerapkan tindakan teknik relaksasi nafas dalam untuk mengurangi skala nyeri pada pasien post partum dengan laserasi perineum. Bagi Ilmu Keperawatan, diharapkan karya tulis ilmiah ini dapat menjadi referensi sehingga dapat memperluas pengetahuan keperawatan mengenai pemberian teknik relaksasi nafas dalam. Bagi Peneliti Selanjutnya Dalam pembuatan karya tulis ilmiah ini peneliti hanya menggunakan 1 responden saja dan bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian yang sama diharapkan dapat mengembangkannya dengan menambahkan jumlah responden.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini. Penulis Karya Tulis Ilmiah ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Ahli Madya Keperawatan pada program Studi Diploma III Keperawatan Politeknik Yakpermas Banyumas. Saya menyadari bahwa, tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak pada penyusun

Karya Tulis Ilmiah ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan laporan ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada :

1. Pasien dan keluarga yang sudah banyak membantu dalam proses pengambilan data karya tulis ini.
2. Eko Julianto, A.Kep.,S.Pd.,M.Kes.,CWCC., selaku Direktur Politeknik Yakpermas Banyumas.
3. Ns. Sudiarto, M.Kep, selaku kepala program studi DIII Keperawatan Politeknik Yakpermas Banyumas.
4. Ns. Eko Sari Ajiningtyas, SST, M.Kes., dan Ns. Dwi Astuti, M.Kep, selaku dosen pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Orang tua dan keluarga saya yang telah memberikan bantuan dukungan material dan moral.
6. Sahabat yang telah banyak membantu dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini. Semoga bantuan serta budi baik yang telah diberikan kepada penulis, mendapat balasan dari Tuhan YME. Besar harapan penulis agar Karya Tulis Ilmiah akhir ini dapat bermanfaat.

Referensi

- Andarmoyo, S. (2013). Konsep Dan Proses Keperawatan Nyeri. Yogyakarta : Ar-Ruzz. Diakses Pada Tanggal 19 November 2022.
- Andiyani M. (2014). Gizi dan Kesehatan Balita Peran Mikro Zinc Pada Pertumbuhan Balita. Jakarta : Kencana. Diakses Pada Tanggal 19 November 2022.
- Ardhiyanti. (2014). Panduan Lengkap Ketrampilan Dasar Kebidanan I. yogyakarta : Deepublish. Diakses Pada Tanggal 19 November 2022.
- Baharudin. (2017). Psikologi Pendidikan. Yogyakarta : Ar-Ruzz Media. Diakses Pada Tanggal 19 November 2022.
- Cunningham, F. et al. (2013). Obstetri Williams, Volume 1. Jakarta : EGC. Diakses Pada Tanggal 19 November 2022.
- Dermawan, D. (2012). Proses Keperawatan Penerapan Konsep & Kerangka Kerja. Yogyakarta : Gosyen Publishing. Diakses Pada Tanggal 19 November 2022.
- Dolang, M. W. (2019). Jurnal ilmiah Keperawatan dan Kebidanan Holistic Care, 3 (2), 84-87. Diakses Pada Tanggal 19 November 2022.
- Judha, M. (2012). Teori Pengukuran Nyeri & Nyeri Persalinan. Yogyakarta : Nuha Medika. Diakses Pada Tanggal 19 November 2022.
- Kholifah, (2016). Keperawatan Keluarga dan Komunitas. Jakarta Selatan : Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Diakses Pada Tanggal 19 November 2022
- Lukman, Siti Rahma, P. P. (n.d) (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Nyeri Luka Episiotomi di Rs Muhammadiyah Palembang. Vol 7 (1). 2-6. Diakses Pada Tanggal 19 November 2022.
- Mochtar, R. (2011). Sinopsis Obstetri. Jakarta : EGC. Diakses Pada Tanggal 19 November 2022.
- Mutmainnah, A U, dkk. (2017). Asuhan Persalinan Normal dan Bayi Baru Lahir. Yogyakarta : Penerbit ANDI. Diakses Pada Tanggal 10 Mei 2023.
- Nurfatul Jannah. (2020). "Perencanaan dan Implementasi Keperawatan." Diakses Pada Tanggal 19 November 2022.
- Nuraisyah, dkk. (2014). Asuhan Persalinan Normal Bagi Bidan. Bandung : PT Refika Aditama. Diakses Pada Tanggal 10 Mei 2023.

- Nursallam. (2011). *Proses dan Dokumentasi Keperawatan, Konsep dan Praktek*. Jakarta : Salemba Medika. Diakses Pada Tanggal 19 November 2022.
- Oxorn DC. (2011). *Intraoperative Echicardiography*. Elsevier Health Sciences : 2011. [Http://ejurnal.poltekkestasikmalaya.ac.id](http://ejurnal.poltekkestasikmalaya.ac.id). Diakses Pada Tanggal 19 November 2022.
- Oxorn H, F. W (2010). *Ilmu Kebidanan : Patologi dan Fisiologi Persalinan*. Jakarta EGC. Diakses Pada Tanggal 19 November 2022.
- Parulian. (2014). *Pengaruh Teknik EGG leutage Massage Terhadap Perubahan Nyeri Pada Ibu Post Partum Di Rumah Sakit Sariningsih Bandung*. Diakses Pada Tanggal 19 November 2022.
- Prawirohardo. (2014). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo . Diakses Pada Tanggal 19 November 2022.
- Prawitasari. (2015). *Penyebab Terjadinya Rupture Perineum Pada Persalinan Norma Di RSUD Muntilan Kabupaten Magelang*. *Jurnal Ners Kebidanan Indonesia*. Diakses Pada Tanggal 19 November 2022.
- Profil Kesehatan Kabupaten Purbalingga. (2015). Diakses Pada Tanggal 19 November 2022.
- Ratnafuri, V. (2019). “Mobilisasi Dini Proses Percepatan Penyembuhan Luka Perineum Ibu Post Partum Di Ruang Bersalin (VK) RSUD Pro. Margono Soekardjo Purwokerto.” *Jurnal Of Nursing and Health (JNH)*. Diakses Pada Tanggal 19 November 2022
- Rahmawati. (2011). *Ilmu Praktis Kebidanan*. Jakarta : Victory Inti Cipta. Diakses Pada Tanggal 19 November 2022.
- Setiadi. (2013). *Konsep dan Praktek Persalinan Riset Keperawatan (Ed.2)* Yogyakarta : Graha Ilmu. Diakses Pada Tanggal 19 November 2022.
- Saryono. (2011). *Metode Penelitian Keperawatan*. Purwokerto : UPT. Percetakan dan Penerbitan UNSOED. Diakses Pada Tanggal 19 November 2022.
- Sugiyono. (2015). *Metode Peneltian Kombinasi (Mix Methods)*. Bandung : Alfabeta. Diakses Pada Tanggal 19 November 2022.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif and R&D*. Bandung : Alfabeta. CV. Diakses Pada Tanggal 19 November 2022.
- Sumarah. (2010). *Perawatan Ibu Bersalin Asuhan Kebidanan Pada Ibu Bersalin*. Yogyakarta : Fitramaya. Diakses Pada Tanggal 19 November 2022.
- SIKI (2018). *Tim Pokja SIKI DPP PPNI. (2018) Standar Luaran Keperawatan Indonesia (Ke-1)*. Diakses Pada Tanggal 19 November 2022.
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2016). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia Definisi dan Indikator Diagnostik (ke-1)*. Diakses Pada Tanggal 19 November 2022.
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI. (2018) *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (ke-1)*. Diakses Pada Tanggal 19 November 2022.
- Utami, S. (2016). *Efektifitas Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam*. *Unnes Journal Of Public Health*. Diakses Pada Tanggal 19 November 2022.
- Wiyajanti, D., Najiha & Rama Lukita, A. (2021). *Modul Praktikum Keperawatan Dasa (Abdul (e.d))*. Diakses Pada Tanggal 19 November 2022.