

Implementasi Teknik Relaksasi Napas Dalam pada Pasien Tumor Ovarium dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut di Ruang Teratai RSUD Prof. Dr. Margono Soekarjo Purwokerto

Febrianty¹, Ema Wahyu Ningrum²

^{1,2} Universitas Harapan Bangsa

Email: febrianty147@gmail.com, ema@uhb.ac.id

Abstrak

Nyeri akut merupakan salah satu masalah keperawatan yang sering dialami pasien post operasi tumor ovarium akibat kerusakan jaringan selama tindakan pembedahan dan dapat mengganggu kenyamanan serta proses pemulihan. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat diterapkan untuk membantu mengurangi nyeri adalah teknik relaksasi napas dalam. Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini bertujuan untuk mendeskripsikan penerapan teknik relaksasi napas dalam dalam menurunkan intensitas nyeri pada pasien post operasi tumor ovarium. Metode yang digunakan adalah studi kasus pada Ny. T yang dirawat di Ruang Teratai 1 RSUD Prof. Dr. Margono Soekarjo Purwokerto. Intervensi teknik relaksasi napas dalam diberikan selama 3 hari, yaitu pada 9–11 April 2026, setiap pukul 08.30 WIB dengan durasi 15 menit. Pengukuran intensitas nyeri dilakukan menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) sebelum dan sesudah intervensi. Hasil penerapan menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri secara bertahap, dari skala 6 pada hari pertama menjadi skala 5 setelah intervensi pertama, kemudian skala 4 pada hari kedua, dan skala 3 pada hari ketiga. Selain itu, pasien tampak lebih rileks, ekspresi wajah lebih tenang, serta mampu mengontrol nyeri dengan melakukan teknik relaksasi napas dalam secara mandiri. Dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi napas dalam efektif sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis untuk membantu menurunkan intensitas nyeri pada pasien post operasi tumor ovarium dan dapat diterapkan sebagai tindakan mandiri perawat dalam meningkatkan kenyamanan pasien.

Kata kunci: nyeri akut, relaksasi napas dalam, tumor ovarium, post operasi, asuhan keperawatan.

Abstract

Acute pain is one of the most common nursing problems experienced by patients following ovarian tumor surgery due to tissue damage during the surgical procedure, which may interfere with patient comfort and the recovery process. One non-pharmacological intervention that can be applied to help reduce pain is the deep breathing relaxation technique. This Nursing Final Scientific Project (KIAN) aimed to describe the implementation of the deep breathing relaxation technique in reducing pain intensity in a post-operative ovarian tumor patient. This study employed a case study design involving Mrs. T, who was hospitalized in Teratai 1 Ward, Prof. Dr. Margono Soekarjo Regional General Hospital, Purwokerto. The deep breathing relaxation technique was implemented over three consecutive days, from April 9 to April 11, 2026, at 08:30 a.m. for 15 minutes each session. Pain intensity was assessed using the Numeric Rating Scale (NRS) before and after each intervention. The results demonstrated a gradual reduction in pain intensity, from a pain score of 6 on the first day to 5 after the first intervention, followed by 4 on the second day and 3 on the third day. In addition, the patient appeared more relaxed, showed a calmer facial expression, and was able to perform the deep breathing relaxation technique independently to manage pain. In conclusion, the deep breathing relaxation technique was effective as a non-pharmacological nursing intervention to reduce pain intensity in a post-operative ovarian tumor patient and may be applied as an independent nursing intervention to improve patient comfort.

Keywords: acute pain, deep breathing relaxation, ovarian tumor, postoperative, nursing care.

1. PENDAHULUAN

Tumor ovarium merupakan salah satu masalah kesehatan reproduksi yang masih menjadi perhatian karena dapat menyebabkan gangguan pada sistem reproduksi wanita. Penatalaksanaan utama pada kasus tumor ovarium adalah pembedahan, namun tindakan tersebut sering menimbulkan nyeri akut akibat kerusakan jaringan. Nyeri yang tidak ditangani

dengan baik dapat menghambat mobilisasi, memperlambat penyembuhan luka, meningkatkan kecemasan, dan menurunkan kualitas hidup pasien. Oleh karena itu, diperlukan intervensi keperawatan yang efektif, baik farmakologis maupun nonfarmakologis, untuk membantu mengurangi intensitas nyeri pada pasien pascaoperasi (Mawardi et al., 2024; Maulana et al., 2024; Haryani et al., 2024).

Perawat memiliki peran penting dalam memberikan intervensi manajemen nyeri melalui pendekatan farmakologis maupun nonfarmakologis. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang direkomendasikan dalam praktik keperawatan adalah teknik relaksasi napas dalam (*deep breathing relaxation*). Teknik ini bekerja dengan meningkatkan relaksasi otot, memperbaiki oksigenasi jaringan, serta menurunkan stimulasi sistem saraf simpatis sehingga persepsi nyeri dapat berkurang. Teknik relaksasi napas dalam mudah diterapkan oleh perawat, tidak memerlukan alat khusus, dan dapat dilakukan secara mandiri oleh pasien sebagai terapi pendamping analgesik. Berbagai penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa teknik relaksasi napas dalam efektif menurunkan intensitas nyeri pada pasien pascaoperasi (Ronika et al., 2024; Haryani et al., 2024; Zahara & Fitriana, 2024; Gea et al., 2024).

Beberapa penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa penerapan teknik relaksasi napas dalam efektif dalam menurunkan intensitas nyeri pada pasien pascaoperasi. Pemberian teknik relaksasi secara rutin selama masa perawatan mampu menurunkan skala nyeri dari kategori sedang menjadi ringan, meningkatkan kenyamanan pasien, serta mendukung proses pemulihan. Hasil tersebut menunjukkan bahwa intervensi nonfarmakologis dapat menjadi terapi pendamping yang efektif selain pemberian analgesik sesuai program medis (Susanti et al., 2024; Sari et al., 2024; Ronika et al., 2024).

Manajemen nyeri tidak hanya mengandalkan terapi farmakologis, tetapi juga memerlukan intervensi nonfarmakologis sebagai terapi pendamping yang efektif dan aman. Salah satu intervensi yang banyak diterapkan dalam praktik keperawatan adalah teknik relaksasi napas dalam. Teknik ini bekerja dengan mengatur pola pernapasan sehingga meningkatkan relaksasi, memperbaiki oksigenasi jaringan, mengurangi ketegangan otot, serta merangsang pelepasan endorfin yang berperan dalam menurunkan persepsi nyeri. Penelitian yang dilakukan oleh Fitriani dan Ningrum (2024) menunjukkan bahwa penerapan teknik relaksasi napas dalam efektif dalam menurunkan intensitas nyeri akut pada pasien postpartum spontan, sehingga teknik ini direkomendasikan sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis yang mudah diterapkan, tidak memerlukan alat khusus, dan dapat meningkatkan kenyamanan pasien. Temuan tersebut mendukung penerapan teknik relaksasi napas dalam pada pasien dengan hidropneumotoraks sinistra yang mengalami nyeri akut sebagai bagian dari asuhan keperawatan komprehensif (Fitriani & Ningrum, 2024).

Berdasarkan hasil praktik profesi Ners di Ruang Teratai RSUD Prof. Dr. Margono Soekarjo Purwokerto, ditemukan pasien dengan diagnosis medis tumor ovarium yang mengalami masalah keperawatan nyeri akut. Pasien mengeluhkan nyeri pada area operasi yang mengganggu aktivitas dan kenyamanan sehingga diperlukan intervensi keperawatan yang efektif. Selain terapi farmakologis, teknik relaksasi napas dalam diterapkan sebagai intervensi mandiri perawat untuk membantu menurunkan intensitas nyeri dan meningkatkan kenyamanan pasien selama menjalani perawatan. Berdasarkan kondisi tersebut, penulis tertarik menyusun Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) dengan judul "Implementasi Teknik Relaksasi Napas Dalam pada Pasien dengan Nyeri Akut di Ruang Teratai RSUD Prof. Dr. Margono Soekarjo Purwokerto."

2. METODE PENELITIAN

Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini menggunakan metode studi kasus dengan penerapan intervensi keperawatan berupa teknik relaksasi napas dalam pada pasien Ny. T dengan diagnosis medis tumor ovarium yang mengalami masalah keperawatan nyeri akut. Pelaksanaan intervensi dilakukan selama 3 hari, yaitu pada 9–11 April 2026, bertempat di Ruang Teratai 1 RSUD Prof. Dr. Margono Soekarjo Purwokerto. Intervensi diberikan setiap hari pada pukul 08.30 WIB dengan durasi 15 menit setiap sesi. Sebelum tindakan dilakukan, pasien dikaji terlebih dahulu menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) untuk mengetahui tingkat intensitas nyeri. Selanjutnya pasien diposisikan senyaman mungkin, diberikan edukasi mengenai tujuan dan manfaat teknik relaksasi napas dalam, kemudian dibimbing untuk menarik napas perlahan melalui hidung, menahan napas selama 3–5 detik, dan menghembuskannya secara perlahan melalui mulut. Teknik tersebut diulang beberapa kali sesuai kondisi dan toleransi pasien. Setelah intervensi selesai, dilakukan evaluasi terhadap respons pasien serta pengkajian kembali tingkat nyeri menggunakan skala *Numeric Rating Scale* (NRS) sebagai bagian dari proses keperawatan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penerapan teknik relaksasi napas dalam dilakukan pada Ny. T selama 3 hari, yaitu tanggal 9–11 April 2026 di Ruang Teratai 1 RSUD Prof. Dr. Margono Soekarjo Purwokerto. Intervensi diberikan setiap hari pada pukul 08.30 WIB dengan durasi 15 menit. Sebelum intervensi dilakukan pengkajian intensitas nyeri menggunakan Numeric Rating Scale (NRS), kemudian pasien dibimbing melakukan teknik relaksasi napas dalam dengan menarik napas perlahan melalui hidung, menahan napas selama 3–5 detik, dan menghembuskannya secara perlahan melalui mulut secara berulang sesuai toleransi pasien.

Pada hari pertama pasien masih mengeluhkan nyeri pada perut bagian bawah dengan intensitas sedang. Selama pelaksanaan intervensi pasien tampak kooperatif, mampu mengikuti instruksi meskipun masih sesekali meringis akibat nyeri. Setelah tindakan, pasien mengatakan tubuh terasa lebih rileks dan nyeri sedikit berkurang. Pada hari kedua pasien tampak lebih memahami teknik relaksasi napas dalam sehingga dapat melakukannya secara mandiri dengan arahan minimal. Pasien mengatakan rasa nyeri mulai berkurang dibandingkan hari sebelumnya, tampak lebih rileks, dan tidak terlalu tegang selama tindakan. Pada hari ketiga pasien mampu melakukan teknik relaksasi napas dalam secara mandiri. Pasien mengatakan nyeri semakin berkurang, merasa lebih nyaman, dan dapat mengontrol rasa nyeri dengan melakukan latihan napas dalam ketika nyeri muncul.

Tabel 1 Hasil intervensi sebelum dan sesudah Manajemen Nyeri Relaksasi Nafas Dalam

Hari/Tanggal	Waktu	Durasi	Kondisi Sebelum Intervensi	Pelaksanaan Intervensi	Kondisi Setelah Intervensi
Hari I (09 April 2026)	08.30 WIB	15 menit	Pasien mengeluh nyeri pada perut bagian bawah, tampak meringis dan tegang. Skala	Pasien diberikan edukasi dan dibimbing melakukan teknik relaksasi napas dalam selama ±15 menit.	Pasien mengatakan nyeri sedikit berkurang, tampak lebih rileks. Skala nyeri menjadi 5/10.

				nyeri 6/10 (NRS).			
Hari II (10 April 2026)	08.30 WIB	15 menit	Pasien mengeluh namun berkurang dibanding hari pertama. Skala nyeri 5/10.	Pasien masih nyeri	Pasien melakukan teknik relaksasi napas dalam dengan arahan minimal selama ± 15 menit.	Pasien tampak lebih tenang dan nyaman. Skala nyeri menjadi 4/10.	
Hari III (11 April 2026)	08.30 WIB	15 menit	Pasien mengatakan nyeri masih ada tetapi lebih ringan. Skala nyeri 4/10.		Pasien mampu melakukan teknik relaksasi napas dalam secara mandiri selama ± 15 menit.	Pasien mengatakan nyeri semakin berkurang dan merasa lebih nyaman. Skala nyeri menjadi 3/10.	

Nyeri akut merupakan salah satu masalah keperawatan yang paling sering muncul pada pasien tumor ovarium, terutama setelah menjalani tindakan pembedahan. Nyeri terjadi akibat kerusakan jaringan yang merangsang pelepasan mediator inflamasi sehingga mengaktifasi reseptor nyeri (nosiseptor). Pada kasus Ny. T, hasil pengkajian menunjukkan pasien mengeluhkan nyeri pada daerah abdomen bagian bawah dengan skala nyeri 6 (NRS), tampak meringis, melindungi area operasi, serta aktivitas menjadi terbatas akibat rasa nyeri yang dirasakan. Berdasarkan data tersebut, diagnosis keperawatan yang ditegakkan adalah Nyeri Akut berhubungan dengan agen pencedera fisik (prosedur operasi) sesuai dengan Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI). Kondisi ini sejalan dengan penelitian Mawardi dkk. (2024) yang menyatakan bahwa pasien pasca operasi kista ovarium umumnya mengalami nyeri sedang hingga berat pada 24–72 jam pertama pascaoperasi sehingga memerlukan kombinasi terapi farmakologis dan nonfarmakologis.

Intervensi yang diberikan pada Ny. T adalah teknik relaksasi napas dalam yang dilakukan selama tiga hari berturut-turut setiap pukul 08.30 WIB dengan durasi 15 menit. Teknik ini dilakukan dengan membimbing pasien menarik napas melalui hidung secara perlahan, menahan napas selama 3–5 detik, kemudian menghembuskannya perlahan melalui mulut secara berulang. Teknik relaksasi napas dalam bekerja dengan meningkatkan relaksasi otot, memperbaiki oksigenasi jaringan, menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis, serta merangsang pelepasan endorfin sehingga persepsi nyeri menurun. Selain itu, teknik ini membantu pasien mengalihkan perhatian dari stimulus nyeri sehingga ambang nyeri meningkat. Penjelasan tersebut sesuai dengan penelitian Gea dkk. (2024) yang menunjukkan bahwa teknik relaksasi napas dalam merupakan salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologis yang efektif dalam menurunkan intensitas nyeri pada pasien pasca operasi kista endometriosis.

Selama pelaksanaan intervensi, pasien menunjukkan respons yang semakin baik setiap harinya. Pada hari pertama pasien masih tampak tegang dan memerlukan bimbingan penuh dalam melakukan teknik relaksasi. Hari kedua pasien mulai memahami langkah-langkah latihan pernapasan sehingga mampu mengikuti instruksi dengan lebih baik. Pada hari ketiga pasien dapat melakukan teknik relaksasi secara mandiri ketika nyeri muncul. Perubahan tersebut menunjukkan bahwa latihan yang dilakukan secara berulang mampu meningkatkan

kemampuan pasien dalam mengontrol nyeri. Hasil ini didukung oleh penelitian Mawardi dkk. (2024) yang melaporkan bahwa latihan relaksasi napas dalam yang dilakukan secara rutin selama tiga hari mampu menurunkan intensitas nyeri dan meningkatkan kenyamanan pasien pasca operasi kista ovarium.

Evaluasi menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri dari skala 6 pada hari pertama menjadi skala 5 setelah intervensi pertama, kemudian turun menjadi skala 4 pada hari kedua, dan menjadi skala 3 pada hari ketiga. Selain penurunan skala nyeri, pasien tampak lebih rileks, ekspresi wajah lebih tenang, tidak lagi sering meringis, dan mampu melakukan mobilisasi ringan dengan lebih nyaman. Penurunan intensitas nyeri tersebut menunjukkan bahwa teknik relaksasi napas dalam efektif sebagai terapi pendamping analgesik dalam mengatasi nyeri akut. Hasil ini sesuai dengan studi kasus Oktapiani dkk. (2024) yang menyatakan bahwa kombinasi intervensi keperawatan standar dan terapi relaksasi mampu menurunkan skala nyeri secara signifikan selama tiga hari perawatan pada pasien pasca laparotomi kista ovarium.

Hasil penerapan pada kasus ini juga didukung oleh beberapa penelitian terbaru di Indonesia. Penelitian Sari et al. (2024) menunjukkan bahwa teknik relaksasi napas dalam memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan skala nyeri pada pasien post operasi, dengan hasil uji statistik menunjukkan nilai $p < 0,05$ sehingga intervensi ini direkomendasikan sebagai terapi nonfarmakologis yang mudah diterapkan dalam praktik keperawatan. Selain itu, penelitian Veriyallia dan Asni (2025) melaporkan bahwa pemberian teknik relaksasi napas dalam pada pasien pasca pembedahan mampu menurunkan intensitas nyeri secara bermakna, meningkatkan rasa nyaman, serta membantu pasien lebih rileks selama proses pemulihan. Hasil tersebut sejalan dengan literature review yang dilakukan oleh Maulana et al. (2024), yang menyimpulkan bahwa teknik relaksasi napas dalam merupakan salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologis yang efektif, mudah dipelajari, hemat biaya, dan aman untuk diterapkan sebagai terapi pendamping analgesik dalam mengurangi nyeri pada pasien post operasi. Kesamaan hasil tersebut memperkuat bahwa implementasi teknik relaksasi napas dalam pada pasien post operasi tumor ovarium dapat menjadi intervensi mandiri perawat yang efektif untuk membantu menurunkan intensitas nyeri serta meningkatkan kenyamanan pasien selama masa perawatan.

Keberhasilan intervensi pada kasus ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain kondisi pasien yang kooperatif, edukasi yang baik dari perawat, pelaksanaan latihan secara konsisten, serta kolaborasi pemberian analgesik sesuai program terapi dokter. Kombinasi terapi farmakologis dan nonfarmakologis merupakan pendekatan yang direkomendasikan dalam manajemen nyeri karena mampu memberikan efek yang lebih optimal dibandingkan penggunaan obat saja. Oleh karena itu, teknik relaksasi napas dalam dapat dijadikan salah satu intervensi mandiri perawat dalam memberikan asuhan keperawatan kepada pasien dengan masalah nyeri akut pasca operasi tumor ovarium.

4. KESIMPULAN

Penerapan teknik relaksasi napas dalam pada Ny. T dengan diagnosis keperawatan nyeri akut akibat post operasi tumor ovarium yang dilaksanakan di Ruang Teratai 1 RSUD Prof. Dr. Margono Soekarjo Purwokerto selama 3 hari, yaitu pada 9–11 April 2026, menunjukkan hasil yang baik dalam membantu menurunkan intensitas nyeri pasien. Intervensi diberikan setiap hari pada pukul 08.30 WIB dengan durasi 15 menit sesuai dengan Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI). Selama pelaksanaan intervensi, pasien menunjukkan respons yang semakin baik, ditandai dengan kemampuan mengikuti teknik relaksasi napas dalam secara mandiri, ekspresi wajah yang lebih rileks, serta berkurangnya keluhan nyeri. Intensitas nyeri yang awalnya berada pada skala 6 (Numeric Rating Scale/NRS) mengalami penurunan secara

bertahap menjadi skala 3 pada hari ketiga. Hal tersebut menunjukkan bahwa teknik relaksasi napas dalam efektif sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis dalam membantu mengurangi nyeri akut pada pasien post operasi tumor ovarium. Dengan demikian, teknik relaksasi napas dalam dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi mandiri perawat yang mudah diterapkan, aman, ekonomis, dan efektif dalam mendukung manajemen nyeri pada pasien post operasi tumor ovarium di Ruang Teratai 1 RSUD Prof. Dr. Margono Soekarjo Purwokerto, sehingga dapat meningkatkan kenyamanan dan mempercepat proses pemulihan pasien.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Bakhri, M. M., Maryati, I., & Koeryaman, M. T. (2024). *Penerapan metode relaksasi Benson terhadap nyeri dan kecemasan pada pasien pre operasi kista ovarium*. **SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah**.
- Fitriani, R. N., & Ningrum, E. W. (2024). Effectiveness of Deep Breath Relaxation Technique to Reduce Acute Pain in Spontaneous Post Partum Patients. *Viva Medika: Jurnal Kesehatan, Kebidanan dan Keperawatan*, 17(2), 334-338.
- Gea, R. P., Apriza, A., & Ningsih, N. F. (2024). *Asuhan keperawatan pada Ny. E tentang penerapan teknik relaksasi napas dalam dan terapi musik untuk mengurangi nyeri pada pasien post operasi kista endometriosis*. **SEHAT: Jurnal Kesehatan Terpadu**, 3(1), 31–41. <https://doi.org/10.31004/sjkt.v3i1.21958>
- Haryani, F., Sulistyowati, P., & Ajiningtiyas, E. S. (2024). *Literature review pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap intensitas nyeri pada post operasi sectio caesarea*. **Journal of Nursing and Health**, 6(1), 15–24. <https://doi.org/10.52488/jnh.v6i1.142>
- Maulana, I., Platini, H., Amira, I., Hendrawati, H., & Yosep, I. (2024). *Pengurangan rasa nyeri pada pasien post operasi melalui teknik relaksasi: Literature review*. **Jurnal Vokasi Keperawatan**, 7(2). <https://doi.org/10.33369/jvk.v7i2.34669>
- Mawardi, A., Idu, C. J., & Fuadah, S. (2024). *Asuhan keperawatan pada pasien post operasi kista ovarium dengan pemberian terapi relaksasi nafas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri*. **Medic Nutricia: Jurnal Ilmu Kesehatan**, 6(1), 11–20.
- Muhammad Faiz, M., Asmaria, M., Asman, A., & Novariza, R. (2024). *Pemberian terapi teknik relaksasi napas dalam pada pasien appendiktomi*. **Jurnal Keperawatan Medika**, 3(1), 34–41. <https://doi.org/10.24036/jkem.v3i1.218>
- Ronika, R. D., Susilo, C. B., Istianah, U., Ermawan, B., & RN, S. (2024). *Penggunaan teknik relaksasi slow deep breathing untuk memenuhi kebutuhan rasa nyaman nyeri pada pasien post operasi apendektomi*. **Indonesian Journal of Health**, 2(2), 198–208.
- Sari, S. S. A., Nurjamilah, N., & Ngadiran, A. (2024). *Pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap skala nyeri pada pasien post operasi di ruang rawat inap Rumah Sakit Bayukarta*. *Jurnal Ilmu Kesehatan Immanuel*, 18(1), 12–22. <https://doi.org/10.36051/jiki.v18i1.251>
- Susanti, D., Farida, D., Dewi, R., Yuswanti, D., & Hasbi, D. R. (2024). *Pengaruh teknik relaksasi pernapasan terhadap intensitas nyeri pada persalinan kala I fase aktif*. **Jurnal Kesehatan Tambusai**, 6(1). <https://doi.org/10.31004/jkt.v6i1.39245>
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2017). *Standar diagnosis keperawatan Indonesia (SDKI)* (Edisi 1). DPP PPNI.
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI. (2018). *Standar intervensi keperawatan Indonesia (SIKI)* (Edisi 1). DPP PPNI.
- Tim Pokja SLKI DPP PPNI. (2019). *Standar luaran keperawatan Indonesia (SLKI)* (Edisi 1). DPP PPNI.

- Veriyallia, V., & Asni. (2025). *Pengaruh relaksasi napas dalam terhadap nyeri pasien pasca pembedahan*. Jurnal Kesehatan Madani Medika, 15(2). <https://doi.org/10.36569/jmm.v15i02.417>
- Zahara, R., & Fitriana, L. B. (2024). *Analisis asuhan keperawatan dengan teknik relaksasi napas dalam pada ibu postpartum dengan nyeri akut: Studi kasus di RSUD Kebumen*. Jurnal Keperawatan, 6(1), 8–13. <https://doi.org/10.61758/nursing.v6i01.170>