

Relaksasi Napas Dalam dan *Vulva Hygiene* pada Pengelolaan Ketidaknyamanan Ibu Post Partum Spontan dengan Episiotomi

Regina Adwitia¹, Eka Adimayanti²

^{1,2} Prodi D3 Keperawatan Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, Semarang, Indonesia

Email Penulis Korespondensi: ekaadimayantiadhiarsa2@gmail.com

ABSTRAK

Ketidaknyamanan pasca partum merupakan rasa tidak nyaman yang dialami setelah persalinan pervaginam, salah satunya yaitu nyeri episiotomi karena adanya jahitan. Episiotomi adalah tindakan membuat sayatan di antara jalan lahir dan anus yang akan menyebabkan ketidaknyamanan. Penulisan ini bertujuan untuk menggambarkan pengelolaan ketidaknyamanan pada ibu primigravida post partum spontan dengan episiotomi di RSUD Pandan Arang Boyolali. Metode penulisan Karya Tulis Ilmiah ini adalah deskriptif menggunakan rancangan studi kasus dengan pendekatan asuhan keperawatan yang meliputi pengkajian, merumuskan diagnosa keperawatan, intervensi, implementasi dan evaluasi. Teknik pengumpulan data dilakukan pada tahap pengkajian menggunakan teknik wawancara, observasi, pemeriksaan fisik dan dokumentasi. Pengelolaan ketidaknyamanan pada primigravida post partum spontan dengan episiotomi dilakukan selama 3 hari. Tindakan yang dilakukan untuk mengatasi masalah ini adalah manajemen nyeri dengan cara mengidentifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, intensitas nyeri, mengidentifikasi skala nyeri, mengajarkan teknik nonfarmakologis dengan teknik relaksasi napas dalam dan perawatan perineum dengan menginspeksi insisi atau robekan perineum, mempertahankan perineum tetap kering, membersihkan area perineum secara teratur dengan cara vulva hygiene dan memberikan posisi yang nyaman. Berdasarkan masalah ketidaknyamanan pasca partum pada pasien teratasi dibuktikan dengan pasien mengatakan lebih nyaman dan tidak nyeri. Saran bagi pasien post partum dengan masalah ketidaknyamanan post partum dapat menerapkan teknik relaksasi napas dalam untuk mengurangi nyeri dan mempertahankan kebersihan vagina agar tidak menyebabkan infeksi.

Kata Kunci: Episiotomi, Ketidaknyamanan Pasca Partum, Post Partum Spontan

ABSTRACT

Postpartum discomfort is the discomfort experienced after vaginal delivery, one of which is episiotomy pain due to stitches. Episiotomy is the act of making an incision between the birth canal and the anus which will cause discomfort. This paper aims to describe the management of discomfort in spontaneous post partum primigravida women with episiotomy at Pandan Arang Boyolali Hospital. The method of writing this scientific paper is descriptive using a case study design with a nursing care approach which includes assessment, formulating nursing diagnoses, interventions, implementation and evaluation. Data collection techniques were carried out at the assessment stage using interview, observation, physical examination and documentation techniques. Management of discomfort in spontaneous post partum primigravida with episiotomy was carried out for 3 days. Actions taken to overcome this problem are pain management by identifying the location, characteristics, duration, frequency, intensity of pain, identifying pain scales, teaching non-pharmacological techniques with deep breathing relaxation techniques and perineal care by inspecting perineal incisions or tears,

keeping the perineum dry, cleaning the perineal area regularly by means of vulva hygiene and providing a comfortable position. Based on the problem of postpartum discomfort in patients resolved, it is proven by patients who say they are more comfortable and have no pain. Suggestions for post partum patients with post partum discomfort problems can apply deep breathing relaxation techniques to reduce pain and maintain vaginal hygiene so as not to cause infection.

Keywords: *Episiotomy, Postpartum Discomfort, Spontaneous Postpartum*

PENDAHULUAN

Kesehatan ibu merupakan persoalan utama dalam pembangunan kesehatan di Indonesia. Untuk menentukan derajat kesehatan wanita salah satunya dapat diukur dengan (AKI) Angka Kematian Ibu (Kemenkes RI, 2022). Kematian ibu yaitu kematian yang terjadi saat kehamilan atau dalam 42 hari setelah penghentian kehamilan, tanpa memperhitungkan waktu dan lokasi kehamilan, kematian akibat kehamilan atau perawatan, yang disebabkan atau diperparah bukan karena kecelakaan atau kebetulan (Dinkes, 2021).

Penyebab utama kematian ibu yaitu perdarahan hebat, tekanan darah tinggi, infeksi terkait kehamilan, komplikasi dari aborsi yang tidak aman, dan kondisi mendasar yang dapat diperburuk oleh kehamilan yaitu seperti HIV/AIDS dan malaria, hal ini sebagian besar dapat dicegah dan diobati dengan akses ke perawatan kesehatan (Keenan, 2023). Angka Kematian Ibu (AKI) mengalami penurunan selama periode 1991-2015 dari 390 menjadi 305 per 100.000 kelahiran hidup, namun tidak mencapai target MDGs (Millenium Development Goals) yaitu 102 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2015 dan jumlah kematian ibu di Indonesia pada tahun 2021 yaitu sebanyak 7.389 kasus (Kemenkes RI, 2022). Menurut Dinas Kesehatan Kabupaten Boyolali kasus angka kematian ibu (AKI) dan angka kematian bayi (AKB) di Kabupaten Boyolali termasuk tinggi. Pada tahun 2020 kasus AKI mencapai 17 kasus, pada tahun 2021 terdapat 45 kasus dan di tahun 2022 hingga bulan November ada 15 kasus (Dinkes, 2021).

Hasil dari wawancara yang diperoleh dengan ibu kepala ruang Adas manis di Rumah sakit Pandan Arang Boyolali pada tanggal 27 Februari 2023, pada tahun 2022 terdapat 77,5% yaitu 430 pasien dengan kasus ibu melahirkan secara spontan (normal). Angka kejadian ibu post partum dengan episiotomi per Januari 2023 sebanyak 22,5% yaitu 97 pasien dan merasakan ketidaknyamanan pasca persalinan, saat pengkajian didapatkan pasien mengatakan merasa tidak nyaman dan nyeri jalan lahir setelah persalinan. Dari data yang dikumpulkan dari RSUD Pandan Arang Boyolali, ibu post partum primigravida pada 2021 terdapat 328 kasus dari ibu post partum di rumah sakit tersebut, dan pada 2022 jumlah kasus ibu post partum primigravida terdapat 361 kasus.

Primigravida yaitu ibu yang sedang hamil untuk pertama kali, pada kehamilan ini menjadi pengalaman untuk pertama kalinya. Hal ini dapat merubah kondisi fisik ibu dan juga psikologis (Bethsaida & Pieter, 2013 dalam Yuliana & Wahyuni, 2020). Pada ibu primigravida, dalam proses persalinan harus dipersiapkan secara mental dan fisik yang kuat, karena proses pengeluaran bayi membutuhkan banyak tenaga, sehingga fisik yang kuat akan membantu ibu pada saat proses melahirkan (Walyani, 2015). Post partum yaitu dimana ibu mengalami situasi yang krisis, serta pasangan dan keluarga, sebab memerlukan proses adaptasi atau penyesuaian akibat dari berbagai perubahan yang terjadi baik secara fisik maupun psikologis (Fatmawati, 2015). Pada proses persalinan normal, hampir 90% terjadi robekan di perineum baik dengan episiotomi atau tanpa episiotomi. Pada tahun 2009 terjadi 2,7 juta kasus robekan perineum pada ibu bersalin dan diperkirakan meningkat sampai 6,3 juta pada tahun 2020, seiring pengetahuan ibu tentang perawatan mandiri ibu postpartum berkurang (Novira, Inayati, dan Utami, 2022).

Melahirkan sering menyebabkan terjadinya suatu kendala, salah satunya robeknya jalan lahir, untuk menghindari robeknya jalan lahir akibat tekanan dari kepala bayi, maka dari itu sering dilakukan tindakan laserasi yang disebut episiotomi agar calon bayi mudah dikeluarkan (Handayani & Prasetyorini, 2017). Episiotomi adalah proses membuat sayatan pada jalan lahir dan anus untuk memperlebar lubang vagina supaya kerusakan jaringan lunak tidak terjadi yang disebabkan oleh gaya tarik di luar kemampuan jaringan, agar mencegah janin tidak mengalami komplikasi persalinan yang akan menunda kelahiran dan menyebabkan hipoksia pada bayi (Astuti, 2012). Episiotomi bertujuan untuk mengganti robekan kasar dengan sayatan bedah yang lurus dan juga bersih, luka ini sembuh lebih cepat dan sembuh lebih baik dari pada robekan kasar (Febrianita dan Hasanah, 2017). Pasca melahirkan merupakan masa nifas dimana masa rawan bagi kelangsungan hidup ibu baru. Pada masa nifas banyak ibu mengalami gangguan kesehatan yang menimbulkan ketidaknyamanan seperti bengkak pada kaki, nyeri pada jalan lahir, ketidakmampuan menyusui dan gizi (Aisyaroh, 2023).

Ketidaknyamanan yang dialami ibu setelah melahirkan salah satunya rasa nyeri yang terjadi setelah hari pertama setelah persalinan pervaginam, ibu bisa merasa tidak nyaman karena beberapa hal, salah satunya nyeri episiotomi pasca melahirkan, nyeri yang mengganggu salah satunya jahitan episiotomi yang bisa membuat ibu tidak nyaman (Putri, Novianti, dan Maryani, 2021). Dari hasil penelitian Safitri, Sunarsih, dan Yuliasari (2020), manajemen yang sangat mudah dilakukan untuk meningkatkan ketidaknyamanan yaitu relaksasi nafas dalam, relaksasi nafas dalam merupakan pernapasan dengan teknik menghirup dan menghembuskan yang dilakukan secara mendalam akan memberikan efek yang baik dan menghasilkan oksigen yang cukup, oksigen yang masuk ke dalam tubuh secara optimal dapat mengendurkan otot dan menenangkan pikiran, mengurangi stres baik fisik maupun mental yang dapat menurunkan kualitas otak dan pikiran, sehingga mengurangi kecemasan.

Berdasarkan penelitian Sa'adah dan Haryani (2022), menjelaskan upaya yang dilakukan untuk mengatasi ketidaknyamanan pasca partum yaitu manajemen nyeri dengan menerapkan cara relaksasi nafas dalam untuk mengurangi rasa nyeri dan perawatan perineum dengan vulva hygiene untuk mencegah terjadinya infeksi.

METODE PENELITIAN

Karya tulis ilmiah ini menggunakan metode penelitian deskriptif dengan pendekatan studi kasus dimana penelitian dilakukan dengan mengumpulkan data dari berbagai sumber seperti textbook dan jurnal untuk mendapatkan data dan informasi guna melengkapi gambaran suatu kondisi. Studi kasus dilakukan selama 3 hari. Sampelnya adalah purposive sampling. Pengambilan subjek dari studi kasus ini adalah pasien kehamilan pertama post partum dengan episiotomi di RSUD Pandan Arang Boyolali dengan kriteria masalah keperawatan ketidaknyamanan.

Instrumen penelitian ini adalah format asuhan keperawatan maternitas. Analisa yang digunakan adalah analisa deskriptif dari tahap persiapan, pelaksanaan hingga tahap akhir. Analisa data dilakukan setelah melakukan pengambilan data. Urutan dalam proses analisis adalah pengumpulan data (wawancara, observasi, pemeriksaan fisik dan studi dokumentasi), mereduksi data, penyajian data (pengkajian, diagnosa, intervensi, implementasi, dan evaluasi) hingga kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian studi kasus ini merupakan hasil selama 3 hari pengelolaan dengan pendekatan proses keperawatan yang terdiri dari pengkajian, diagnosa keperawatan, intervensi keperawatan, implementasi keperawatan, dan evaluasi keperawatan. Pengkajian dilakukan

dengan teknik wawancara, observasi, dan pemeriksaan fisik. Pengkajian dilakukan pada hari Senin, tanggal 27 Februari 2023, pukul 11.00 WIB di ruang Adas manis RSUD Pandan Arang Boyolali.

Hasil pengkajian yang dilakukan pada Ny. E didapatkan bahwa Ny. E berusia 28 tahun yang bekerja sebagai ibu rumah tangga, mempunyai suami bernama Tn. G. Ny. E merupakan pasien dengan keluhan utama adalah mengatakan tidak nyaman dan nyeri jahitan pada jalan lahir. Data lain yang didapatkan adalah pasien tampak meringis menahan rasa nyeri dan terdapat luka episiotomi. Dari analisa data dapat ditegakkan diagnosa utama yaitu ketidaknyamanan pasca partum berhubungan dengan trauma perineum selama persalinan dan kelahiran dibuktikan dengan pasien tampak meringis (D.0075). Intervensi disusun berdasarkan prioritas masalah dilihat dari tanda dan gejala yang saat ini muncul dan harus segera ditangani.

Tujuan dari intervensi adalah setelah dilakukan kunjungan 3 hari, diharapkan status kenyamanan pasca partum meningkat serta tingkat nyeri menurun. Intervensi utama yang dilakukan adalah manajemen nyeri (I.08238) ditambahkan dengan perawatan perineum (I.07226). Implementasi pasien dilakukan selama 3 hari, pada hari Senin, 27 Februari 2023 sampai hari Rabu, 1 Maret 2023. Implementasi hari pertama yang dilakukan yaitu mengidentifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, intensitas nyeri dan respon nyeri non verbal untuk mengetahui nyeri yang dirasakan, mengajarkan teknik nonfarmakologis untuk mengurangi rasa nyeri yaitu dengan teknik relaksasi napas dalam, menginspeksi insisi atau robekan perineum. Pada hari kedua, implementasi yang dilakukan adalah mengidentifikasi skala nyeri, melakukan vulva hygiene untuk membersihkan perineum. Pada hari ketiga, implementasi yang dilakukan adalah mengidentifikasi skala nyeri, mempertahankan perineum agar tetap kering dan bersih.

Evaluasi dilakukan setiap hari setelah melakukan implementasi keperawatan dan evaluasi diakhir pertemuan selama 3 hari. Evaluasi hari pertama Senin, 27 Februari 2023 yaitu pasien mengatakan P : nyeri pada saat bergerak dan melakukan aktivitas ringan, Q : seperti teriris-iris, R : jahitan jalan lahir, S : skala 4, dan T : nyeri terus-menerus. Respon objektif yang telah didapatkan pasien tampak meringis menahan nyeri, terdapat jahitan pada jalan lahir, dan pasien mampu melakukan teknik relaksasi napas dalam yang telah diajarkan, pasien lebih rileks. Evaluasi hari kedua Selasa, 28 Februari 2023 yaitu pasien mengatakan nyeri sudah berkurang dari skala 4 menjadi skala 3, pasien tampak lebih nyaman setelah dilakukan vulva hygiene. Evaluasi hari ketiga Rabu, 1 Maret 2023 pasien mengatakan sudah tidak nyeri dengan skala nyeri 1 dan pasien mengatakan akan menerapkan vulva hygiene untuk membersihkan perineum.

Pembahasan

Pengkajian merupakan awal dari proses keperawatan yang bertujuan untuk mengumpulkan data pasien berdasarkan fakta untuk mengidentifikasi kesehatan pasien (Jannah, 2019). Keluhan yang sedang dirasakan atau tanda yang paling ditunjukkan oleh pasien digunakan penulis sebagai data utama. Keluhan utama pada pasien yaitu pasien mengatakan tidak nyaman dan nyeri jahitan pada jalan lahir dengan skala nyeri 4, pasien mengatakan nyeri yang dirasakan terus-menerus pada saat bergerak dan melakukan aktivitas ringan. Beberapa ibu pasca persalinan yang mengalami laserasi atau tindakan episiotomi pasti akan merasakan rasa nyeri pada perineum (Mulati & Susilowati, 2018). Uraian diatas merupakan data hasil pengkajian yang berupa data subjektif mayor. Selanjutnya data objektif yang didapatkan pada pasien yaitu tampak meringis, uterus teraba keras, terdapat pembengkakan pada perineum, terdapat kebiruan bekas episiotomi, terdapat jahitan pada perineum, pasien kesulitan tidur, tekanan darah 134/82 mmHg, nadi 84x/menit. Ketidaknyamanan pasca partum akan mengalami peningkatan tekanan darah dan frekuensi nadi. Sesuai dengan penelitian

Yulianingsih et al. (2019), tekanan darah dan frekuensi nadi akan meningkat karena respon psikis serta kecemasan akibat rasa nyeri.

Diagnosa keperawatan merupakan tahap kedua yang dilakukan setelah analisa data hasil pengkajian untuk menentukan diagnosa keperawatan. Diagnosa adalah keputusan penyakit yang dialami terkait dengan masalah kesehatan secara nyata atau potensial untuk menyusun rencana tindakan dalam asuhan keperawatan (Imanda, 2020). Diagnosa keperawatan dapat ditegakkan jika data-data yang ada memenuhi batasan karakteristik diagnosa khususnya sebagian besar gejala dan tanda mayor serta gejala dan tanda minor. Gejala dan tanda mayor minor dapat diamati dari data subjektif dan objektif pada pasien. Tanda mayor yang muncul pada pasien yaitu mengeluh tidak nyaman, tampak meringis, terdapat kontraksi uterus dan luka episiotomi, sedangkan tanda dan gejala minor yang muncul yaitu tekanan darah meningkat, frekuensi nadi meningkat, berkeringat berlebihan, menangis/merintih (PPNI, 2016). Dilihat dari hasil pengkajian didapatkan suatu masalah yang mendukung penulis untuk menegakkan diagnosa keperawatan utama yaitu ketidaknyamanan pasca partum.

Setelah melakukan penentuan diagnosa utama kemudian lanjut melakukan penyusunan intervensi. Tujuan intervensi untuk diagnosa ketidaknyamanan pasca partum pada pasien adalah setelah dilakukan tindakan keperawatan selama 3 hari diharapkan masalah ketidaknyamanan pasca partum dapat teratasi dengan status kenyamanan pasca partum (L.07061) meningkat dan tingkat nyeri (L.08066) menurun, dengan kriteria hasil keluhan tidak nyaman menurun, luka episiotomi menurun, kontraksi uterus menurun, keluhan nyeri menurun, meringis menurun, kesulitan tidur membaik. Menurut Hirarki Maslow, nyeri adalah rasa aman nyaman, kebutuhan kedua setelah kebutuhan fisiologis sehingga harus terpenuhi. kebutuhan rasa aman nyaman yang dirasakan akan mengganggu kenyamanan pasien. Rasa nyaman nyeri adalah bagian dari masalah keperawatan, agar kebutuhan rasa nyaman pasien dapat terpenuhi maka diperlukan perawatan (Nainggolan, 2017). Sehingga penulis menentukan intervensi keperawatan utama yaitu manajemen nyeri dan perawatan perineum.

Implementasi keperawatan merupakan runtutan kegiatan yang dilakukan oleh perawat yang bertujuan untuk membantu pasien dari suatu masalah kesehatan yang sedang dialami menjadi lebih baik dan sehat (Safitri, 2019). Penulis mengidentifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, intensitas nyeri dan respon nyeri non verbal. Berdasarkan penelitian Parulian et al. (2014), untuk mengidentifikasi nyeri yang dirasakan oleh pasien dapat menggunakan lembar observasi dengan skala nyeri Numeric Rating Scale (NRS), yang bertujuan untuk mengetahui skala nyeri yang dirasakan oleh pasien serta ekspresi wajah seperti meringis dan gelisah. Pada pengelolaan penulis menganjurkan pasien untuk mengambil posisi yang nyaman. Menurut Hindriati et al. (2021), bahwa posisi miring lebih efektif dari pada posisi setengah duduk, dikarenakan posisi miring akan membuat lebih rileks dan nyaman yang dapat mengurangi rasa sakit. Adapun hasil penelitian Susilowati (2015), posisi miring pada ibu post partum lebih baik untuk mencegah penyumbatan pada pembuluh darah.

Selain posisi nyaman bisa membantu ibu post partum meningkatkan kenyamanan, penulis mengajarkan teknik relaksasi nafas dalam. Menurut Amita, Fernalia & Yulendasari (2018), relaksasi nafas dalam dapat mengurangi skala nyeri yang dirasakan oleh pasien, karena menghasilkan perasaan sehat, tenang dan damai, dan perasaan berada dalam kendalai, serta penurunan dalam ketegangan dan kegelisahan, sehingga rasa nyeri dapat berkurang. Relaksasi napas dalam yaitu cara relaksasi dengan menarik nafas dalam-dalam melalui hidung kemudian menghembuskan secara perlahan melalui mulut. Menurut Novita, Rompas & Bataha (2018), relaksasi napas dalam merupakan teknik non farmakologis yang berguna untuk mengurangi rasa nyeri, yang akan mengalirkan oksigen ke darah kemudian dialirkan keseluruh tubuh, sehingga akan menghilangkan rasa sakit pada tubuh yang disebut dengan hormon endorphin. Penulis juga menganjurkan pasien untuk rileks dan merasakan sensasi relaksasi agar lebih

nyaman, dan merasakan tenang. Kondisi tenang merupakan keadaan fokus pada satu obyek tanpa terganggu oleh yang lainnya, dengan rileks seseorang akan mampu memahami apa yang sedang dipikirkan (Ekayama, Djamal & Komarudin, 2016). Selain melakukan teknik relaksasi napas dalam untuk mengurangi rasa nyeri pada pasien, penulis mengkolaborasi pemberian analgesik. Pemberian analgesik bisa dilakukan pada skala nyeri tingkat sedang yaitu 4-7. Menurut Anwar, Astuti & Bangsawan (2018), cara mengatasi nyeri dengan farmakologis efektif untuk tingkat nyeri sedang dan berat.

Selain itu inspeksi (melihat) insisi robekan pada perineum bisa dilakukan untuk meningkatkan kenyamanan pada ibu post partum. Robekan pada perineum perlu diperhatikan sebab akan menyebabkan disfungsi organ reproduksi karena sebagai sumber perdarahan dan jalan keluar masuknya bakteri yang akan menyebabkan infeksi (Suwardi & Mouliza, 2019). Berdasarkan penelitian Tulas, Kundre & Bataha (2017), kebersihan diri akan mengurangi infeksi dan membuat rasa lebih nyaman, dengan merawat dan menjaga perineum agar tetap bersih dan kering maka akan membuat proses penyembuhan luka semakin cepat sembuh dan mencegah terjadinya risiko infeksi. Maka untuk menghindari risiko infeksi pada pasien penulis melakukan perawatan pada vagina dengan cara vulva hygiene. Vulva hygiene merupakan suatu tindakan membersihkan organ kewanitaan bagian luar untuk mempertahankan kesehatan dan mencegah terjadinya infeksi (Berliana, 2018).

Evaluasi adalah tahap akhir dari proses keperawatan yang bertujuan untuk mengetahui sampai mana tujuan dari rencana keperawatan telah tercapai (Ernawati, 2019). Analisis masalah ketidaknyamanan pasca partum teratasi dengan faktor pendukung dari pihak pasien dan keluarga sangat kooperatif memberikan dukungan saat diberikan tindakan keperawatan dan memperhatikan serta paham cara melakukan teknik relaksasi napas dalam. Faktor penunjang pada penyelesaian masalah ini yaitu pasien bersedia untuk diajarkan teknik relaksasi napas dalam untuk mengurangi rasa nyeri yang dirasakan.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Pengelolaan ketidaknyamanan pada ibu primigravida post partum spontan dengan episiotomi yang dilakukan selama 3 hari dengan intervensi mengidentifikasi nyeri, memberi posisi nyaman, relaksasi napas dalam, menganjurkan pasien untuk rileks, melakukan vulva hygiene dan menjaga perineum tetap kering menunjukkan hasil ketidaknyamanan pasca partum berhubungan dengan trauma perineum selama persalinan sudah teratasi. Hal ini dibuktikan dengan pasien tampak lebih nyaman, tidak meringis dan pasien mengatakan tidak nyeri.

Saran

Bagi pasien post partum dengan masalah ketidaknyamanan post partum dapat menerapkan teknik relaksasi napas dalam untuk mengurangi rasa nyeri dan mempertahankan kebersihan vagina agar tidak menyebabkan infeksi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Univesitas Ngudi Waluyo Prodi D3 Keperawatan, RSUD Pandan Arang Boyolali

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyaroh, N. (2023). Efektifitas kunjungan nifas terhadap pengurangan ketidaknyamanan fisik yang terjadi pada ibu selama masa nifas. *Majalah Ilmiah Sultan Agung*, 50(127), 67-81.
- Amita, D., Fernalia, F., & Yulendasari, R. (2018). Pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap intensitas nyeri pada pasien post operasi sectio caesarea di rumah sakit

- Bengkulu. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 12(1), 26-28. Diakses pada 16 April 2023.
- Ana Yuliana, & Tri Wahyuni. (2020). Pengetahuan Ibu Hamil Primigravida Tentang Persiapan Persalinan Di Desa Wonorejo Kecamatan Mojolaban Kabupaten Sukoharjo. *Infokes: Jurnal Ilmiah Rekam Medis Dan Informatika Kesehatan*, 10(2), 34–43. <https://doi.org/10.47701/infokes.v10i2.1031>. Diakses pada 05 April 2023.
- Anwar, M., Astuti, T., & Bangsawan, M. (2018). Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pasien Paska Operasi Sectio Caesarea. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 14(1), 84. <https://doi.org/10.26630/jkep.v14i1.1013>. Diakses pada 08 Agustus 2023.
- Astuti (2012). *Buku Ajaran Asuhan Kebidanan Ibu 1 (Kehamilan)*. Yogyakarta: Rahima Press. Diakses pada 15 Maret 2023.
- Berliana, P. R. (2018). Hubungan perilaku vulva hygiene dengan kejadian keputihan di SMP 2 Mejubo Kudus. *Prosiding HEFA (Health Events for All)*. Diakses pada 08 Agustus 2023.
- Dinkes. (2021). *Profil Kesehatan Kabupaten Boyolali*. 1–23. Diakses pada 05 April 2023. Diakses pada 05 April 2023.
- Ekayama, R., Djamal, E. C., & Komarudin, A. (2016). Identifikasi Kondisi Rileks dari Sinyal EEG Menggunakan Wavelet dan Learning Vector Quantization. *Prosiding SNST Fakultas Teknik Universitas Wahid Hasyim Semarang*, 150–155. Diakses pada 26 April 2023.
- Ernawati, N. (2019). Teori Evaluasi Keperawatan. Diakses melalui <http://repository.itsk-soepraoen.ac.id/454/3/Bab%202.pdf>. Pada 03 Mei 2023.
- Fatmawati, D. (2015). Faktor Risiko Yang Berpengaruh Terhadap Kejadian Postpartum Blues. *Jurnal EduHealth*, 5(2), 82–93. Diakses pada 06 April 2023.
- Febrianita, Y., & Hasanah, F. (2017). Efektifitas Pemberian Posisi Menyusui Cradle Hold terhadap Nyeri Episiotomi pada Ibu Post Partum di Ruang Camar I RSUD Arifin Achmad. *Jurnal Keperawatan Abdurrah*, 1(1), 64-70. Diakses pada 17 April 2023.
- Imanda, I. (2020). *Hubungan Diagnosa Keperawatan Dengan Kepuasan Pasien*. Diakses pada 16 April 2023.
- Handayani, S., & Prasetyorini, H. (2017). Gambaran Pengetahuan Ibu Nifas Terhadap Proses Penyembuhan Luka Perineum Di RSUD Kota Semarang. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 1(1), 63-71.
- Hindriati, T., Herinawati, H., Nasution, A. F. D., & Sari, L. A. (2021). Efektifitas posisi miring kiri dan setengah duduk terhadap kemajuan persalinan kala satu fase aktif pada ibu primigravida di ruang bersalin RSUD Raden Mattaher. *Riset Informasi Kesehatan*, 10(1), 67-73. Diakses pada 21 April 2023.
- Jannah, M. (2019). Metode Pengumpulan Data Dalam Pengkajian Proses Keperawatan. Diakses pada 19 April 2023.
- Keenan, L. (2023). A woman dies every two minutes due to pregnancy or childbirth: UN agencies. In World Health Organization. <https://www.who.int/news/item/23-02-2023-a-woman-dies-every-two-minutes-due-to-pregnancy-or-childbirth--un-agencies>. Diakses pada 05 April 2023.
- Kemendes RI. (2022). *Profil Kesehatan Indonesia 2021*. In Pusdatin. Kemendes.Go.Id. Diakses pada 05 April 2023.
- Mulati, T. S., & Susilowati, D. (2018). Pengaruh Derajat Robekan Perineum Terhadap Skala Nyeri Perineum Pada Ibu Nifas Di Kabupaten Wonogiri. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 3(1), 51-56. Diakses pada 15 April 2023.

- Nainggolan, E. (2017). *Asuhan Keperawatan Tn. C dengan Prioritas Masalah Kebutuhan Dasar Aman Nyaman: Nyeri Hipertensi di Rumah Sakit Umum Pusat H. Adam Malik* (Doctoral dissertation). Diakses pada 10 Juni 2023.
- Novira, I. A., Inayati Al Bayani, M., & Utami, K. (2022). Penerapan Terapi Nonfarmakologis Metode Sitz Bath Pada Ibu Postpartum Fisiologi Dengan Nyeri Episiotomi. *Jurnal Ilmiah STIKES Yarsi Mataram*, 11(2), 91–96. <https://doi.org/10.57267/jisym.v11i2.116>. Diakses pada 05 April 2023.
- Novita, K. R., Rompas, S., & Bataha, Y. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Respon Nyeri Pada Ibu Inpartu Kala I Fase Aktif Di Puskesmas Bahu Kota Manado. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 5(1), 113347. Diakses pada 06 April 2023.
- Parulian, T. S., Sitompul, J., & Oktrifiana, A. N. (2014). Pengaruh Teknik Effleurage Massage terhadap Perubahan Nyeri pada Ibu Post Partum di Rumah Sakit Sariningsih Bandung. *Jurnal Keperawatan*, 4(2), 1-9. Diakses pada 26 April 2023.
- Putri, R. D., Novianti, N., & Maryani, D. (2021). Ketidaknyamanan Pada Ibu Hamil, Bersalin, Dan Nifas. *Journal Of Midwifery*, 9(1), 38–43. <https://doi.org/10.37676/jm.v9i1.1346>. Diakses pada 05 April 2023.
- PPNI (2016). *Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia: Definisi dan Indikator Diagnostik, Edisi 1*. Jakarta: DPP PPNI. Diakses pada 17 April 2023
- Sa'adah, L., & Haryani, S. (2022). Pengelolaan Ketidaknyamanan Pasca Partum pada Ibu Post Partum Spontan dengan Episiotomy. *Journal of Holistics and Health Sciences*, 4(2), 246–260. Diakses pada 05 April 2023.
- Safitri, R. (2019). Implementasi Keperawatan Sebagai Wujud Dari Perencanaan Keperawatan Guna Meningkatkan Status Kesehatan Klien. *Jurnal Keperawatan*, 3(42), 23–26. <https://osf.io/8ucph/download>. Diakses pada 26 April 2023.
- Safitri, J., Sunarsih, S., & Yuliasari, D. (2020). Terapi Relaksasi (Napas Dalam) dalam Mengurangi Nyeri Persalinan. *Jurnal Dunia Kesmas*, 9(3), 365–370. <https://doi.org/10.33024/jdk.v9i3.3003>. Diakses pada 13 Juni 2023.
- Susilowati, D. (2015). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Ibu Nifas dalam Pelaksanaan Mobilisasi Dini. *Jurnal Ilmiah Rekam Medis Dan Informatika Kesehatan*, 5(2), 2–9. Diakses pada 13 Juni 2023.
- Suwardi, S., & Mouliza, N. (2019). Hubungan Pengetahuan Ibu Menyusui Tentang Cara Perawatan Luka Perineum Dengan Infeksi Perineum Article history : Public Health Faculty Received in revised form 08 October 2019 Universitas Muslim Indonesia Accepted 09 October 2019 Address : Available Email. Window of Health : *Jurnal Kesehatan*, 2(4), 338–344. <http://jurnal.fkmumi.ac.id/index.php/woh/article/view/208>. Diakses pada 03 Mei 2023.
- Tulas, V., Kundre, R., & Bataha, Y. (2017). Hubungan Perawatan Luka Perineum Dengan Perilaku Personal Hygiene Ibu Post Partum. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 5(1), 1–2. Diakses pada 03 Mei 2023.
- Walyani, E.S. 2015. *Asuhan Kebidanan Pada Masa Kehamilan*. Yogyakarta : Pustaka Baru Press. Diakses pada 06 April 2023.
- Yulianingsih, E., Porouw, H. S., & Loleh, S. (2019). Teknik Massage Counterpressure terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif pada Ibu Bersalin di RSUD. Dr. M.M Dunda Limboto Kabupaten Gorontalo. *Gaster*, 17(2), 231. <https://doi.org/10.30787/gaster.v17i2.374>. Diakses pada 03 Juli 2023.