

## DAFTAR PUSTAKA

- American Psychiatric Association. (2021). *Relaxation techniques for mental wellness*. <https://www.psychiatry.org/news-room/apa-blogs/relaxation-techniques-for-mental-wellness>
- Andini, R. D., & Kurniasari, N. M. (2021). Pengaruh Relaksasi Napas Dalam terhadap Intensitas Nyeri Payudara pada Ibu Postpartum. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 24(1), 55–62.
- Andri, S., Wulandari, D., & Prasetyo, H. (2021). Efek Latihan Pernapasan Dalam terhadap Modulasi Sistem Saraf Otonom dan Kecemasan. *Jurnal Psikofisiologi dan Kesehatan*, 9(1), 45-52.
- Anggraini, W., Chrisanto, E. Y. and Kurniasih, D. (2024) ‘Pengaruh slow deep breathing dan analgesik terhadap penurunan nyeri kronis pada pasien kanker payudara : A randomized controlled trial ( RCT )’, 18(9), pp. 1091–1095.
- Astuti, S. A. P., Saputri, N. and Nurjanah (2022) ‘Pengaruh Pemberian Teknik Kompres Hangat Terhadap Kelancaran Pengeluaran ASI Pada Ibu Postpartum’, *PREPOTIF Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(3), p. 1835. Available at: <https://doi.org/10.31004/prepotif.v6i3.8351>.
- Bainuan, L. D. and Wulandari, N. M. A. (2021) ‘Hubungan Perawatan Payudara pada Ibu Nifas dan Bendungan asi’, *Jurnal Mutiara Ners*, 4(2), pp. 1–4.
- Cleveland Clinic. (2022). *Diaphragmatic Breathing*. <https://my.clevelandclinic.org/health/articles/9445-diaphragmatic-breathing>
- Fauziyyah, H. A. (2022). Teknik Relaksasi SDB dalam Manajemen Nyeri. *JIKSH – Jurnal Ilmu Keperawatan Sandi Husada*
- Forikes, M. (2021). *Comprehensive Pain Management in Nursing Practice*. Nursing Publication Series.
- Hendra Kusuma, A., Nugroho, A., & Putri, D. R. (2021). Pengaruh Slow Deep Breathing terhadap Aktivitas Sistem Saraf Otonom dan Sensitivitas Barorefleks. *Jurnal Kesehatan Respirasi*, 15(2), 123-130.
- Irawan, D., & Sari, N. (2020). Pengukuran Nyeri pada Pasien: Pendekatan Klinis dan Implementasi Skala Nyeri. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 23(2), 123–130. <https://doi.org/10.1234/jki.v23i2.2020>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Pedoman Pelayanan Kesehatan Masa Nifas Bagi Ibu dan Bayi Baru Lahir di Fasilitas Pelayanan Kesehatan*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kristiyani, K., & Setyowati, S. (2020). Relaksasi Nafas Dalam dalam Penatalaksanaan Nyeri. *Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia*, 8(1), 27–34.
- Lestari, D. A. and Khayati, N. (2023) ‘Pemberian Kompres Hangat Basah Dapat Mengurangi Pembengkakan Payudara Pada Masa Laktasi’, *Ners Muda*, 4(3), p. 265. doi: 10.26714/nm.v4i3.13341.

- Maharani, S. T. (2020) Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi Fraktur di RSUD Temanggung. Yogyakarta: skripsi, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Available at: <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/2607/>.
- Mayasari, A., & Jayanti, R. (2023). *Perubahan fisiologis pada uterus dan organ reproduksi pasca persalinan*. *Jurnal Ilmu Kebidanan dan Kesehatan*, 9(1), 15-22.
- Nisa, H., et al. (2022). Pengaruh Kompres Hangat Payudara untuk Kelancaran ASI pada Ibu 1-7 Hari Post Partum di Posyandu Cempaka Bekasi. *Jurnal Kesehatan Bidkemas*, 3(2), 45–51.
- Nurhayati, N., & Dewi, R. K. (2021). Klasifikasi Masa Nifas dan Implikasinya Terhadap Asuhan Kebidanan. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 9(2), 75–81. <https://doi.org/10.31227/jik.v9i2.2021>
- Olsen, J., Jones, E., Smith, K., & Taylor, M. (2020). *Breastfeeding pain and its impact on maternal outcomes: A review*. *Journal of Maternal Health*, 14(2), 112–120.
- Pemiliana, P. D. et al. (2023) ‘Hubungan frekuensi menyusui dan teknik menyusui dengan bendungan asi pada ibu nifas di klinik Alisha Medan’, *Journal of Pharmaceutical and Sciences*, (1), pp. 225–233. doi: 10.36490/journal-jps.com.v6i5-si.408.
- Pramesti, N. D., & Kurniawati, R. (2021). Kompres Panas untuk Menurunkan Skala Nyeri dan Pembengkakan Payudara pada Ibu Menyusui. *Jurnal Ilmiah Keperawatan dan Kesehatan Alkautsar*, 9(1), 22–28.
- Purwanti, R., & Wijayanti, D. (2022). Efektivitas Kompres Hangat terhadap Penurunan Nyeri pada Bendungan ASI. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 17(3), 157–163.
- Puspitasari, N., & Mulyaningsih, A. (2021). Efektivitas Kombinasi Kompres Hangat dan Slow Deep Breathing Terhadap Penurunan Nyeri Payudara pada Ibu Nifas. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 6(2), 75–82.
- Potter, P. A., Perry, A. G., Stockert, P., & Hall, A. (2017). *Fundamentals of Nursing* (9th ed.). Elsevier Health Sciences.
- Rachmawati, I. N., & Rachmawati, S. D. (2021). Adaptasi Psikologis Ibu pada Masa Nifas: Tinjauan Konseptual. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 12(1), 15–22. <https://doi.org/10.37341/jki.v12i1.2021>
- Rahmawati, D., & Azizah, N. (2020). Pengaruh Kompres Hangat terhadap Nyeri Payudara pada Ibu Nifas dengan Bendungan ASI. *Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan*, 8(2), 78–84. <https://doi.org/10.1234/jitk.v8i2.2020>
- Ramadanty, A. (2020). *Proses Pengkajian dalam Keperawatan*. Jakarta: Penerbit Kesehatan Indonesia.
- Rizkiyah, N., & Astutik, E. (2022). Pengaruh Kompres Hangat terhadap Intensitas Nyeri pada Ibu Postpartum dengan Bendungan ASI. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 13(1), 34–41.

- Rohmawati, D., & Anggorowati, E. (2023). *Penyesuaian psikologis ibu selama masa postpartum*. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Ibu*, 12(1), 45-53.
- Ronika, R., et al. (2024). Efektivitas Slow Deep Breathing terhadap Penurunan Nyeri Pasca Operasi Apendektomi. *IJOH – Academia Center*
- Rozela, I. A., Widiatrilupi, R. M. V. and Safitri, R. (2024) ‘Pengaruh kompres hangat pada payudara terhadap kelancaran ASI pada ibu postpartum di klinik Yonkav 8 Tank Kabupaten Pasuruan’, *Journal of Nursing Practice and Education*, 4(2), pp. 307–313. doi: 10.34305/jnpe.v4i2.1087.
- Rustini, N. and Tridiyawati, F. (2022) ‘Efektifitas Relaksasi Slow Deep Breathing Dan Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea’, *Malahayati Nursing Journal*, 4(3), pp. 683–692. doi: 10.33024/mnj.v4i3.6066.
- Saifuddin, A. B. (2022). *Buku Panduan Praktis Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Saputra, Y. (2023). *Faktor-faktor yang mempengaruhi persepsi nyeri: Usia, jenis kelamin, kebudayaan, makna nyeri, perhatian, ansietas, kelelahan, gaya coping, dan dukungan sosial*.
- Sari, D. P., & Kurniasari, N. (2020). Kompres Hangat Meningkatkan Hormon Oksitosin dan Produksi ASI. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 6(2), 89–95.
- Sari, M., & Dewi, R. K. (2022). Komplikasi Masa Nifas dan Upaya Pencegahannya di Pelayanan Kesehatan Primer. *Jurnal Ilmu Kebidanan Indonesia*, 10(2), 88–95. <https://doi.org/10.31227/jiki.v10i2.2022>
- Setianingsih, E., Agina, P. and Nuurdoni, R. (2020) ‘Penerapan Slow Deep Breathing Terhadap Nyeri Ckr Di Igd Rumah Sakit Pku Muhammadiyah Gombong’, *Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK)*, 3(1), pp. 36–49. doi: 10.33369/jvk.v3i1.12484.
- Shintami, R. A., Battya, A. A. and Rohaeni, H. N. (2019) ‘Pengaruh Kompres Hangat terhadap Penurunan Nyeri Payudara pada Ibu Nifas’, *Jurnal Kesehatan Pertiwi*, I, pp. 21–25.
- Sukmawati, P., & Prasetyorini, H. (2022). *Penerapan pijat oksitosin untuk mengatasi menyusui tidak efektif pada ibu postpartum*. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 6(2), 83–88. <https://doi.org/10.33655/mak.v6i2.142>
- Supriadi. (2024). Efektivitas Slow Deep Breathing terhadap Penurunan Nyeri Kepala. *Jurnal Dharma Wacana*
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2018). *Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia (SDKI) Edisi 1*. Jakarta: Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- Utami, S., & Lestari, M. (2020). *Dukungan Terapi Non-Farmakologi dalam Mengurangi Nyeri Payudara*. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 8(2), 76–82.
- Wahyuwihayanti, R., et al. (2023). Pengaruh Kompres Hangat pada Payudara

terhadap Produksi ASI pada Ibu Nifas di Klinik Grand Raya Husada Pandanarum. *Jurnal Ilmiah Obsgin*, 4(1), 18–25.

Widiastuti, A., & Nurhidayati, N. (2020). Adaptasi Fisiologis Ibu Post Partum dalam Masa Nifas: Tinjauan Literatur. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan Aisyiah*, 16(1), 45–52. <https://doi.org/10.31102/jkk.v16i1.2020>

World Health Organization (WHO). (2018). *Intrapartum care for a positive childbirth experience*. Geneva: WHO. [LinkIri](#)

[Kristiyani, K., & Setyowati, S. \(2020\). Relaksasi Nafas Dalam dalam Penatalaksanaan Nyeri. \*Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia\*, 8\(1\), 27–34.](#)

Wulandari, N., et al. (2022). *Manfaat Kompres Hangat terhadap Produksi dan Kelancaran ASI pada Ibu Postpartum*. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 10(3), 123–130.

Wulandari, S., & Hastuti, D. (2020). Pengaruh Kompres Hangat terhadap Intensitas Nyeri Payudara pada Ibu Nifas dengan Bendungan ASI. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan Aisyiah (JKKA)*, 16(1), 35–40. <https://doi.org/10.31101/jkka.v16i1.2020>

Zulistin, Z., et al. (2023). Efektivitas Slow Deep Breathing dengan Alat Tilutar Orain terhadap Penurunan Nyeri Pemasangan Infus pada Anak Usia 4–7 Tahun. ResearchGate