

Penerapan Metode Relaksasi Napas Dalam Terhadap Ny. N untuk Mengurangi Tingkat Nyeri pada Ibu Bersalin dengan Continuity of Care : Studi Kasus di Wilayah Kerja Puskesmas Alalak Tengan Kota Banjarmasin

Application of Deep Breathing Relaxation Method to Mrs. N to Reduce Pain Levels in Mothers in Labor with Continuity of Care: Case Study in the Work Area of Alalak Tengah Health Center, Banjarmasin City

Siti Raudah, Zaiyidah Fathony, Yenny Okvitasari, Pratiwi Puji Lestari, Rizki Amalia

Universitas Muhammadiyah Banjarmasin, Banjarmasin

Corresponding author : raudahsiti951@gmail.com

Abstrak

Setiap wanita merasakan nyeri saat proses persalinan, nyeri saat persalinan merupakan nyeri yang paling berat di kehidupan setiap wanita. Lebih dari 90% wanita merasakan nyeri persalinan. Untuk memastikan bagaimana teknik pernapasan dalam dan relaksasi memengaruhi tingkat nyeri selama tahap I persalinan aktif di Praktik Bidan Independen. Asuhan kebidanan Continuity of Care (COC) mulai dari asuhan hamil, bersalin, nifas, dan asuhan bayi baru lahir, yang berfokus pada asuhan kebidanan ibu bersalin di PMB Norita Dahlia dengan teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri ibu bersalin kala 1. Setelah dilakukan penerapan relaksasi napas dalam ibu menjadi lebih tenang dan rasa nyeri yang di rasakan berkurang, serta proses persalinan berjalan dengan nyaman dan lebu cepat. Asuhan kebidanan COC diberikan pada ibu bersalin di PMB Norita Dahlia berjalan dengan lancar, tanpa komplikasi, mulai dari kehamilan, bayi baru lahir dan nifas. Proses persalinan dengan relaksasi napas dalam terbukti efektif mengurangi nyeri pada kala I fase aktif serta mempercepat proses persalinan, sehingga ibu dapat melalui proses bersalin dengan lebih nyaman dan aman. Seluruh hasil pemeriksaan dalam batas normal, mendakan keberhasilan penerapan asuhan COC.

Kata kunci: COC, persalinan, nyeri persalinan, relaksasi napas dalam

Abstract

Every woman feels pain during labor, labor pain is the most severe pain in every woman's life. More than 90% of women feel labor pain. To ascertain how deep breathing and relaxation techniques affect the level of pain during stage I active labour at the Independent Midwife Practice. Continuity of Care (COC) midwifery care starting from pregnancy, labor, postpartum, and newborn care, which focuses on midwifery care for mothers in labor at PMB Norita Dahlia with deep breathing relaxation techniques to reduce the intensity of pain in mothers in labor stage I. After the application of deep breathing relaxation, the mother became calmer and the pain felt was reduced, and the labor process was comfortable and fast. COC midwifery care was provided to mothers in labor at PMB Norita Dahlia smoothly, without complications, starting from pregnancy, newborns and postpartum. The labor process with deep breathing relaxation has been proven effective in reducing pain in the first active phase and accelerating the labor process, so that mothers can undergo the labor process more comfortably and safely. All examination results were within normal limits, indicating the success of the implementation continuity of care.

Keywords: *continuity of care, Labor, Labor Pain, Deep Breathing Relaxation.*

PENDAHULUAN

Melahirkan dianggap sebagai proses yang menyiksa, menuntut fisik dan emosional. Manajemen rasa trauma, cemas, takut, nyeri dan persalinan lama menyebabkan wanita menolak melahirkan normal melalui vagina sehingga meningkat keinginan untuk operasi caesar tanpa indikasi medis. Kecemasan dan ketakutan ibu adalah masalah yang menjadi perhatian, terutama ibu primigravida, karena mampu meningkatkan lamanya persalinan, hormon stress yang meningkat hingga mempengaruhi kondisi ibu dan bayi baru lahir (Baljon et al., 2022).

Kekuatan tingkat nyeri persalinan setiap wanita berbeda. Ibu yang menjalani proses persalinan akan merasakan nyeri saat uterusnya kontraksi, berbagai cara untuk mengurangi rasa nyeri, cara untuk mengurangi nyeri terbagi menjadi dua yaitu dengan teknik farmakologi non farmakologi. Di etiopia pemanfaatan teknik nonfarmakologis dalam menghadapi persalinan tinggi jumlahnya (65,3%) dikarenakan mampu mengurangi rasa cemas dan nyeri yang dihadapi ibu bersalin sehingga proses persalinan berjalan dengan aman dan nyaman (Astuti and Sulastri, 2019).

Melahirkan normal tanpa trauma dan sakit adalah proses yang diharapkan oleh setiap wanita terutama kelahiran pertama. Di Kanada, Inggris dan sebagian Amerika Serikat (96%) melahirkan di rumah sakit dengan harapan adanya cara untuk meredakan rasa sakit dan trauma pada saat persalinan (Sutton et al., 2023).

Telah dilakukan penelitian di delapan negara yaitu: Australia, Amerika Serikat, Brazil, Iran, India, Taiwan, Selandia baru, dan Swedia bahwa ibu yang melakukan teknik relaksasi napas memberikan dampak positif pada wanita yang memiliki tingkat kecemasan yang meningkat dan berkurang rasa nyeri yang dialami pada persalinan. Berdasarkan hasil data 66% persalinan pervaginam dan 24% persalinan caesar (Leutenegger et al., 2022).

Teknik relaksasi napas dalam terbukti mampu mengurangi kecemasan, nyeri, mempersingkat waktu persalinan agar berjalan dengan nyaman. Relaksasi pernapasan dalam dapat dilakukan dengan cara napas yang ditarik secara lambat melalui hidung (inspirasi) selama 4 detik, menahan nafas selama 2 sampai 3 detik, diteruskan dengan mengeluarkan nafas (ekspirasi) secara perlahan dengan mulut mecucu selama 8 detik (Marcellyn et al., 2024).

Relaksasi napas dalam mempengaruhi nyeri ibu bersalin pada kala I. Berdasarkan hasil dari responden 20 orang sebelum diajarkan teknik relaksasi napas dalam jumlah pasien yang merasakan nyeri ringan 1 (5%), nyeri sedang 3 (15%) dan nyeri berat 16 (80%), setelah diajarkan teknik relaksasi napas ditemukan nyeri ringan 9 (45%), nyeri sedang 10 (50%), nyeri berat 1 (5%) (Septiana, 2023). Sedangkan menurut data persalinan PMB Norita dahlia pada tahun 2024 total ada 73 orang ibu bersalin dalam 1 tahun, pada bulan November ada 3 ibu bersalin, dari 73 orang ibu bersalin penerapan relaksasi napas dalam berhasil pada 20 pasien ibu bersalin.

Salah satu upaya bidan untuk menangani nyeri bersalin pada ibu adalah dengan cara non farmakologi seperti relaksasi napas dalam, dengan adanya asuhan COC ini pelayanan kebidanan dapat memberikan pelayanan yang komprehensif dan berkesinambungan termasuk pelayanan penanganan untuk mengurangi nyeri pada ibu bersalin sehingga ibu bisa bersalin dengan nyaman dan bisa mengurangi rasa nyeri pada ibu. adalah asuhan kebidanan Continuity Of Care. Asuhan Continuity of Care (COC) adalah asuhan kebidanan berkelanjutan yang dimulai saat seorang wanita memasuki trimester ketiga kehamilan dan berlanjut hingga perawatan pascapersalinan, bayi baru lahir, keluarga berencana, dan persalinan (Anggarini Parwatiningsih et al., 2023). COC merupakan upaya untuk memberikan layanan, dukungan, dan pengawasan berkualitas tinggi sejak masa kehamilan hingga wanita tersebut menggunakan kontrasepsi. Pemberian layanan berkualitas tinggi dimaksudkan untuk mengurangi komplikasi dan angka kematian ibu dan bayi. Dengan adanya asuhan COC perkembangan setiap ibu akan terpantau dengan baik dan petugas kesehatan dapat memberikan asuhan sesuai kebutuhan pasien yang berkesinambungan dan sesuai dengan kebutuhan pasien. Karena kemungkinan timbulnya masalah yang lebih banyak, ibu dengan kebutuhan khusus memerlukan perhatian dan perawatan yang lebih dari pemerintah dan tenaga medis. Dalam konteks ini, tenaga kesehatan, khususnya bidan, sangat penting (Ariani et al., 2022).

METODE

Penelitian studi kasus ini adalah studi untuk mengeksplorasi asuhan kebidanan pada ibu hamil sampai dengan pemilihan alat kontrasepsi yang berfokus pada masalah untuk mengurangi nyeri pada persalinan dengan penerapan relaksasi napas dalam. Waktu pelaksanaan studi kasus dimulai dari bulan september sampai desember 2024 di wilayah kerja Puskesmas Alalak tengah kota Banjarmasin. Sampel studi kasus ini adalah ibu hamil yang mulai diobservasi dari umur kehamilan 32 minggu sampai selesai masa nifas kunjungan ke 4. Data dituliskan dalam bentuk hasil observasi dan laporan asuhan kebidananyang dilakukan oleh penulis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Pengkajian kala I pada Ny. N didapatkan dengan hasil pengkajian data subjektif dan objektif, didapatkan data subjektif berupa ibu mengeluh merasakan nyeri perut yang semakin sering dan semakin sakit, nyeri dimulai dari jam 15.00 serta ada pengeluaran lendir darah dan ibu mengatakan takut serta cemas menjalani proses persalinan karena riwayat persalinan yang lalu ibu mengalami episiotomi akibat kegagalan meneran disebabkan kehabisan tenaga. Hasil pemeriksaan data objektif ditemukan hasil tanda-tanda vital berada dalam batas normal. Dari hasil pengkajian data subjektif dan objektif didapatkan G2P1A0 umur kehamilan 39 minggu inpartu

kala 1 fase aktif, janin tunggal hidup intra uterin fisiologis. Berdasarkan hasil pemeriksaan, penulis melakukan penatalaksanaan dengan memberikan KIE tentang relaksasi napas dalam, nutrisi ibu bersalin dan posisi saat persalinan. Mengajarkan cara melakukan relaksasi napas dalam pada ibu, relaksasi napas dalam dapat dilakukan dengan cara menarik napas dalam selama hitungan 4 sampai 7 detik untuk mengisi paru paru lalu dihembuskan 4 sampai 8 detik, saat menarik melalui hidung dan melepaskan napas lewat mulut, ibu merasakan perubahan dari raut wajah ibu yang lebih tenang, tetap mengatur pola pernapasan ibu melalui hitungan dan lakukan secara berulang-ulang, sehingga ibu harus tetap dalam keadaan rileks dan tenang di saat terjadi kontraksi.

Pada pengkajian kala II, data subjektif Ny. N mengatakan nyeri perut semakin sakit, sering dan durasi lebih lama pada pengkajian data objektif didapatkan tanda-tanda vital ibu dalam batas normal. Penulis melakukan asuhan persalinan normal dengan penerapan relaksasi napas dalam. Ibu mengimplementasikan relaksasi napas dalam sesuai dengan yang sudah diajarkan, ibu melakukan relaksasi napas dalam secara berulang ulang ketika terjadi kontraksi dengan baik, ibu melakukan relaksasi napas dalam dengan cara menarik dari hidung dan dihembuskan lewat mulut, ketika ibu kelelahan dapat melakukan cara menarik napas dari mulut lalu menghembuskan napas lewat mulut. Setelah penerapan relaksasi napas dalam ibu terlihat lebih tenang, dan intensitas rasa nyeri persalinan ibu dapat terkendali. Dari hasil pengkajian data subjektif dan objektif didapatkan G2 P1 A0 umur kehamilan 39 minggu dengan kala II fase aktif fisiologis.

Pada pengkajian kala IV, data subjektif Ny. N mengatakan nyeri pada perut bagian bawah dan nyeri pada luka perineum. pengkajian data objektif didapatkan tanda-tanda vital ibu dalam batas normal. Penulis melakukan penjahitan dengan pemberian lidocaine dengan diiringi relaksasi napas dalam disaat ibu merasakan nyeri persalinan. Dari hasil pengkajian data subjektif dan objektif didapatkan P2 A0 post partum kala IV fisiologis.

Berdasarkan evaluasi hasil pemberian informasi, Edukasi dan Konseling (KIE) tentang penerapan relaksasi napas dalam pada asuhan ibu bersalin normal terhadap Ny. N setelah mengikuti anjuran untuk menerapkan relaksasi napas dalam saat persalinan masalah dapat teratasi karena rasa nyeri persalinan berkurang, proses persalinan lebih cepat dan berjalan dengan nyaman. Dari hasil tersebut dinyatakan asuhan kebidanan ibu bersalin dengan penerapan relaksasi napas dalam telah ditatalaksana dan ditangani dengan baik.

PEMBAHASAN

Setiap wanita didunia akan mengalami proses persalinan. Rahim terasa keras pada tahap ketiga, dan fundus setinggi pusar karena mengandung plasenta, yang dua kali lebih tebal dari sebelumnya. Tahap pertama persalinan ditandai dengan keluarnya lendir bercampur darah, kontraksi yang terjadi setidaknya dua kali setiap sepuluh menit, dan ibu merasa ingin buang air besar bersamaan dengan kontraksi

dan tekanan pada anus dan vagina. Tahap keempat dimulai setelah bayi lahir, dan salah satu dari mereka mengalami nyeri dan kram di perut mereka untuk menilai kesehatan ibu secara keseluruhan (Hutchison et al., 2025).

Variabel fisiologis dan psikologis dapat memengaruhi nyeri, dan wanita yang berbeda akan mengalami nyeri persalinan secara berbeda. Misalnya, wanita yang berbeda mungkin merasakan tingkat nyeri yang berbeda selama persalinan. Perasaan nyeri tersebut sangat bervariasi terkadang seorang perempuan tidak merasakan nyeri, terkadang terasa nyeri secara tiba-tiba, dan ada perempuan yang merasakan nyeri itu sampai di tingkat berat. Bahkan keadaan nyeri persalinan yang ekstrem telah menjadikan trauma dalam hidup seorang ibu yang melahirkan. Nyeri berasal dari tempat yang berbeda selama persalinan dan melahirkan. Dalam kala I persalinan nyeri yang terjadi selama kontraksi lebih dominan bersifat viseral atau seperti perasaan kram. Nyeri di tahap ini berasal dari uterus atau rahim dan leher rahim, dan dihasilkan oleh distensi jaringan rahim dan dilatasi serviks.

Menurut hasil kajian dari beberapa penelitian, ada beberapa faktor yang dimungkinkan dapat mempengaruhi tingkatan nyeri seseorang pada masa persalinan yaitu karakteristik dari fisik ibu, pengalaman akan persalinan yang lalu, rasa takut menghadapi persalinan, kecemasan wanita, lingkungan, sosial dan budaya serta ras dan faktor demografi. Banyak faktor yang memengaruhi fisiologis dan psikologis proses kelahiran dan nyeri persalinan. Selain itu faktor psikososial juga banyak menjadi sorotan penyebab nyeri persalinan. Misalnya bagaimana pengalaman persalinan dan nifas sebelumnya, budaya dan etnis, tingkat pengetahuan dan pendidikan. Pada abad terakhir, beberapa filosofi pengendalian rasa sakit telah berevolusi menggunakan strategi untuk memecahkan apa yang digambarkan sebagai rasa takut-tegang-sakit-siklus (Ayudita et al., 2023).

Faktor fisiologis dan psikologis ibu berhubungan dengan pengalaman nyeri persalinan. Karena rasa sakit atau nyeri menyebabkan stres dan keputusasaan, sehingga beberapa ibu sering merasa takut mereka tidak selamat saat persalinan (Rosita and Lowa, 2020).

Tubuh mengalami rasa sakit atau nyeri sebagai rangsangan sensorik yang menyebabkan orang bereaksi untuk mencoba menghilangkan ketidaknyamanan selama kehamilan dan persalinan rasa sakit diartikan sebagai "sinyal" untuk mengingatkan ibu bahwa persalinan akan datang (Egeten, 2020). Teknik relaksasi napas sangat menguntungkan ibu dan janin sebab teknik ini mempertahankan glottis terbuka, gangguan hemodinamik sedikit sehingga menyebabkan sirkulasi plasenta dan janin baik dan resiko asfiksia dapat dihindarkan (Pertiwi et al., 2022).

Sebelum ibu diajarkan teknik relaksasi napas dalam ibu merasa nyeri berat, setelah melakukan napas dalam ibu merasakan nyeri yang berkurang dan ibu terlihat lebih tenang. Untuk memastikan bahwa teknik relaksasi napas dalam memberikan dampak pada pengurangan nyeri, pasien mematuhi anjuran penulis dan secara konsisten mengulang teknik tersebut saat merasakan nyeri. Hal ini mendukung

penelitian (Huda et al., 2022) yang menemukan bahwa teknik relaksasi napas dalam dapat mengurangi tingkat nyeri ibu bersalin.

Di PMB Bidan Y Karawang, teknik relaksasi napas yang ditawarkan kepada ibu bersalin dapat membantu mengurangi nyeri, kecemasan, dan ketidaknyamanan saat memasuki fase aktif kala I (Marsilia and Tresnayanti, 2021). Menurut penelitian Desi (2021) di Klinik OW Kota Batam menyatakan bahwa teknik relaksasi napas sangat berpengaruh terhadap kejadian perdarahan yang diakibatkan oleh ruptur perineum. Dari 47 partisipan dalam penelitiannya, 15 orang (31,9%) mampu melakukan teknik mengejan dengan relaksasi napas adekuat, sedangkan 13 orang (72,2%) tidak mengalami ruptur perineum. Dari 32 orang (61,8%) yang melakukan teknik mengejan dengan relaksasi napas adekuat, 27 orang (93,1%) mengalami ruptur perineum (Amru, Selvia and Devi Putri, 2021).

KESIMPULAN

Asuhan kebidanan continuity of care merupakan asuhan kebidanan secara komprehensif yang dilakukan dari masa kehamilan hingga masa nifas selesai, asuhan kebidanan ibu bersalin ini berfokus pada penerapan metode relaksasi napas dalam untuk mengurangi tingkat nyeri pada ibu bersalin. Penerapan teknik relaksasi napas dalam pada Ny. N, G2 P1 A0 inpartu kala 1 janin tunggal hidup intra uteri fisiologis terbukti efektif mengurangi tingkat nyeri persalinan pada kala I, kala II dan kala IV ibu terlihat lebih tenang dan tidak menunjukkan ketegangan berlebihan.

Harapan penulis bagi petugas kesehatan untuk memberikan pelayanan kesehatan dikemudian hari dengan cara melakukan asuhan kebidanan ibu bersalin dapat dimulai dengan melakukan pendekatan secara individual, sesuai kondisi, kebutuhan dan keinginan ibu bersalin. Sehingga pendekatan terjalin dengan baik antara tenaga kesehatan dan pasien, agar tenaga kesehatan dapat dengan mudah memberikan edukasi sebelum waktu persalinan dengan cara memberikan informasi sejak kehamilan trimester akhir tentang teknik mengatasi nyeri secara alami. Dengan cara non farmakologi seperti penerapan metode Relaksasi Napas Dalam dengan cara mengatur pola pernapasan, Teknik Pijat (melakukan pijatan ringan di area punggung bawah saat terjadi kontraksi untuk mengurangi ketegangan otot dan merangsang pelepasan endorfin), Mobilisasi dan Perubahan Posisi (Menganjurkan ibu untuk berjalan, duduk di gym ball, atau melakukan posisi miring kiri, Aroma terapi dengan cara memberikan aroma terapi tertentu (seperti lavender, lemon, atau peppermint) yang telah terbukti efektif memberi efek menenangkan dan mengurangi kecemasan, Terapi Musik atau Murottal (Putar musik lembut atau lagu favorit ibu untuk menciptakan suasana tenang dan mengalihkan perhatian dari rasa nyeri), Teknik Kompres Hangat atau Dingin dengan cara Kompres hangat di punggung bawah atau perut bawah bisa membantu meredakan nyeri, Dukungan Emosional & Verbal Positif (Memberikan kalimat motivasi dan dukungan secara terus menerus, dan anjurkan ibu

memilih pendamping (suami atau keluarga) saat persalinan sangat penting untuk memberikan rasa aman dan mengurangi kecemasan).

Dengan demikian seorang bidan wajib memberi dukungan psikologis dan spiritual kepada ibu bersalin dan dukungan keluarga sangat penting agar tetap tenang dalam menghadapi persalinannya yaitu dengan memperbanyak berdoa, berdzikir, istighfar, membaca dan mendengarkan lantunan ayat suci Al-Qur'an. Kajian islam yang berkaitan dengan persalinan yaitu "Dan kami telah memerintahkan manusia untuk berbuat baik kepada kedua orang tuanya. Dengan penuh rasa sakit ibunya mengandung, dan dengan penuh rasa sakit juga ibunya melahirkan kedunia" (QS. 46:15).

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Amru, D.E., Selvia, A. and Devi Putri, Y. (2021) 'Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Pneumonia Pada Balita', Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah, 8(1), pp. 1-6. Available at: <https://doi.org/10.33867/jka.v8i1.230>.
- [2] Anggarini Parwatiningsih, S. et al. (2023) 'Pengaruh Asuhan Kebidanan Continuity of Care Terhadap Kejadian Depresi Post Partum Di Surakarta', Avicenna : Journal of Health Research, 6(1), p. 21. Available at: <https://doi.org/10.36419/avicenna.v6i1.819>.
- [3] Ariani, H.P. et al. (2022) Asuhan Kebidanan Pada Perempuan Dan Anak Dalam Kondisi Rentan. Malang: Rena Cipta Mandiri.
- [4] Astuti, D.P. and Sulastri, E. (2019) 'PENINGKATAN PENGETAHUAN KEHAMILAN, PERSALINAN DAN NIFAS YANG SEHAT MELALUI KELAS IBU HAMIL', 9.
- [5] Ayudita et al. (2023) Buku Ajar Asuhan Kebidanan Manajemen Nyeri dan Persalinan Kala I-IV S1 Kebidanan. Jakarta: Mahakarya Citra Utama.
- [6] Baljon, K. et al. (2022) 'Effectiveness of Breathing Exercises, Foot Reflexology and Massage (BRM) on Maternal and Newborn Outcomes Among Primigravidae in Saudi Arabia: A Randomized Controlled Trial.', International journal of women's health, 14, pp. 279-295. Available at: <https://doi.org/10.2147/IJWH.S347971>.
- [7] Egeten, E.G. (2020) 'Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Nyeri Pada Ibu Inpartu Kala I di Ruang St. Elisabeth Rumah Sakit Budi Setia Langowan', Journal Of Community & Emergency [Preprint].
- [8] Huda, A. et al. (2022) 'PENERAPAN KOMBINASI TERAPI NAFAS DALAM DAN MUSIK KLASIK DALAM MENGURANGI NYERI AKUT POST OPERASI APPENDICITIS DI RUANG BIMA RSUD JOMBANG', Well Being, 7, pp. 71-77. Available at: <https://doi.org/10.51898/wb.v7i2.162>.
- [9] Hutchison, Julia et al. (2025) 'Normal Labor: Physiology, Evaluation, and Management.', in. Treasure Island (FL).
- [10] Leutenegger, V. et al. (2022) 'The effectiveness of skilled breathing and relaxation techniques during antenatal education on maternal and neonatal outcomes: a systematic review.', BMC pregnancy and childbirth, 22(1), p. 856. Available at: <https://doi.org/10.1186/s12884-022-05178-w>.

-
- [11] Marcellyn, V. et al. (2024) 'Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Untuk Mengurangi Nyeri Persalinan', Journal of Andalas Medica [Preprint].
 - [12] Marsilia, I.D. and Tresnayanti, N. (2021) 'Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Intensitas Nyeri pada Persalinan Kala I Fase Aktif di PMB Y Karawang', Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi, 10(2), p. 385. Available at: <https://doi.org/10.36565/jab.v10i2.388>.
 - [13] Pertiwi, R. et al. (2022) 'PEMBERDAYAAN MASYARAKAT MELALUI PELATIHAN TEKNIK MENERAN "TIUP" TERHADAP BIDAN, KADER DAN IBU HAMIL DI WILAYAH KARAWANG BARAT, KABUPATEN KARAWANG', Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan Indonesia, 1.
 - [14] Rosita and Lowa, M.Y. (2020) 'Efektifitas Deep Back Massage Dan Effleurage Massage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Pada Ibu Primipara Di Puskesmas Jumpandang Baru Makassar', 5(1).
 - [15] Sutton, C. et al. (2023) 'Strategic workforce planning in health and social care - an international perspective: A scoping review.', Health policy (Amsterdam, Netherlands), 132, p. 104827. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.healthpol.2023.104827>.