



Vidyawdr2_221520100012_BAB I-IV
ID : 4d43fb9da39715e7f845fbd8b0b60b4dc946417b



File name : Vidyawdr2_221520100012_BAB I-IV.txt	Submitter : UMSIDA Perpustakaan
Original file size : 4.16 MB	Submission date : July 15, 2026
Number of words : 2,760	Upload type : interface
	analysis end date : July 15, 2026

Summary (section 1/3)

Location of suspect texts in the document :



Included in the suspicious text score :

Similarities 9%

Passages with similarities to sources found in different collections.



AI detection 7%

Texts with stylistically similar formulations to AI-generated text.
This rate is an indicator, not proof. Check with the author that he/she has mastered the knowledge mentioned in the document.



Unrecognized languages 3%

Passages in which some of the vocabulary used is not part of the language dictionary. This may be an attempt by the author to modify the text to make detection impossible.



Not included in the percentage of suspicious texts :

Texts between quotes 0%

Passages between quotation marks, often revealing a quotation.

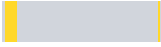
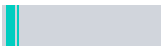
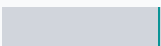
 **Similarities**

9%

Passages with similarities to sources found in different collections.



Main source detected

No.		Description	Similarities	Locations
1		archive.umsida.ac.id archive.umsida.ac.id/index.php/archive/preprint/download/8037/5836... ↗	8%	
2		Nayla Zakiyah (proposal) #7c0149 🔍 Comes from my group	8%	
3		Ristha's Little Bus Word : Ristha's Little Bus Word archive.umsida.ac.id/index.php/archive/preprint/download/8167/58625 ↗	7%	
4		13524 Artikel-Ilmiah (26) #2c17b9 🔍 Comes from my group	<1%	



Deep Breathing With Reduced Pain And Stress In Postpartum Mothers

[Deep Breathing dengan Penurunan Nyeri dan Stres pada Ibu Postpartum]

Vidya Wati Dwi Ramadhani1), Nurul Azizah2), Hesty Widowati3)

1)Program Studi Pendidikan S1 Kebidanan dan Profesi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

*Email Penulis Korespondensi: nurulazizah@umsida.ac.id

Page | 1

2 | Page

Page | 3

Copyright © Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. This preprint is protected by copyright held by Universitas Muhammadiyah Sidoarjo and is distributed under the Creative Commons Attribution License (CC BY). Users may share, distribute, or reproduce the work as long as the original author(s) and copyright holder are credited, and the preprint server is cited per academic standards.

Authors retain the right to publish their work in academic journals where copyright remains with them. Any use, distribution, or reproduction that does not comply with these terms is not permitted.

Copyright © Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. This preprint is protected by copyright held by Universitas Muhammadiyah Sidoarjo and is distributed under the Creative Commons Attribution License (CC BY). Users may share, distribute, or reproduce the work as long as the original author(s) and copyright holder are credited, and the preprint server is cited per academic standards.

Authors retain the right to publish their work in academic journals where copyright remains with them. Any use, distribution, or reproduction that does not comply with these terms is not permitted.

Copyright © Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. This preprint is protected by copyright held by Universitas Muhammadiyah Sidoarjo and is distributed under the Creative Commons Attribution License (CC BY). Users may share, distribute, or reproduce the work as long as the original author(s) and copyright holder are credited, and the preprint server is cited per academic standards.

Authors retain the right to publish their work in academic journals where copyright remains with them. Any use, distribution, or reproduction that does not comply with these terms is not permitted..

Abstract . Background: The postpartum period is often accompanied by increased pain and stress that can hinder the mother's recovery process. Safe and effective non-pharmacological interventions are needed, one of which is the deep breathing technique . This study aims to analyze the effect of deep breathing techniques on pain intensity and stress levels in postpartum mothers. **Methods:** This study used an experimental design with a pretest-posttest approach. The study sample consisted of 46 postpartum mothers who were divided into an intervention group and a control group. Data collection was carried out using an observation sheet for pain intensity and stress levels before and after the administration of the deep breathing technique. Data analysis used the Wilcoxon Signed Rank Test with a significance level of 0.05. **Results:** The results showed that the average pain intensity decreased from 1.04 in the pre-test to 0.85 in the post-test with a mean difference of 0.19 and a Z value of -1.966 and a p-value of 0.049. In the stress level variable, an average decrease was obtained from 1.28 in the pre-test to 0.67 in the post-test with a mean difference of 0.61 and a Z value of -5.112 and a p-value of 0.000. A decrease was also seen in the distribution of the severe pain and high stress categories after being given the deep breathing technique intervention. **Conclusion:** The deep breathing technique is effective in reducing pain intensity and stress levels in postpartum mothers so that it can be used as a non-pharmacological therapy to help improve maternal comfort during the postpartum period.

Keywords : deep breathing, pain intensity, stress level, postpartum mothers.

1,3



Abstrak . Latar Belakang: Masa postpartum sering kali diikuti oleh kenaikan rasa sakit dan tekanan mental yang bisa mengganggu perawatan dan pemulihan ibu. Dibutuhkan intervensi yang tidak menggunakan obat namun aman dan efektif, salah satunya adalah teknik pernapasan dalam. Penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana teknik bernapas dalam memengaruhi tingkat rasa sakit dan tekanan mental yang dirasakan oleh ibu yang baru melahirkan. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain eksperimen dengan pendekatan pretest dan posttest. Sampel penelitian berjumlah 46 responden ibu postpartum yang dibagi menjadi kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Pengumpulan data dilakukan menggunakan lembar observasi intensitas nyeri dan tingkat stres sebelum dan sesudah pemberian teknik deep breathing. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test dengan tingkat signifikansi 0,05. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan rata-rata intensitas nyeri menurun dari 1,04 pada pre-test menjadi 0,85 pada post-test dengan selisih mean sebesar 0,19 dan nilai Z sebesar -1,966 serta p-value 0,049. Pada variabel tingkat stres diperoleh penurunan rata-rata dari 1,28 pada pre-test menjadi 0,67 pada post-test dengan selisih mean sebesar 0,61 dan nilai Z sebesar -5,112 serta p-value 0,000. Penurunan juga terlihat pada distribusi kategori nyeri berat dan stres tinggi setelah diberikan intervensi teknik deep breathing. **Kesimpulan:** Teknik deep breathing efektif dalam menurunkan intensitas nyeri dan tingkat stres pada ibu postpartum sehingga dapat digunakan sebagai terapi nonfarmakologis untuk membantu meningkatkan kenyamanan ibu selama masa nifas.

Kata Kunci : deep breathing, intensitas nyeri, tingkat stres, ibu postpartum .

I. Pendahuluan

Masa postpartum merupakan periode pemulihan setelah persalinan yang sering disertai berbagai perubahan fisik maupun psikologis pada ibu. Salah satu masalah yang sering dialami ibu postpartum adalah nyeri akibat kontraksi uterus, proses involusi rahim, serta luka persalinan [1]. Selain nyeri, ibu postpartum juga rentan mengalami stres akibat perubahan hormonal, kelelahan fisik, kurang tidur, serta adaptasi terhadap peran baru sebagai seorang ibu [2], [3]. Kondisi nyeri dan stres yang tidak ditangani dengan baik dapat mengganggu proses pemulihan ibu, aktivitas menyusui, serta kualitas hidup ibu selama masa nifas [4], [5]

Penatalaksanaan nyeri dan stres pada ibu postpartum dapat dilakukan secara farmakologis maupun nonfarmakologis. Salah satu metode nonfarmakologis yang mudah dilakukan adalah teknik deep breathing [6]. Teknik deep breathing merupakan latihan pernapasan dalam yang dilakukan secara perlahan dan teratur untuk memberikan efek relaksasi pada tubuh. Teknik ini dapat membantu meningkatkan suplai oksigen, menurunkan ketegangan otot, serta menstimulasi sistem saraf parasimpatis sehingga tubuh menjadi lebih rileks dan nyaman [7], [8]. Beberapa penelitian dalam lima tahun terakhir menunjukkan bahwa teknik deep breathing efektif dalam membantu menurunkan nyeri dan stres pada pasien pasca persalinan maupun kondisi lainnya yang berkaitan dengan ketegangan fisik dan psikologis [9], [10], [11].

Penelitian oleh [12] menyatakan bahwa teknik slow deep breathing efektif menurunkan intensitas nyeri pada pasien post sectio caesarea. Penelitian lain oleh [10] juga menunjukkan bahwa teknik relaksasi napas dalam mampu membantu menurunkan nyeri akut pada ibu postpartum. Selain itu, penelitian [13] menyebutkan bahwa breathing exercise dapat memberikan efek relaksasi dan membantu menurunkan stres serta meningkatkan kenyamanan ibu postpartum. Meskipun demikian, penelitian mengenai pengaruh teknik deep breathing terhadap intensitas nyeri dan tingkat stres pada ibu postpartum masih perlu dikembangkan, khususnya pada ibu postpartum normal [14], [15], [16]

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh teknik deep breathing terhadap intensitas nyeri dan tingkat stres pada ibu postpartum. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik deep breathing dalam menurunkan intensitas nyeri dan tingkat stres pada ibu postpartum. Hipotesis penelitian ini adalah terdapat pengaruh teknik deep breathing terhadap penurunan intensitas nyeri dan tingkat stres pada ibu postpartum.

II. Metode

1. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian quasi experimental dengan pendekatan pre-test dan post-test with control group design. Penelitian ini dilakukan agar dapat mengetahui bagaimana pengaruh cara bernapas dalam (deep breathing) terhadap mengurangi rasa nyeri dan tingkat stres pada ibu yang baru melahirkan. Penelitian ini dibagi

menjadi dua kelompok, yaitu kelompok yang menerima intervensi dan kelompok yang tidak menerima intervensi. Kedua kelompok menerima standar perawatan nifas yang sama, tetapi kelompok intervensi diberi tambahan latihan teknik pernapasan dalam, sedangkan kelompok kontrol tidak diberi perlakuan khusus. Pengukuran tingkat rasa sakit dan stres dilakukan sebelum intervensi dimulai (pre-test) dan setelah intervensi selesai (post-test). Desain penelitian ini digunakan untuk membandingkan perubahan yang terjadi pada kedua kelompok sehingga dapat diketahui pengaruh teknik deep breathing terhadap penurunan nyeri dan stres pada ibu postpartum.

2. Latar Belakang dan Sampel/Peserta

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu nifas normal 0–24 jam di Klinik Alfa Medika Asemrowo Surabaya sebanyak 100 orang. Pada penelitian ini sampelnya berjumlah 46 responden yang terdiri dari 23 responden kelompok intervensi dan 23 responden kelompok kontrol. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling, yaitu metode memilih sampel dengan mempertimbangkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Kriteria untuk masuk ke dalam penelitian adalah ibu yang baru saja melahirkan dalam waktu 0 hingga 24 jam setelah proses melahirkan, kondisi kesehatannya tetap stabil, merasakan nyeri setelah melahirkan dengan tingkat nyeri lebih dari 3, tidak mengalami komplikasi berat, mampu berkomunikasi dengan baik, serta bersedia menjadi peserta penelitian dengan menandatangani persetujuan berita.

Sedangkan kriteria eksklusi meliputi ibu yang menggunakan analgesik kuat atau sedatif, memiliki gangguan pernapasan kronik, mengalami gangguan psikologis berat, dan tidak mengikuti intervensi hingga selesai. Variabel independen dalam penelitian ini adalah teknik deep breathing, sedangkan variabel dependen yaitu tingkat nyeri postpartum dan tingkat stres postpartum.

3. Prosedur Intervensi Deep Breathing

Prosedur penelitian diawali dengan peneliti memberikan penjelasan kepada responden dan meminta persetujuan melalui informed consent. Setelah responden bersedia mengikuti penelitian, dilakukan pengukuran awal untuk mengetahui tingkat nyeri dengan menggunakan skala Numeric Rating Scale (NRS) dan tingkat stres dengan menggunakan Perceived Stress Scale (PSS). Selanjutnya, kelompok intervensi diberikan teknik bernapas dalam sesuai dengan prosedur penelitian yang berlaku selama 5 hingga 10 menit dalam setiap sesi yang berlangsung selama 30 menit, sedangkan kelompok kontrol hanya menerima perawatan nifas biasa tanpa diberikan intervensi tambahan. Teknik deep breathing dilakukan dengan cara menarik napas perlahan dan dalam melalui hidung, menahan napas beberapa detik, kemudian menghembuskan napas perlahan melalui mulut hingga bisa menjadi lebih rileks. Setelah intervensi selesai, responden diberikan waktu istirahat kemudian dilakukan pengukuran kembali (post-test) tingkat nyeri dan stres menggunakan instrumen yang sama untuk mengetahui perubahan setelah pemberian intervensi.

4. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan meliputi lembar karakteristik responden, lembar observasi intensitas nyeri menggunakan Numeric Rating Scale (NRS), dan kuesioner tingkat stres menggunakan Perceived Stress Scale (PSS-10). Numeric Rating Scale merupakan instrumen pengukuran nyeri yang telah banyak digunakan dalam penelitian klinis dan memiliki validitas yang baik dalam mengukur intensitas nyeri. Sedangkan Perceived Stress Scale (PSS-10) merupakan instrumen yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya untuk mengukur tingkat stres dengan nilai Cronbach's alpha >0,70 sehingga dinyatakan reliabel menurut Chaaya et al. (2010). Selain itu digunakan standar operasional prosedur (SOP) teknik deep breathing sebagai pedoman pelaksanaan intervensi.

5. Analisis Data

Data penelitian yang telah diperoleh dilakukan proses editing, coding, scoring, dan tabulating sebelum dianalisis menggunakan program SPSS. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan distribusi frekuensi karakteristik responden, tingkat nyeri, dan tingkat stres sebelum dan sesudah intervensi. Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui pengaruh teknik deep breathing terhadap penurunan nyeri dan stres pada ibu postpartum. Uji statistik yang digunakan disesuaikan dengan distribusi data, yaitu paired t-test apabila data berdistribusi normal dan Wilcoxon Signed Rank Test apabila data tidak berdistribusi normal. Pengujian dilakukan dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. Jika diperoleh nilai p-value <0,05 maka dinyatakan terdapat pengaruh teknik deep breathing terhadap penurunan nyeri dan stres pada ibu postpartum.

III. Hasil dan Pembahasan

1. HASIL

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh teknik deep breathing terhadap intensitas nyeri dan tingkat stres pada ibu postpartum. Jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 46 responden yang terdiri dari kelompok intervensi dan kelompok kontrol, masing-masing sebanyak 23 responden. Penyajian hasil penelitian meliputi karakteristik responden, distribusi frekuensi intensitas nyeri dan tingkat stres sebelum dan sesudah intervensi, serta hasil uji statistik menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Kategori	Intervensi		Kontrol		p-value
	N(%)	Mean± SD	N(%)	Mean± SD	
Usia		29,04 ± 4,527		27,04 ± 4,161	0,489
20–35 tahun	21 (91,3%)		23 (100%)		
>35 tahun	2 (8,7%)		0 (0%)		
Paritas					0,134
Multipara	16 (69,6%)		11 (47,8%)		
Primipara	7 (30,4%)		12 (52,2%)		

Berdasarkan Tabel 1 sebagian besar responden berada pada usia 20–35 tahun baik pada kelompok intervensi maupun kelompok kontrol. Nilai mean usia pada kelompok intervensi sebesar 29,04 ± 4,527 dan kelompok kontrol sebesar 27,04 ± 4,161. Hasil uji homogenitas menunjukkan nilai p-value >0,05 sehingga karakteristik responden dinyatakan homogen.

Tabel 2. Pengaruh Teknik Deep Breathing terhadap Intensitas Nyeri pada Ibu Postpartum

Pengukuran	Intervensi	Kontrol	Z	P-Value
Intensitas Nyeri	Mean± SD	Mean± SD		
Pre-test	1,04 ± 0,21	1,04 ± 0,21		
Post-test	0,85 ± 0,36	1,04 ± 0,21	-1,966	0,049

Berdasarkan Tabel 2 terdapat penurunan rata-rata intensitas nyeri pada kelompok intervensi dari 1,04 ± 0,21 menjadi 0,85 ± 0,36, sedangkan kelompok kontrol tidak mengalami perubahan. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai p-value 0,049 (p<0,05) sehingga terdapat pengaruh teknik deep breathing terhadap intensitas nyeri pada ibu postpartum.

Tabel 3. Pengaruh Teknik Deep Breathing terhadap Tingkat Stres pada Ibu Postpartum

Pengukuran	Intervensi	Kontrol	Z	P-Value
Tingkat Stres	Mean± SD	Mean± SD		
Pre-test	1,28 ± 0,45	1,28 ± 0,45		
Post-test	0,67 ± 0,49	1,28 ± 0,45	-5,112	0,000

Berdasarkan Tabel 3 terdapat penurunan rata-rata tingkat stres pada kelompok intervensi dari 1,28 ± 0,45 menjadi 0,67 ± 0,49, sedangkan kelompok kontrol tidak mengalami perubahan. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai p-value 0,000 (p<0,05) sehingga terdapat pengaruh teknik deep breathing terhadap tingkat stres pada ibu postpartum.

2. DISKUSI

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata intensitas nyeri pada kelompok intervensi mengalami penurunan dari $5,17 \pm 1,669$ menjadi $4,48 \pm 1,504$ setelah diberikan teknik deep breathing, sedangkan pada kelompok kontrol hanya mengalami sedikit penurunan dari $6,30 \pm 1,222$ menjadi $5,35 \pm 1,274$. Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai p-value sebesar 0,049 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa teknik deep breathing berpengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri pada ibu postpartum. Penurunan skor nyeri pada kelompok intervensi menunjukkan bahwa teknik deep breathing memberikan efek relaksasi yang membantu ibu postpartum mengurangi rasa nyeri selama masa pemulihan pascapersalinan. [17].

Secara fisiologis, teknik deep breathing bekerja dengan meningkatkan ventilasi paru dan oksigenasi jaringan sehingga tubuh berada dalam kondisi lebih rileks. Pernapasan dalam dan perlahan dapat mengaktivasi sistem saraf parasimpatis serta menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis yang meningkat saat tubuh merasakan nyeri dan stress [18], [19]. Aktivasi sistem saraf parasimpatis menyebabkan penurunan ketegangan otot, denyut jantung, dan tekanan darah serta meningkatkan pelepasan hormon endorfin sebagai analgesik alami tubuh. Selain itu, pengaturan pola napas juga mempengaruhi jalur neuropsikologis pada sistem limbik dan korteks serebral yang berperan dalam pengaturan emosi dan persepsi nyeri sehingga intensitas nyeri yang dirasakan ibu postpartum menjadi lebih ringan. Temuan ini sesuai dengan teori [20] yang menyatakan bahwa ritme pernapasan memiliki hubungan langsung dengan modulasi sistem saraf otonom dan respon emosional tubuh (Sa, Haryani, 2022).

Penurunan nyeri pada kelompok intervensi menunjukkan bahwa perubahan yang terjadi bukan hanya disebabkan oleh proses adaptasi alami masa postpartum, tetapi dipengaruhi oleh pemberian intervensi deep breathing. Hal ini didukung oleh data penelitian yang menunjukkan adanya penurunan rata-rata skor nyeri setelah intervensi diberikan, sedangkan kelompok kontrol tidak mengalami perubahan. Penelitian Qian et al. (2021) juga menyatakan bahwa intervensi relaksasi nonfarmakologis efektif membantu menurunkan ketidaknyamanan fisik postpartum melalui peningkatan relaksasi dan stabilisasi respon fisiologis tubuh. Selain itu, penelitian Yu et al. (2023) menjelaskan bahwa terapi relaksasi mampu memperbaiki kondisi psikologis dan fisiologis ibu postpartum melalui penurunan ketegangan fisik dan peningkatan rasa nyaman. Penelitian Junita Purba et al. (2025) juga menunjukkan bahwa mindful breathing efektif membantu menurunkan respon emosional negatif dan ketegangan pada ibu post sectio caesarea [22].

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tingkat stres pada kelompok intervensi mengalami penurunan dari $18,65 \pm 7,596$ menjadi $14,26 \pm 6,517$ setelah diberikan teknik deep breathing, sedangkan pada kelompok kontrol juga mengalami penurunan dari $25,87 \pm 9,226$ menjadi $17,35 \pm 7,062$. Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai p-value sebesar 0,000 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa teknik deep breathing berpengaruh terhadap penurunan tingkat stres pada ibu postpartum. Penurunan rata-rata skor stres tersebut menunjukkan bahwa teknik deep breathing mampu membantu ibu postpartum menjadi lebih tenang dan nyaman dalam menghadapi perubahan fisik maupun psikologis setelah persalinan. Secara fisiologis, teknik deep breathing membantu menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol dan adrenalin melalui aktivasi sistem saraf parasimpatis dan penghambatan aktivitas sistem saraf simpatis [23]. Pernapasan yang dilakukan secara perlahan dan teratur dapat memperlambat frekuensi napas, menurunkan denyut jantung, serta menciptakan kondisi relaksasi tubuh dan pikiran. Regulasi pola napas juga berhubungan dengan sistem limbik dan hipotalamus yang berperan dalam pengaturan emosi sehingga membantu menurunkan kecemasan dan stres emosional pada ibu postpartum [19]. Penelitian mengenai respiratory rhythm dan autonomic modulation menjelaskan bahwa pengaturan ritme napas memiliki pengaruh terhadap regulasi emosi, respon stres, dan stabilisasi sistem saraf otonom [24].

Penurunan tingkat stres pada kelompok intervensi menunjukkan bahwa perubahan tersebut dipengaruhi oleh intervensi deep breathing, bukan hanya akibat adaptasi alami masa nifas. Hal tersebut didukung oleh data penelitian yang menunjukkan adanya penurunan rata-rata skor stres setelah intervensi diberikan, sedangkan kelompok kontrol tidak mengalami perubahan. Penelitian [24] menyatakan bahwa intervensi relaxation breathing dan mindfulness efektif membantu menurunkan stres, kecemasan, dan gangguan psikologis pada periode perinatal dan postpartum. Penelitian [25] juga menunjukkan bahwa intervensi mindfulness memberikan pengaruh positif terhadap kesehatan mental ibu postpartum melalui peningkatan regulasi emosi dan respon relaksasi tubuh. Selain itu, penelitian [24] menjelaskan bahwa program mindfulness selama periode perinatal efektif membantu menurunkan stres, kecemasan, dan meningkatkan ikatan ibu dengan bayi. Dengan demikian, teknik deep breathing dapat digunakan sebagai intervensi nonfarmakologis yang sederhana, aman, mudah dilakukan, dan efektif untuk membantu menurunkan nyeri dan stres pada ibu postpartum.

IV. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa teknik *deep breathing* berpengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri dan tingkat stres pada ibu postpartum, sehingga tujuan penelitian untuk menganalisis pengaruh teknik *deep breathing* terhadap kedua variabel tersebut telah tercapai dan hipotesis penelitian diterima. Temuan ini menunjukkan bahwa teknik *deep breathing* merupakan intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam mendukung pemulihan ibu postpartum melalui peningkatan relaksasi fisik dan psikologis, sehingga dapat meningkatkan kenyamanan selama masa nifas. Oleh karena itu, teknik *deep breathing* dapat dipertimbangkan sebagai salah satu intervensi dalam asuhan kebidanan postpartum. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat melibatkan jumlah responden yang lebih besar, dilakukan pada fasilitas pelayanan kesehatan yang lebih beragam, serta mengkaji faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi intensitas nyeri dan tingkat stres pada ibu postpartum agar diperoleh bukti ilmiah yang lebih komprehensif.

Ucapan Terima Kasih

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Universitas Muhammadiyah Sidoarjo atas dukungan institusional yang diberikan, kepada dosen pembimbing atas arahan dan bimbingan selama proses penyusunan penelitian, serta kepada Klinik Pratama Alfa Medika dan seluruh responden yang telah bersedia berpartisipasi serta membantu kelancaran proses pengumpulan data sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.

Conflict of Interest Statement:

The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.