

EFFECTIVENESS OF DEEP BREATH RELAXATION ON PAIN LEVEL AMONG POST SECTIO CAESARIA PATIENT

Rita Dwi Pratiwi^{1*}, Suyono^{1,2}, Safitri Rahayu¹, Riris Andriati¹, Irfan Ammar Mush'ab¹

¹Program Studi S1 Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Widya Dharma Husada Tangerang,
Tangerang Selatan, Banten, Indonesia

²Rumah Sakit Umum Daerah Kabupaten Tangerang, Banten, Indonesia

*korespondensi author: ritadwipratiwi@wdh.ac.id

ABSTRACT

Deep breathing relaxation is an effective non-pharmacological method for dealing with chronic pain and preventing an increase in pain intensity. The purpose of this study was to identify the effectiveness of deep breathing relaxation on the pain level of post-sectio caesarean respondents in the hospital ward. Aqidah, Ciledug, Tangerang City. This research method uses a quantitative approach with a quasi-experimental design 1 group Pre Test - Post Test Control Group design. The sampling technique is accidental sampling with a total of 30 samples. Analysis of research data using the Wilcoxon test using a 95% degree of confidence ($\alpha = 0.05$). The results of the study based on the results of the Wilcoxon Test showed that p -value = 0.003, which means that there is an influence between deep breathing relaxation and pain levels in post Sectio Caesaria patients. The conclusion of this study shows that there is a relationship between post deep breathing relaxation and the effectiveness of deep breathing relaxation. Suggestions: Research continues to maintain deep breathing relaxation which is routinely done when pain reappears and becomes family motivation to help control pain scales with non-pharmacological methods, especially when pain occurs in post-sectio caesarean mothers.

Keywords: Deep Breathing Relaxation, Pain Level, Post Sectio Caesaria

EFEKTIVITAS RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP TINGKAT NYERI PASIEN POST SECTIO CAESARIA

ABSTRAK

Relaksasi nafas dalam merupakan metode non farmakologi yang efektif untuk mengatasi nyeri kronis dan mencegah peningkatan intensitas nyeri. Tujuan penelitian ini untuk mengidentifikasi efektivitas relaksasi nafas dalam terhadap tingkat nyeri responden post Sectio Caesar di RS. Aqidah, Ciledug Kota Tangerang. Metode Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan design quasi experiment 1 group Pre Test - Post Test Control Group design. Teknik pengambilan sampling yaitu accidental sampling dengan jumlah 30 sampel. Analisa data penelitian menggunakan uji wilcoxon dengan menggunakan derajat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$). Hasil Penelitian berdasarkan hasil uji Wilcoxon Test menunjukkan bahwa p -value = 0,003 yang artinya terdapat pengaruh antara relaksasi nafas dalam dengan tingkat nyeri pada pasien post Sectio Caesaria. Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara post relaksasi nafas dalam dengan efektivitas relaksasi nafas dalam. Saran Penelitian tetap mempertahankan relaksasi nafas dalam yang rutin dilakukan saat rasa nyeri muncul kembali dan menjadi motivasi keluarga untuk membantu mengontrol skala nyeri dengan non farmakologi terutama saat nyeri berlangsung pada ibu post Sectio Caesaria.

Kata Kunci: Relaksasi Nafas Dalam, Tingkat Nyeri, Post Sectio Caesaria

PENDAHULUAN

Persalinan merupakan proses alami yang sangat penting bagi seorang ibu dimana terjadi pengeluaran hasil konsepsi (janin dan plasenta) yang telah cukup bulan (37 minggu - 42 minggu). Terdapat dua metode persalinan, yaitu persalinan lewat vagina yang dikenal dengan persalinan normal dan persalinan Sectio Caesar (Cunningham et al.2018). Persalinan Sectio Caesar (SC) merupakan proses pembedahan untuk melahirkan janin melalui irisan pada dinding perut dan dinding rahim. Persalinan dengan metode Sectio Caesar dilakukan atas dasar indikasi medis baik dari sisi ibu dan janin, seperti plasenta previa, presentasi sungsang lintang atau letak abnormal pada janin, serta indikasi lainnya yang dapat membahayakan nyawa ibu maupun janin (Cunningham et al., 2018).

Menurut World Health Organisation, 2019 menyatakan pada tahun 2015 diperkirakan sebanyak 303.000 wanita meninggal selama kehamilan dan persalinan. Hampir semua kematian ibu sebesar (95%) terjadi dinegara berkembang seperti di indonesia yang berpenghasilan rendah dan menengah kebawah, sekitar dua pertiga sebesar (65%) terjadi di wilayah Afrika. Menurut World Health Organization (WHO), pada tahun 2019 menyatakan standar rata - rata operasi Sectio Caesar (SC) sekitar 5 - 15%. Data WHO, (2019) dalam Global Survey on Maternal and Perinatal Health, (2011) menunjukkan didapat sebesar 46,1% dari seluruh kelahiran melalui Sectio Caesar. Menurut data statistik tentang jumlah sebanyak 3.509 kasus Sectio.

Caesar yang disusun oleh Peel dan Chamberlain, (2022) mengatakan indikasi untuk Sectio Caesar adalah disproporsi janin panggul sebesar 21%, gawat janin sebesar14%, Plasenta previa sebesar 11%, pernah Sectio Caesar sebesar 11%, kelainan letak janin sebesar 10%, pre eklampsia dan hipertensi sebesar 7%. Di China salah satu negara dengan Sectio Caesar meningkat drastis dari sebesar 3,4% pada tahun 1988 menjadi sebesar 39,3% pada tahun 2010.

Menurut Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS), pada tahun 2018 mencatat jumlah persalinan dengan metode Sectio Caesar pada perempuan usia 20 - 54 tahun di Indonesia mencapai sebesar 17,6% dari keseluruhan jumlah persalinan. Terdapat juga beberapa gangguan atau komplikasi persalinan pada perempuan usia 20 - 54 tahun di Indonesia mencapai 23,2% dengan rincian posisi janin melintang atau sungsang sebesar 3,1%, perdarahan sebesar 2,4%, kejang sebesar 0,2%, ketuban pecah dini sebesar 5,6%, partus lama sebesar 4,3%, lilitan tali pusar sebesar 2,9%, plasenta previa sebesar 0,7%, plasenta tertinggal sebesar 0,8%, hipertensi sebesar 2,7%, dan lain-lain nya sebesar 4,6%.

Penelitian Pengembangan Kementerian Kesehatan RI, (2018) dalam Survei Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI), (2017) mencatat di dapat bahwa angka kejadian persalinan dengan tindakan Sectio Caesar sebesar 17% dari total jumlah kelahiran di fasilitas kesehatan. Hal ini membuktikan terdapat peningkatan angka persalinan Sectio Caesar dengan indikasi KPD, sebesar 13,6% disebabkan oleh faktor lain diantaranya yaitu

kelainan letak pada janin, PEB, dan riwayat Sectio Caesar Post pembedahan Sectio Caesar ibu akan mengalami nyeri akut setelah pembedahan dan komplikasi seperti pendarahan.

Data RS Aqidah Ciledug kota Tangerang pada bulan Januari – Desember 2022 menyebutkan bahwa dari persalinan sebanyak 660 pertahun, angka persentase melahirkan Sectio Caesar tinggi sebesar 90% dari total seluruh persalinan sebesar 594 orang. Hasil survei dari keluhan klien di rumah sakit Aqidah, Parung Serab, Ciledug kota Tangerang (2022), pasien mengatakan nyeri post Sectio Caesar setelah pindah ke bangsal.

Menurut Sugeng (2015), mengatakan komplikasi Section Caesar tersebut diantaranya infeksi puerperal, pendarahan, luka kandung kencing, dan rupture uteri. Hasil penelitian dari Gilang, (2015) menyatakan di RSUD Tugurejo Semarang diketahui ibu yang mengalami pendarahan sebesar (28%), infeksi berat sebesar (11%), pre eklamsia sebesar (24%). Akibat pembedahan Section Caesar pasien akan mengalami nyeri di sekitar luka post operasi.

Nyeri bersifat sangat subjektif dan individual yang merupakan salah satu mekanis mempertahankan tubuh yang mengindikasikan bahwa terdapat suatu masalah. nyeri yang tidak teratasi menimbulkan bahaya secara fisiologis maupun psikologis bagi kesehatan dan penyembuhan (Tri & Niken, 2019 mengutip dari Audrey, 2009). Mengatasi masalah nyeri dapat dilakukan dengan tindakan keperawatan post operasi yaitu dengan penatalaksanaan nyeri. Penatalaksanaan nyeri dapat dilakukan berupa relaksasi nafas dalam yang merupakan penatalaksanaan secara metode non farmakologi.

Menurut Eni, (2012) mengatakan relaksasi merupakan metode yang efektif untuk mengatasi nyeri kronis, Relaksasi yang sempurna dapat mengurangi ketegangan otot, kejenuhan, dan ansietas sehingga dapat mencegah peningkatan intensitas nyeri. Tiga hal yang utama diperlukan dalam relaksasi nafas dalam adalah posisi klien yang tepat, pikiran yang beristirahat, dan lingkungan yang tenang. Relaksasi nafas dalam menurut Brunner dan Suddart, (2002) mengutip dalam Kushariyadi, (2011) menyatakan teknik relaksasi nafas dalam adalah pernafasan yang menggunakan otot abdomen dengan frekuensi lambat atau nafas dalam, berirama, dan nyaman yang dilakukan dengan memejamkan mata.

Penelitian yang dilakukan oleh Yusrizal, dkk (2013) yang berjudul “Pengaruh relaksasi nafas dalam dan massage terhadap penurunan tingkat skala nyeri pasien pasca Sectio Caesar diruang bedah RSUD. Dr. M. Zein Painan” yang dilakukan selama satu bulan dari bulan Mei sampai bulan Juni. Penelitian ini menggunakan desain quasi-eksperiment dengan rancangan pre test – post test with control group dengan sampel pasien pasca Sectio Caesar yang mengalami nyeri sebanyak 20 orang. Berdasarkan penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan skala nyeri pada pasien pasca Sectio Caesar

di ruangan bedah RSUD. Dr. M. Zein Painan terdapat penurunan sebesar 3,50 skala nyeri dan secara keseluruhan terdapat pengaruh relaksasi nafas dalam dan massage terhadap penurunan skala nyeri pada pasien pasca Sectio Caesar.

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Lase (2015) dengan judul “Pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap intensitas nyeri pada ibu post operasi Sectio Caesar (SC) di RSUP. H. Adam Malik Medan” dengan mengambil sampel sebanyak 21 orang ibu yang post operasi Sectio Caesar. Menunjukkan mean intervensi rata - rata skala nyeri sebelum dilakukan relaksasi nafas dalam adalah 8,52 dan rata-rata skala nyeri setelah dilakukan relaksasi nafas dalam adalah 4,43. Dari hasil penelitian ini membuktikan bahwa relaksasi nafas dalam dapat mengurangi intensitas nyeri post operasi.

Rumah Sakit Aqidah Ciledug merupakan rumah sakit yang memiliki motto “Melayani dengan kasih sayang dan Professional” untuk memberikan pelayanan yang terbaik bagi pasien. Melalui upaya upaya yang di rencanakan menjadikan Rumah Sakit Aqidah Ciledug sebagai pilihan masyarakat untuk mendapat pelayanan kesehatan. Jumlah pasien operasi Sectio Caesar di Rumah Sakit Aqidah Ciledug belum ada upaya terapi non farmakologi mengurangi tingkat nyeri pasien post Sectio Caesar selama dibangsal rumah sakit Aqidah. Sehingga memungkinkan kecemasan ibu lebih panjang masa nya. Hal ini menjadi penting bagi rumah sakit yang berupaya memberikan pelayanan keperawatan terbaik bagi pasien post operasi Sectio Caesar, sehingga mampu mencegah gangguan tingkat nyeri post Sectio Caesar. Tujuan penelitian adalah

METODE

Metode penelitian ini menggunakan kuasi eksperimen dengan desain *one group Pre-Test – Post-Test Control Group*. Teknik pengambilan sampling yaitu *accidental sampling* dengan jumlah 30 sampel. Tujuan penelitian ini untuk mengidentifikasi efektivitas relaksasi nafas dalam terhadap tingkat nyeri responden post sectio caesar di RS. Aqidah, Ciledug Kota Tangerang.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Usia	Nilai	Persentase (%)
19 – 25 Tahun	24	80
26 – 30 Tahun	6	20
Total	30	100

Berdasarkan tabel karakteristik responden berdasarkan usia dapat diketahui bahwa lebih dari setengah nya responden berusia 19 – 25 tahun sebanyak 24 orang (80%) dan hampir setengah nya responden berusia 26 – 30 tahun sebanyak 6 orang (20%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Status Pernikahan

Status pernikahan	Nilai	Persentase (%)
Sah Menikah	30	100
Tidak Sah Menikah	0	0
Total	100	100

Berdasarkan tabel karakteristik responden berdasarkan status pernikahan dapat di ketahui bahwa seluruh responden berstatus Sah menikah yaitu sebanyak 30 orang (100%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan

Tingkat Pendidikan	Frekuensi	Persentase (%)
SD	1	3,3
SMP	2	6,7
SMA	22	73,3
S1	5	16,7
Total	30	100

Berdasarkan tabel Karakteristik responden berdasarkan tingkat pendidikan dapat di ketahui bahwa lebih dari setengah nya responden berpendidikan SMA yaitu sebanyak 22 orang (73,3%), Hampir setengah nya responden dengan tingkat pendidikan S1 yaitu sebanyak 5 orang (16,7%), dan sebagian kecil responden berpendidikan SD sebanyak 1 orang (3,3%) dan sebagian kecil responden berpendidikan SMP yaitu sebanyak 2 orang (6,7%). Responden pada penelitian ini didominasi oleh responden dengan tingkat pendidikan SMA.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Nyeri

Tingkat Nyeri	Frekuensi	Persentase (%)
Skala 0 - 3 Nyeri Ringan	0	0
Skala 4 - 6 Nyeri Sedang	11	36,7
Skala 7 - 9 Nyeri Berat	19	63,3
Skala 10 Nyeri Sangat Berat	0	0
Total	30	100

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat nyeri dapat di ketahui bahwa lebih dari sebagian responden memiliki tingkat nyeri skala 7 - 9 yaitu sebanyak 19 orang (63,3%) dan sebagian kurang dari setengah responden memiliki tingkat nyeri skala 4-6 yaitu sebanyak 11 orang (36,7%).

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Nyeri Pre Relaksasi Nafas Dalam

Pre Relaksasi Nafas Dalam	Frekuensi	Persentase (%)
Nyeri Berat	11	36,7
Nyeri Sedang	19	63,3
Nyeri Ringan	0	0
Total	30	100

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi responden berdasarkan Pre relaksasi nafas dalam dapat di ketahui bahwa sebagian kurang dari setengah responden merasa nyeri berat yaitu sebanyak 11 orang (36,7%) dan sebagian lebih dari setengah responden merasa nyeri sedang yaitu sebanyak 19 orang (63,3%).

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Nyeri Post Relaksasi Nafas Dalam

Post Relaksasi Nafas Dalam	Frekuensi	Persentase (%)
Tingkat Nyeri Berkurang	25	83,3
Tingkat Nyeri Tidak Berkurang	5	16,7
Total	30	100

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi responden berdasarkan Post relaksasi nafas dalam dapat di ketahui bahwa setengah nya responden memiliki rasa nyeri berkurang yaitu sebanyak 25 orang (83,3%) dan di ketahui bahwa sebagian kurang dari setengah nya responden memiliki rasa nyeri tidak berkurang yaitu sebanyak 5 orang (16,7%) karena ibu merasa takut untuk bergerak dan ibu merasa keluarga kurang perhatian, dan faktor kecemasan ibu yang berlebihan.

Tabel 7. Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam dengan Tingkat Nyeri Pasien Post SC

Efektivitas Relaksasi Nafas Dalam	N	Mean Rank	Sum of Ranks	P-Value
Pre-Test – Post-Test	Negative Ranks	9 ^a	9,83	88,50
	Positive Ranks	21 ^b	17,93	376,50
	Ties	0 ^c		
	Total	30		

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil perhitungan uji wilcoxon Pre-Test dan Post-Test efektivitas relaksasi nafas dalam menunjukkan di dapat hasil bahwa Asymp. Sig (2-tailed) bernilai $0.003 < 0.05$. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara relaksasi nafas dalam dengan tingkat nyeri pasien SC sebelum dan sesudah diberikan Tindakan relaksasi nafas dalam

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil ada pengaruh yang signifikan antara relaksasi nafas dalam dengan tingkat nyeri pasien SC sebelum dan sesudah diberikan tindakan relaksasi nafas dalam. Hasil penelitian ini sejalan dengan Faisal (2022) yang berpendapat bahwa efektivitas relaksasi nafas dalam merupakan merupakan suatu bentuk

asuhan keperawatan yang dalam hal ini perawat mengajarkan kepada klien cara melakukan nafas dalam seperti nafas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana cara menghembuskan nafas secara perlahan, selain dapat menurunkan intensitas nyeri, teknik relaksasi nafas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah.

Hasil penelitian ini didukung oleh Penelitian yang dilakukan oleh Yusrizal, dkk (2013) yang berjudul “Pengaruh relaksasi nafas dalam dan *massage* terhadap penurunan tingkat skala nyeri pasien pasca *Sectio Caesar* diruang bedah RSUD. Dr. M. Zein Painan” yang dilakukan selama satu bulan dari bulan Mei sampai bulan Juni. Penelitian ini menggunakan desain quasi-eksperiment dengan rancangan *pre test – post test with control group* dengan sampel pasien pasca *Sectio Caesar* yang mengalami nyeri sebanyak 20 orang. Berdasarkan penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan skala nyeri pada pasien pasca *Sectio Caesar* di ruangan bedah RSUD. Dr. M. Zein Painan terdapat penurunan sebesar 3,50 skala nyeri dan secara keseluruhan terdapat pengaruh relaksasi nafas dalam dan *massage* terhadap penurunan skala nyeri pada pasien pasca *Sectio Caesar*.

Berdasarkan hasil analisis di atas, peneliti dapat menyimpulkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat nyeri berkurang yaitu sebanyak 23 responden (76,7%) di harapkan ibu dan keluarga dapat memahami dan melakukan relaksasi nafas dalam untuk disaat nyeri muncul kembali, tindakan relaksasi nafas dalam yang di ajarkan perawat dapat berpengaruh mengurangi tingkat nyeri responden.

KESIMPULAN

Terdapat pengaruh relaksasi napas dalam terhadap penurunan nyeri pada ibu post SC di bangsal RS Aqidah Ciledug, Kota Tangerang. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan meneliti kombinasi ragam terapi lainnya (seperti terapi musik) yang dikombinasikan dengan relaksasi napas dalam untuk melihat perbedaan pengaruhnya dalam menurunkan nyeri. Perawat maternitas diharapkan pula dapat menerapkan intervensi ini dalam mengelola pasien maternal, khususnya ibu post SC.

REFERENSI

- Amita D, Fernalia, Yulendasar R. Pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap intensitas nyeri pada pasien post operasi sectio caesarea di rumah sakit Bengkulu. *Jurnal Kesehatan Holistik*. 2018;12(1):26–8.
- Astuti MT, Sukesu N. Efektifitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam Untuk Menurunkan Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*. 2017;1(2):37–43.
- Bahrudin, M. (2017). Patofisiologi Nyeri (Pain). *Journal Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran Keluarga*, 13(1), 7.

- Chandra, K. P., Jon, T., & Julia, R. (2013). Efektifitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dan Guided Imagery Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea Di Irina DBLU RSUP Prof. Dr. Kandou Manado. *ejurnal Keperawatan (e-Kp)*. Volume 1. No 1.
- Eny, K., Manalu, L. O., & Umanah, D. (2014). Relaksasi Nafas Dalam dan Relaksasi Autogenik Terhadap Respons Skala Nyeri pada Ibu Post Seksio Sesarea. *Jurnal INJEC*, 1(1), 40–44
- Haryani F, Sulistyowati P, Ajiningtiyas ES. Pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap intensitas nyeri pada post operasi sectio caesarea. 2021;6:15–24.
- Judha, M., Sudarti., & Afroh, F. (2012). *Teori Pengukuran Nyeri & Nyeri Persalinan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Lailiyah P. Efektifitas teknik relaksasi nafas dalam dan pijatan effleurage terhadap penurunan skala nyeri pada post sectio caesarea. *NURSING UPDATE : Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan*. 2019;1(1):61–9.
- Lase, Bertha T.W. 2015. Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri pada Ibu Post Operasi Sectio Caesar. *Jurnal : Medan*.
- Lauw, J. O., Timerman, E., & Girsang, O. (2017). Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Post Operasi Sectio Caesarea Diruangan Nifas Rumah Sakit Advent Manado. *E-Jurnal Sariputra*, 4(1), 92–97.
- Mampuk, V. S., & Mokoagow, F. (2017). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Post Operasi Sectio Caesarea Di Ruang Maria RS Pancaran Kasih Gmim Kota Manado. *Journal Of Community & Emergency*, 5(1), 1–10.
- Manzahir. (2017). Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dapat Menurunkan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Op Section Caesarea. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 6(2), 104–108. <https://doi.org/10.35952/jik.v6i2.101>.
- Mawei, Nikita Mayumi. (2012). Pengaruh Teknik Relaksasi Terhadap Perubahan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Apendektomi.
- Maya, I., Triwidiyantari, D., & Apriyanti, K. N. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Post Sectio Caesarea Di RSUD Cianjur. *JURNAL SEHAT MASADA*, XII(2), 184–191.
- Mayasari CD. Pentingnya pemahaman manajemen nyeri non farmakologi bagi seorang perawat. *Jurnal Wawasan Kesehatan*. 2016;1(1):35–42.
- Nung, A. N., Septian, A., & Novi, M. (2015). Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Ibu Post Operasi Sectio Saecarea. *Jurnal Skolastik Keperawatan*. Volume 1. No 2.
- Nurhayati, N. A., Andriyani, S., & Malisa, N. (2015). Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Ibu Post Operasi Sectio Saecarea. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 1(2), 52–61. <https://doi.org/10.35974/jsk.v1i2.87>.
- Nursalam. 2013. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian*. Ed 3. Jakarta : Salemba Medika.

- Patasik, C. K., Tangka, J., & Rottie, J. (2013). Efektifitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam dan Guided Imagery Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesare di Irina D Blu RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 1(1), 1–8.
- Rini, F. (2014). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Respon Adaptasi Nyeri Pada Pasien Inpartu Kala I Fase Laten Di RSKDIA Siti Fatimah Makassar Tahun 2013. *Jurnal Kesehatan*. Volume 7. No 2.
- Santoso, R.B. 2015. *Stop Nyeri Sekarang Teknik dan Metode Psikologis Untuk Menangani Berbagai Nyeri Fisik*. Yogyakarta : Talenta Indonesia Mandiri.
- Simanjuntak, Elprida. (2014). Perbedaan Intensitas Nyeri Sebelum dan Sesudah Dilakukan Teknik Distraksi dan Teknik Relksasi pada Pasien Paska Operasi Sectio Caesarea di rumah sakit umum daerah (RSUD) Deliserdang Lubuk Pakam. Vol 3. No 4. [http:// HYPERLINK "http://www.docs-engine.com/pdf/1/jurnal-teknik-relaksasi-nafas- dalam.html" www.docs-engine.com/pdf/1/jurnal-teknik-relaksasi-nafas-dalam.html](http://HYPERLINK) . diakses tanggal 20 januari 2023, jam 20.00 WIB.
- Solehati, T., & Kosasih, C. E. (2015). *Konsep Dan Aplikasi Relaksasi Dalam Keperawatan Maternitas*. Bandung: Refika Aditama.
- Sugathot, N. (2018). Hubungan Umur Dengan Tingkat Nyeri Pasca Persalinan Setelah Melakukan Teknik Relaksasi Napas Dlam. *Journal Medika Paspati*, 13(3), 1– 6
- Suhartiningsih, S. (2019). Teknik Relaksasi Nafas Dalam untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Post Operasi Sectio Caesarea di RSIA Melati Magetan. *2-TRIK: TunasTunas Riset Kesehatan*, 9(November), 364–368.
- Sumelung, V., Kundre, R., & Michael, Ek. (2014). Faktor- Faktor yang Berperan Meningkatkan Angka Kejadian Sectio Caesarea di Rumah Sakit Umum Daerah Liun Kendage Tahuna. *Ejournal Keperawatan*, 2(1), 1–7. [https://doi.org/10.1016/0584-8539\(74\)80002-4](https://doi.org/10.1016/0584-8539(74)80002-4)
- Tri AM, Niken S. Teknik relaksasi nafas dalam untuk menurunkan skala nyeri pada pasien post operasi sectio caesarea. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*. 2019;3(2):1–7.
- Widiatie W. Pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri pada ibu postseksio sesarea di rumah sakit unipdu medika Jombang. *Jurnal EduHealth*. 2015;5(2):1–10.
- Wijaya IPA. Analisis Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Intensitas Nyeri Pasien Pasca Bedah Abdomen Dalam Konteks Asuhan Keperawatan di RSUD. Badung Bali. *Jurnal Dunia Kesehatan*. 2014;5(1):76598.
- Yusrizal, Zarni, Z., & Anas, E. (2012). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam dan Masase Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pasien Pasca Apendiktomi di Ruang Bedah RSUD Dr. M. Zein Painan. *NERS JURNAL KEPERAWATAN*, 8(2), 138–146.
- Yeni, K. (2015). Efektifitas Penurunan Intensitas Nyeri Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Tehnik Relaksasi Nafas Dalam. *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia*. Vol. 5, No. 4.