

## ANALISIS TEKNIK RELAKSASI DAN MOBILISASI UNTUK MENGATASI NYERI PADA IBU *POST SECTIO CAESAREA*

Rahmadyanti<sup>1</sup>, Nani<sup>2</sup>  
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara<sup>1,2</sup>  
[rahmadyanti75@gmail.com](mailto:rahmadyanti75@gmail.com)<sup>1</sup>

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi benson terhadap skala nyeri pada pasien post operasi SC di RSUD Proklamasi Karawang tahun 2023. Metode penelitian menggunakan *Pre eksperiment* dengan rancangan penelitian *One group pre dan post test design*. Hasil penelitian didapatkan penurunan rerata skor nyeri sebelum dan setelah dilakukan relaksasi Benson sebesar 6.13 skala nyeri dan di dapatkan hasil uji-t Test menunjukkan ada perbedaan signifikan skor nyeri sebelum dan setelah intervensi relaksasi Benson pada pasien *post sectio caesarea* nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,000 <0,005. Simpulan, ada pengaruh relaksasi Benson terhadap penurunan rasa nyeri pasien pasca operasi SC di RSUD Proklamasi dan diharapkan relaksasi benson dapat di gunakan sebagai acuan pengobatan alternatif untuk menurunkan rasa nyeri pada pasien post operasi SC.

Kata Kunci : Mobilisasi, Post Operasi SC, Skala Nyeri, Teknik Relaksasi Benson

### ABSTRACT

*This study aims to determine the effect of the Benson relaxation technique on the pain scale in post-SC surgery patients at RSUD Proklamasi Karawang tahun 2023. The research method uses pre-experimental research design with one group pre and post test design. The sampling technique uses accidental sampling with a total of 60 respondents. The research results showed that there was a decrease in the average pain score before and after Benson relaxation by 6.13 on the pain scale and the results of the t-test showed that there was a significant difference in pain scores before and after Benson relaxation intervention in post caesarean section patients with a Sig value. (2-tailed) of 0.000 <0.005, which means that  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted, thus it can be concluded that there is an effect of Benson's relaxation on reducing pain in post-SC surgery patients at RSUD Proklik and it is hoped that Benson's relaxation can be used as a reference for alternative treatment to reduce pain in post-SC surgery patients.*

*Keywords: Mobilization, Post SC Surgery, Pain Scale, Benson Relaxation Technique*

### PENDAHULUAN

*Sectio caesarea* merupakan proses persalinan melalui tindakan pembedahan dengan membuat sayatan pada dinding perut ibu dan dinding rahim untuk mengeluarkan bayi (Putra et al., 2021). Indikasi dipilihnya tindakan *sectio caesarea* adalah adanya gawat janin, mal presentasi, prolapsus tali pusat, *disproporsi sefalo pelvic*, kelainan letak, riwayat persalinan yang buruk, *plasenta previa*, *pre-eklamsia* atau eklamsia, kehamilan dengan penyakit penyerta dan adanya gangguan dalam perjalanan persalinan normal (Cahyani et al., 2022).

Jumlah ibu melahirkan dengan *sectio caesarea* menurut Data *World Health Organization* (WHO) menyatakan hampir 30 tahun mengalami peningkatan dari 21% menjadi 28,5%. dari semua proses persalinan di negara maju dan berkembang (Hartati et al., 2023).

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar Riskesdas (2018) menunjukkan prevalensi tindakan caesar pada persalinan adalah 17,6%, tertinggi di wilayah DKI Jakarta (31,3%) dan (6,7%) berada di wilayah Papua, untuk wilayah Jawa Barat tindakan persalinan *sectio caesarea* mencapai 15,5%) di RSUD Proklamasi angka kelahiran dengan metode *sectio caesarea* cukup tinggi yaitu sebanyak 158 kasus pada tahun 2022 (Suciawati et al., 2023).

Persalinan *post section caesarea* sering kali mengalami nyeri hebat meskipun tersedia obat-obat analgetik yang efektif, sekitar 60% pasien post sc masih mengalami nyeri dalam 24 jam post partum (Nurmalasari et al., 2023). Penelitian yang dilakukan Nurmalasari et al., (2023) menunjukkan bahwa ibu post partum mengalami nyeri kronik post pembedahan (*chronic post-surgical pain/CPSP*), di mana insidennya pada 3 bulan, 6 bulan dan 12 bulan post SC adalah 18,3%, 11,3% dan 6,8%. nyeri merupakan suatu pengalaman sensori dan emosional yang tidak menyenangkan akibat kerusakan jaringan secara aktual maupun potensial. Nyeri bersifat subyektif, yang artinya tingkatan nyeri tiap individu berbeda-beda dalam menilai nyeri yang dirasakan. Nyeri juga menyebabkan perasaan tidak nyaman pada individu yang merasakannya (Yanti et al., 2023).

Hal ini karena terganggunya kontinuitas jaringan yang diiris akan melepaskan reseptor rasa sakit, terutama setelah efek anestesi menghilang (Cahyaningtyas, 2020). Jadi ibu akan merasa sakit apabila bergerak serta Ibu pasca *sectio caesarea* akan enggan bergerak dan berusaha mempertahankan posisi yang sama. Gangguan mobilitas fisik pada ibu *post sectio caesarea* jika tidak ditangani dengan baik akan berdampak buruk, baik dari segi fisiologi maupun psikologi (Imani et al., 2020).

Gangguan mobilitas fisik juga dapat mempengaruhi aktivitas ibu, kemampuan ibu dalam merawat bayinya, dan mempengaruhi kemampuan ibu untuk menyusui bayinya, sehingga mempengaruhi pemberian ASI eksklusif (Jaya et al., 2023). Hal tersebut mengakibatkan respon ibu terhadap bayi kurang, sehingga ASI sebagai makanan terbaik bagi bayi dan mempunyai banyak manfaat bagi bayi maupun ibunya tidak dapat di berikan secara optimal (Nisak et al., 2023). Rasa nyeri dapat di atasi dengan penatalaksanaan nyeri yang bertujuan untuk meningkatkan atau mengurangi rasa nyeri yang dirasakan sampai menuju tingkat kenyamanan.

Ada dua cara penatalaksanaan nyeri yaitu farmakologis dan *non-farmakologis*. Pengendalian nyeri secara farmakologis sangat efektif untuk mengatasi rasa nyeri, tetapi pemberian farmakologi tidak bertujuan untuk meningkatkan kemampuan klien sendiri untuk mengontrol nyerinya dan memiliki efek jangka panjang seperti gangguan pada ginjal. Sehingga dibutuhkan kombinasi farmakologis dan *non-farmakologis* agar sensasi nyeri dapat berkurang serta masa pemulihan tidak memanjang. Metode *non farmakologi* tersebut bukan merupakan pengganti untuk obat-obatan, tindakan tersebut di perlukan untuk mempersingkat episode nyeri yang berlangsung hanya beberapa detik atau menit (Restipa et al., 2023).

Ada beberapa teknik *non-farmakologis* untuk meringankan atau mengurangi rasa nyeri seperti menggunakan sentuhan efektif, sentuhan terapeutik, akupresur, relaksasi, masase, dan teknik imajinasi distraksi, hipnosis, kompres dingin atau kompres hangat, *TENS* (*transkutaneous electrical nerve stimulation*) relaksasi dan mobilisasi (Tirtawati et al., 2020). Mobilisasi dini bermanfaat untuk mengurangi risiko perdarahan pada ibu setelah melahirkan, selain itu mobilisasi dini juga dapat membantu ibu dalam mempercepat proses pemulihan dan mobilitas fisik ibu setelah melahirkan (Berkanis, 2020). Mobilisasi berguna untuk menormalkan sirkulasi dalam tubuh Cahyaningtyas (2020) Sehingga apabila mobilisasi

dilakukan terlalu lambat akan memperburuk kondisi ibu dan menghambat penyembuhan luka pasca *sectio caesarea*.

Mobilisasi dini ini juga telah lama dianggap sebagai bagian dari tindakan rutin untuk membantu pasien pulih dari operasi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Restipa et al., (2023) menyebutkan bahwa pasien *post sc* yang melakukan mobilisasi dini selama 15 menit dapat membantu penyembuhan luka operasi, dan didukung penelitian serupa yang dilakukan oleh Agustini et al., (2023) didapatkan hasil bahwa mobilisasi dini dapat mempengaruhi tingkat nyeri ibu *post sectio Caesarea*. Namun terdapat perbedaan antara penelitian sebelumnya dengan penelitian saat ini diantaranya adalah metode penelitian dan jumlah variable penelitian.

Pada penelitian ini peneliti ingin melihat pengaruh teknik relaksasi dan mobilisasi untuk mengatasi nyeri pada ibu *Post Sectio Caesarea*. Sedangkan penelitian yang dilakukan bertujuan untuk melihat efektivitas Teknik relaksasi dan mobilisasi untuk mengatasi nyeri pada ibu *post sectio Caesarea*.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan metode penelitian *eksperimental*. Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pretest-posttest* design artinya kegiatan penelitian yang memberikan tes awal (*pretest*) sebelum diberikan perlakuan, setelah di berikan perlakuan barulah di berikan tes akhir (*post-test*). Untuk melihat Teknik Relaksasi Dan Mobilisasi Untuk Mengatasi Nyeri Pada Ibu *Post Sectio Caesarea* RSU Proklamasi pengambilan sample menggunakan purposive sampling. Analisis hipotesis menggunakan uji *Wilcoxon* dan uji *Mann-Whitney*.

## HASIL PENELITIAN

Tabel. 1  
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden  
Berdasarkan Umur dan Jumlah Paritas

	Kategori	Jumlah	F (%)
Paritas	Primipara	33	56
	Multipara	39	65
Umur	21-35	56	62,9

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui Analisa univariat dilakukan untuk menggambarkan distribusi frekuensi dari umur terdapat 56 responden berusia 21-35 tahun (95%), frekuensi riwayat SC terdapat 33 responden (55%) yang belum pernah dilakukan SC sebelumnya dan frekuensi gravida didapar hasil 39 respondem (65%) merupakan multipara.

Tabel. 2  
Distribusi Frekuensi Intensitas Nyeri Sebelum dan Sesudah Dilakukan  
Teknik Relaksasi Benson Post SC

Kategori skala nyeri	Sebelum intervensi		Sesudah intervensi	
	frekuensi	Presentasi (%)	frekuensi	Presentasi (%)
0-6	36	60	-	-
0-5	-	-	33	35

Berdasarkan tabel 2 terdapat skor nyeri post *sectio caesarea* pra intervensi terdiri dari 36 responden (60 %) menyatakan skala nyeri pada angka 6. Dan skor nyeri post intervensi didapat data 33 responden (55 %) menyatakan skor nyeri pada angka 5.

Tabel. 3  
Pengaruh Teknik Relaksasi Benson  
terhadap Intensitas Nyeri Post SC di RSUD Proklamasi

Intensitas nyeri post sc	Mean	n	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pre-test	1.12	6.0	-3.24	-042
Post-test	1.02	6.0	-6.76	-087

Berdasarkan output SPSS diperoleh nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,000 <0,005, maka dapat disimpulkan ada pengaruh yang bermakna pemberian teknik relaksasi Benson terhadap penurunan skala pasien *post sectio caedarea*.

## PEMBAHASAN

### Gambaran Nyeri Sebelum Intervensi Teknik Relaksasi Benson pada Pasien Post SC

Hasil penelitian menunjukkan rata-rata nyeri responden post *sectio caesarea* di RSUD Proklamasi Karawang sebelum diberikan intervensi relaksasi Benson adalah 6, sebanyak 36 responden (60%). Tingkat nyeri pada pasien *sectio caesarea* paling tinggi adalah 10,00 dan paling rendah adalah 6,00. Pada ibu yang mengalami nyeri berat pasca persalinan dapat disebabkan oleh kurangnya pengetahuan ibu tentang relaksasi untuk mengatasi nyeri, kurangnya motivasi untuk mobilisasi, atau bisa juga mengalami Infeksi yang menjadi penyebab utama terjadinya nyeri pada bekas operasi *Caesar* (Herdiani & Fitriani, 2023). Hasil yang didapatkan dari penelitian yang dilakukan oleh Susilawati et al., (2023) didapatkan hasil uji statistik dengan menggunakan *Mann-Whitney*, diperoleh *P value* = 0,000 yang berarti < 0,05. Berdasarkan hasil penghitungan tersebut maka terdapat perbedaan intensitas nyeri pasien post partum *sectio caesarea* antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol dalam pemberian teknik relaksasi nafas dalam.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang di lakukan Febiantri & Machmudah (2021) terapi relaksasi Benson selama 3 hari sekitar 10-15 menit efektif dalam menurunkan nyeri pada klien *Post Sectio Caesarea* dari awalnya memiliki nyeri sedang yaitu 4-5 menurun hingga nyeri ringan yaitu 2-3. Masalah yang paling banyak terjadi pada pasien post *sectio caesarea* adalah nyeri. Hal ini terjadi karena adanya luka bekas sayatan yang mengeluarkan berbagai macam substansi intra seluler dilepaskan ke ruang ekstra seluler maka akan mengiritasi nosiseptor. Saraf ini akan merangsang dan bergerak sepanjang serabut saraf atau neurotransmitter seperti prostaglandin dan epinefrin, yang membawa pesan nyeri dari medula spinalis ditransmisikan ke otak dan dipersepsikan sebagai nyeri (Wulandari et al., 2021). Tidak ada dua individu yang mengalami nyeri yang sama dan tidak ada dua kejadian nyeri yang sama menghasilkan respon atau perasaan yang identik pada individu. ersepsi nyeri merupakan stimulus nyeri yang ditransmisikan ke medulla spinalis, naik ke talamus, selanjutnya serabut mengandung sel-sel yang bisa mengontrol emosi khususnya ansietas. Sedangkan reaksi terhadap nyeri merupakan respon fisiologis dan perilaku yang terjadi setelah mempersepsikan nyeri (Jaya et al., 2023).

## Gambaran Nyeri Setelah Intervensi Teknik Relaksasi Benson Benson pada Pasien Post SC

Hasil penelitian menunjukkan rata-rata nyeri responden *post section caesarea di RSU Proklamasi Karawang setelah diberikan intervensi relaksasi Benson adalah 5,33* responden (55%). Setelah mendapatkan intervensi teknik relaksasi benson skala nyeri ibu menjadi berkurang pada skala nyeri sedang, hal ini dikarenakan teknik relaksasi memberikan kenyamanan pada ibu dan memperlancar aliran darah, serta menimbulkan perasaan rileks ketika pasien mengalami serangan rasa sakitnya (Jaya et al., 2023). Setelah melakukan latihan relaksasi beberapa sesi ibu post SC menjadi lebih rileks dan relatif lebih kurang rasa sakitnya. Sejalan dengan penelitian tentang perbedaan skala nyeri sebelum dan sesudah pelaksanaan teknik relaksasi nafas dalam dan masase pada pasien *post sectio caesaria*, didapatkan rata-rata skala nyeri pasien post sectio caesarea setelah diberikan teknik relaksasi adalah 5,4 dengan skala tingkat nyeri sedang (Syahruramdhani, 2023). Nyeri merupakan suatu fenomena yang penuh rahasia. Ada beberapa teori yang menjelaskan mekanisme transmisi nyeri. Diantaranya teori pola (pattern theory) adalah nyeri yang terjadi karena efek-efek kombinasi intensitas syimulus dan jumlah impuls-impuls pada dorsal ujung dari sum-sum belakang.

Banyaknya intervensi yang bertujuan untuk menurunkan nyeri akan lebih efektif jika dikombinasikan, termasuk mengkombinasikan antara terapi farmakologis dan *non farmakologis*. Terapi non farmakologis yang paling banyak dan mudah dilakukan adalah teknik relaksasi benson. Mekanisme dalam Tehnik Relaksasi Benson yang berkaitan pada hubungan anatara respon hipotalamus dan respon dalam arousal simpatis (Syahruramdhani, 2023). Teknik ini terdapat empat komponen yaitu lingkungan yang tenang, sebuah kata yang diucapkan secara berulang dan jelas dalam hati, berfikir yang positif, dan posisi yang nyaman dan rileks. Efek Relaksasi Benson yaitu dengan membuat tubuh menghasilkan hormon endorphin yang merupakan hormon alami yang diproduksi oleh tubuh dan memiliki fungsi sebagai penghilang rasa sakit secara alami (Sunengsih & Nuraini, 2022).

## Pengaruh Teknik Relaksasi Benson terhadap Penurunan Skala Nyri Pasien Post Sectio Caesarea

Hasil penelitian didapatkan penurunan rerata skor nyeri sebelum dan setelah dilakukan relaksasi Benson sebesar 6.13 skala nyeri. Hasil uji t Test menunjukkan ada perbedaan signifikan skor nyeri sebelum dan setelah intervensi relaksasi Benson pada pasien *post sectio caesarea* nilai Sig. (2-tailed) sebesar  $0,000 < 0,005$ . Hasil ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Agung, Ada pengaruh signifikan pada pemberian teknik relaksasi nafas dalam terhadap tingkat nyeri pada pasien post operasi dengan *uji statistik wilcoxon* diperoleh nilai z hitung sebesar 4,830 dengan angka *signifikan* (p) 0,000. Berdasarkan hasil tersebut diketahui z hitung ( $4,830 > z$  tabel (1,96) dan angka *signifikan* (p)  $< 0,05$  sehingga ada pengaruh signifikan pemberian teknik relaksasi nafas dalam terhadap tingkat nyeri pada pasien post operasi dengan anestesi umum di RSUD Dr. Moewardi Surakarta (Hartati et al., 2023). Hasil penelitian ini juga diperkuat dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh rasubala, yaitu terdapat pengaruh teknik relaksasi benson terhadap skala nyeri pada pasien post operasi apendiksitis di RSUP. Prof. Dr. R.D. Kandou dan RS Tk. III R.W. Mongisidi Teling Manado dengan *uji statistik Wilcoxon* dengan hasil tingkat kepercayaan 95% ( $\alpha = 0,05$ ) dan diperoleh p value  $0,000 < 0,05$  (Cahyaningtyas, 2020).

Relaksasi Benson menurut *the International Institute of Health*, merupakan bagian dari *Complementary and Alternative Medicine* (CAM), termasuk bidang *mind and body intervention*. Relaksasi Benson merupakan pengembangan metode respon relaksasi dengan

melibatkan faktor keyakinan pasien, yang dapat menciptakan suatu lingkungan internal sehingga dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan lebih tinggi. Pada Relaksasi Benson disertai dengan pengucapan kata/frase sama halnya dengan dzikir lisan dengan penuh kesadaran akan berpengaruh sangat baik terhadap mekanisme imun tubuh (Suciawati et al., 2023). Hal ini sesuai dengan pendapat Dwi Yanti dan Kristian tahun 2019 menjelaskan bahwa metode *non farmakologi* yang sesuai agar dapat menurunkan intensitas nyeri yaitu dengan melatih pasien untuk melakukan relaksasi. Teknik Relaksasi Benson adalah salah satu jenis yang diciptakan oleh Herbert Benson, yaitu seorang ahli peneliti dari fakultas kedokteran Harvard yaitu mengkaji efektifitas doa dan agar menjadi relaksasi yang rileks dan nyaman jika dibandingkan (Astuti et al., 2023).

Menurut asumsi peneliti teknik relaksasi benson merupakan tehnik relaksasi yang yang sangat efektif dikarenakan relaksasi beson merupakan relaksasi yang dapat membantu meminalisir rasa nyeri pasien post sc, dimna tehnik relaksasi ini sangat mudah dan sederhana untuk dilakukan oleh pasien-pasien yang mengalami keluhan nyeri post sc, dan lebih efektif bila dilakukan oleh pasien post sc denga rentang waktu 15 menit untuk mengurangi rasa nyeri. Oleh karena itu tehnik relaksasi benso ini dapat dijadikan salah satu alternatif untuk mengatasi nyeri pada ibu *post sectio caesarea*.

## SIMPULAN

Terdapat pengaruh dan perbedaan antara kelompok control dan intervensi teknik relaksasi benso terhadap penurunan intensitas nyeri pasien post partum sectio caesarea di RSUD Proklamasi. Berdasarkan hasil penelitian tersebut diharapkan terapi ini dapat dipertimbangkan sebagai salah satu terapi non farmakologi untuk manajemen nyeri serta bisa menjadi pertimbangan Rumah Sakit untuk melakukan pendidikan kesehatan tentang penanganan nyeri kepada pasien post *section caesarea*.

## SARAN

Penelitian ini diharapkan menjadikan relaksasi Benson sebagai alternatif untuk mengurangi nyeri yang dirasakan pasien post *sectio caesarea* dan Menambah informasi di kehidupan sehari-hari serta dapat digunakan sebagai alternative relaksasi untuk mengurangi rasa nyeri lainnya secara nonfarmakologi. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi masukan, informasi dan bahan penelitian selanjutnya untuk menunjang wawasan dan pengetahuan mahasiswa terutama tentang penanganan nyeri kepada pasien post *section caesarea*.

## DAFTARPUSTAKA

- Agustini, T., Ayudiah, F., & Putri, Y. (2023). Pengaruh Mobilisasi Dini terhadap Tingkat Nyeri pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea di RSUD Ummi Bengkulu Tahun 2023. *KEMASKIA: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(2), 112–117. <https://cendekiamedia.com/index.php/kemasKIA/article/view/23/23>
- Astuti, S. A. P., Nadya, E., Putri, C. Y. N., Veriyani, F., & Handini, R. S. (2023). Pengaruh Pijat Endorfin terhadap Tingkat Nyeri pada Ibu Post-Partum dengan Riwayat Persalinan Tindakan Sectio Caesarea di RSUD Sungai Dareh Kabupaten Dharmasraya Tahun 2022. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dharmas Indonesia*, 3(1), 1–6. <https://doi.org/10.56667/jikdi.v3i1.790>
- Berkanis, A. (2020). Pengaruh Mobilisasi Dini terhadap Intensitas Nyeri pada Pasien Post Operasi di RSUD S.K. Lerik Kupang Tahun 2018. *CHMK Applied Scientific Journal*, 3(1), 6-13. <http://cyber-chmk.net/ojs/index.php/sains/article/view/759>

- Cahyani, T. D., Nursalam, N., Sudarmaji, W. P., & Priyantini, D. (2022). Teknik Relaksasi Napas Dalam Kombinasi Guided Imagery Berbasis Teori Comfort terhadap Intensitas Nyeri Pasca Bedah Sectio Caesarea. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 4(2), 932–940: <https://doi.org/10.31539/joting.v4i2.4810>
- Cahyaningtyas, A.Y. (2020). Hubungan Mobilisasi Dini dengan Penyembuhan Luka Jahitan pada Ibu Nifas Post Operasi Sectio Caesarea. *Jurnal ILKES (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 11(1), 164–172.: <https://doi.org/10.35966/ilkes.v11i1.161>
- Febiantri, N., & Machmudah, M. (2021). Penurunan Nyeri Pasien Post Sectio Caesarea Menggunakan Terapi Teknik Relaksasi Benson. *Ners Muda*, 2(2), 31. <https://doi.org/10.26714/nm.v2i2.6239>
- Hartati, Y., Novitasari, D., Suryani, R., & Suryono, A. (2023). Edukasi dan Implementasi Aromaterapi Lemon (Citrus) untuk Penurunan Skala Nyeri pada Pasien Post Sectio Caesarea di RSUD Dr. Soedirman Kebumen. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 5(3), 587-598. <https://doi.org/10.37287/jpm.v5i3.1970>
- Herdiani, T. N., & Fitriani, D. (2023). Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam terhadap Nyeri Post Sectio Caesarea di RSUD Rupit. *Madago Nursing Journal*, 4(1), 18–26. <https://doi.org/10.33860/mnj.v4i1.2157>
- Imani, R. I., Syahrul, M. Z., & Kurnia, D. (2020). Gambaran Kecemasan Pasien Preoperatif Sectio Caesarea dengan Anestesi Spinal di RSIA Siti Hawa Padang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 1(2). <https://doi.org/10.25077/jikesi.v1i2.33>
- Jaya, H., Amin, M., Putro, S., & Zannati, Z. (2023). Mobilisasi Dini Pasien Post Sectio Caesarea dengan Masalah Gangguan Mobilitas Fisik. *JKM : Jurnal Keperawatan Merdeka*, 3(1), 21-27. <https://doi.org/10.36086/jkm.v3i1.1563>
- Nisak, A. Z., Kusumastuti, D. A., & Munawati, M. (2023). Perbedaan Metode Konvensional dan Eracs dengan Tingkat Nyeri pada Pasien Post Sectio Cesarea. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 14(1), 261-268. <https://doi.org/https://doi.org/10.26751/jikk.v14i1.1689>
- Nurmalasari, N., Nurrohmah, A., & Hapsari, A. F. (2023). Pijat Endorphin terhadap Tingkat Nyeri pada Ibu Post Partum dengan Riwayat Persalinan Tindakan Sectio Caesarea di RSUD Dr. Moewardi Surakarta. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Keilmuan Mandira Cendikia*, 1(2), 88–95: <http://journalmandiracendikia.com/index.php/mdi/article/view/461/349>
- Putra, I. B. G. S., Wandia, I. M., & Harkitasari, S. (2021). Indikasi Tindakan Sectio Caesarea di RSUD Sanjiwani Gianyar Tahun 2017-2019. *AMJ (Aesculapius Medical Journal)*, 1(1), 63–69. <https://www.ejournal.warmadewa.ac.id/index.php/amj/article/view/4088/2852>
- Restipa, L., Rahmi, H., & Liana, T. L. (2023). Pengaruh Mobilisasi Dini terhadap Proses Penyembuhan Luka Post Sectio Caesarea (SC) di RSUD dr. Rasidin Padang Tahun 2023. *Jurnal Keperawatan Mandira Cendikia*, 2(2), 61–70.: <http://journalmandiracendikia.com/index.php/ojs3/article/view/717/573>
- Suciawati, A., Carolin, B. T., & Pertiwi, N. (2023). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Keputusan Sectio Caesarea pada Ibu Bersalin. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(1), 59–68. <https://doi.org/https://doi.org/10.37287/jppp.v5i1.1305>
- Sunengsih, D., & Nuraini, N. (2022). Pengaruh Mobilisasi Dini dengan Tingkat Nyeri pada Ibu Post Sectio Cesarea di Ruang Amanah Rumah Sakit Haji Jakarta. *Jurnal Ilmiah JKA (Jurnal Kesehatan Aeromedika)*, 8(1), 24–35: <https://doi.org/https://doi.org/10.58550/jka.v8i1.131>

- Susilawati, S., Kartaatmadja, F. S. U., & Suherman, R. (2023). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Intensitas Nyeri Pasien Post Partum Sectio Caesarea di Ruang Rawat Nifas Rsud Sekarwangi Sukabumi. *MediaInformasi*, 19(1), 1319. <https://doi.org/10.37160/bmi.v19i1.53>
- Syahruramdhani, S. (2023). Penerapan Teknik Relaksasi Foot Massage untuk Mengurangi Nyeri pada Pasien Post Sectio Caesarea di Bangsal Firdaus PKU Gamping. *Jurnal Sains dan Kesehatan*, 7(1), 93-102. <https://doi.org/https://doi.org/10.57214/jusika.v7i1.283>
- Tirtawati, G. A., Purwandari, A., & Yusuf, N. H. (2020). Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender terhadap Intensitas Nyeri Post Sectio Caesarea. *JIDAN (Jurnal Ilmiah Bidan)*, 7(2), 38–44. <https://doi.org/https://doi.org/10.47718/jib.v7i2.1135>
- Wulandari, D. S., Sukmaningtyas, W., & Wibowo, T. H. (2021). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson terhadap Penurunan Skala Nyeri pada Pasien Post Sectio Caesarea di RSUD Ajibarang Kabupaten Banyumas. *Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1381–1387. <https://prosiding.uhb.ac.id/index.php/SNPPKM/article/view/833/43>
- Yanti, F., Matnur, A., & Nurvinanda, R. (2023). Pengaruh Terapi Relaksasi Lima Jari terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Ibu Pre Operasi Sectio Cesarea. *Indonesian Journal of Nursing and Health Sciences*, 4(2), 105–112. <https://doi.org/https://doi.org/10.37287/ijnhs.v4i2.2095>