

HUBUNGAN INTENSITAS NYERI DENGAN KUALITAS TIDUR PADA PASIEN PASCA BEDAH SESAR

Hevy Amalia Noviyanti¹, Marlin Sutrisna^{2,*}, Eny Kusmiran³

^{1,3} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Rajawali, Kota Bandung, Jawa Barat, 40184, Indonesia

² Universitas Dehasen Bengkulu, Bengkulu, 38228, Indonesia

*) Email: marlinsutrisna@yahoo.co.id

ABSTRAK

Latar Belakang: Bedah Sesar adalah suatu persalinan buatan, dimana janin dilahirkan melalui suatu insisi pada dinding perut dan dinding rahim serta berat janin di atas 500 gram. Dampak yang terjadi setelah bedah sesar adalah nyeri dan gangguan tidur. **Tujuan:** Untuk mengetahui hubungan intensitas nyeri dengan kualitas tidur pada ibu pasca bedah sesar. **Metode:** Menggunakan pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian berjumlah 42 ibu pasca bedah sesar yang diambil dengan teknik *accidental sampling*. Pengambilan data dilakukan di RS TK II Dustira Cimahi, menggunakan lembar kuesioner *Maternal Pain Questionnaire* (MPQ) untuk pengukuran intensitas nyeri dan *The Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk pengukuran kualitas tidur. Data dikumpulkan pada bulan Mei 2017. Analisis data menggunakan uji *Chi-Square*. **Hasil penelitian:** Intensitas nyeri yang tertinggi terjadi pada klien pasca bedah sesar yaitu intensitas nyeri hebat dengan 22 responden (52,4%) dan tidak nyaman terdapat 20 responden (47,6%). Lebih dari setengah responden mengalami kualitas tidur yang buruk yaitu 28 responden (66,7%). Ada hubungan antara intensitas nyeri dengan kualitas tidur pada pasien pasca bedah sesar. **Diskusi:** Faktor yang memengaruhi kualitas tidur pasien adalah sakit yang disebabkan oleh nyeri. Nyeri pasien setelah seksio sesaria karena terputusnya kontinuitas jaringan (trauma pembedahan) sehingga terjadi gangguan kualitas tidur. Semakin berat nyeri, maka semakin terganggu kualitas tidur pasien. **Kesimpulan:** Terdapat hubungan yang bermakna antara intensitas nyeri dengan kualitas tidur pada pasien pasca bedah sesar. Pelayanan kesehatan diharapkan melibatkan peran aktif keluarga untuk mengatasi penanganan nyeri pasien pasca bedah sesar, sehingga pasien memiliki kualitas tidur baik.

Kata Kunci: Bedah sesar, nyeri, kualitas tidur

Relationship Between Pain Intensity With Sleep Quality of Patient Post Caesarean Section

ABSTRACT

Background: *Cesarean section is an artificial birth, in which the fetus is born through an incision in the abdominal wall and uterine wall and the weight of the fetus is above 500 grams. Impacts that occur after caesarean section are pain and sleep disorders.* **Aim:** *To know the relation of pain intensity with sleep quality of mothers post cesarean section.* **Method:** *Using cross sectional approach. The sample of the study were 42 post-caesarean mothers taken by accidental sampling technique. The data was collected at RS TK. II Dustira Cimahi using Maternal Pain Questionnaire (MPQ) questionnaire for pain intensity measurement and The Sleep Sleep Quality Index (PSQI) for sleep quality measurement, in May 2017. The MPQ and PSQI questionnaires in this study were not tested for validity and reliability because this questionnaire was standard. Data analysis using Chi-Square test.* **Results:** *The highest intensity of pain occurred in the client after cesarean section with severe pain intensity with 22 respondents (52,4%) and uncomfortable there were 20 respondents (47,6%) and more than most client experience poor sleep quality that is 28 respondents (66.7%) but there are still clients who experienced good sleep quality 14 respondents (33.3%). The result of the study is that there is a correlation between pain intensity and sleep quality in post cesarean patients.* **Discussion:** *The factor that influences the patient's sleep quality is pain caused by pain. Post sectio caesaria pain due to tissue continuity (trauma from surgery) is interrupted resulting in sleep quality disruption. The more severe the pain, the more disturbed the patient's sleep quality.* **Conclusion:** *There*

was a significant relationship between the intensity of pain and sleep quality in post-caesarean section patients. Health services are expected to involve the active role of the family to overcome the pain management of post-caesarean patients, so that patients have good quality sleep.

Keywords: Cesarean section, pain, sleep quality

LATAR BELAKANG

Berdasarkan *World Health Organization (WHO)* tahun 2014 angka kejadian bedah sesar di dunia mencapai 10-15 persen dari semua proses persalinan. Di negara berkembang seperti Kanada angka bedah sesar mencapai 21% dari keseluruhan persalinan. Di negara maju angka persalinan bedah sesar mengalami peningkatan dari 5% menjadi 15%. Di Indonesia persalinan dengan bedah sesar bukan merupakan hal yang baru. Hal ini dibuktikan dengan meningkatnya angka bedah sesar. Hasil dari Riskesdas (2013) menyatakan bahwa kelahiran dengan bedah sesar sebesar 9,8%. Jumlah sectio caesaria di DKI Jakarta sebanyak 19,9% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2013).

Data persalinan normal sebanyak 491 (77,6%) persalinan dan persalinan dengan bedah sesar 141 (22,3%) persalinan dari jumlah keseluruhan persalinan. Di RS TK. II Dustira Cimahi didapatkan jumlah persalinan dengan bedah sesar dalam empat bulan terakhir adalah 378 dihitung pada bulan Januari hingga bulan April tahun 2017 (Rekam Medis Rumah Sakit Dustira Cimahi, 2017).

Bedah Sesar adalah suatu persalinan buatan, dimana janin dilahirkan melalui suatu insisi pada dinding perut dan dinding rahim dengan sayatan rahim dalam keadaan utuh serta berat janin di atas 500 gram. Persalinan dengan bedah sesar berisiko kematian 25 kali lebih besar dan berisiko infeksi 80 kali lebih tinggi dibanding persalinan pervaginam. Dampak yang terjadi setelah operasi bedah sesar adalah nyeri dan gangguan tidur (Kozier, 2010).

Kenyamanan atau rasa nyaman adalah

suatu keadaan telah terpenuhinya kebutuhan dasar manusia yaitu kebutuhan akan ketentraman (suatu keputusan yang meningkatkan penampilan sehari-hari), kelegaan (kebutuhan telah terpenuhi) dan transenden (keadaan tentang sesuatu yang melebihi masalah dan nyeri). Kenyamanan harus dipandang secara holistik yang mencakup empat aspek yaitu fisik, sosial, psikospiritual dan lingkungan. Rasa nyaman berupa terbebas dari rasa yang tidak menyenangkan adalah suatu kebutuhan individu. Kebutuhan terbebas dari rasa nyeri itu merupakan salah satu kebutuhan dasar yang merupakan tujuan diberikannya asuhan keperawatan pada seseorang di rumah sakit.

Secara umum nyeri merupakan suatu rasa yang tidak nyaman, baik ringan maupun berat. Nyeri dapat memengaruhi seseorang dan eksistensinya diketahui bila seseorang pernah mengalaminya. Menurut *International Association for Study of Pain (IASP)* tahun 2014, nyeri sebagai suatu sensori subjektif dan pengalaman perasaan emosional yang tidak menyenangkan akibat terjadinya kerusakan aktual maupun potensial, atau menggambarkan kondisi terjadinya kerusakan. Menurut Potter & Perry (2005), mekanisme nyeri proteksi timbul pada penderita yang mengalami jaringan yang rusak dan menyebabkan individu tersebut bereaksi untuk menghilangkan rasa nyeri. Nyeri tersebut dapat mengganggu kualitas tidur. Tidur adalah pengalaman subjektif, sehingga hanya bersumber dari keluhan klien terhadap kepuasan tentang kualitas dan kuantitas tidur yang dialami klien. Individu yang sakit penting memperoleh kualitas tidur terbaik untuk peningkatan kesehatan yang baik dan pemulihan dari

sakit. Penelitian Fitri, Trisyani, & Maryati (2012) menyebutkan bahwa hubungan antara nyeri dengan kualitas tidur post sectio caesaria hari kedua dengan keeratan hubungannya adalah lemah. Oleh karena itu penting dilakukan penelitian tentang hubungan intensitas nyeri dengan kualitas tidur pada pasien pasca bedah sesar. Tujuan penelitian ini adalah Untuk mengetahui hubungan intensitas nyeri dengan kualitas tidur ibu pasca bedah sesar.

METODE

Rancangan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian adalah keseluruhan objek penelitian atau objek yang akan diteliti (Notoatmodjo, 2012). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien pasca bedah sesar di RS TK. II Dustira Cimahi. Setelah dilakukan perhitungan jumlah sampel, maka didapatkan jumlah sampel dalam penelitian ini berjumlah 42 orang yang sesuai dengan kriteria inklusi (Dahlan, 2013). Adapun kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu ibu dengan kelahiran bedah sesar pertama, mempunyai keluhan nyeri dan bersedia menjadi responden penelitian. Kriteria eksklusi dalam penelitian ini yaitu ibu pasca bedah sesar dengan bayi yang mengalami kelainan dan ibu pasca bedah sesar pulang hari kedua atas permintaan responden (pulang paksa).

Variabel independen dalam penelitian ini adalah intensitas nyeri. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah kualitas tidur. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah dengan kuesioner. *Maternal Pain Questionnaire* (MPQ) digunakan untuk mengukur intensitas nyeri (Heads & Higgins, 1995). MPQ mengkaji tentang lokasi nyeri dengan 15 lokasi, dimana intensitas nyeri 0-2 (Tidak Nyeri), 3-5 (Tidak Nyaman), 6-9 (Nyeri Hebat), dan 10 (Menyiksa). Frekuensi nyeri diukur dengan ketentuan jika nyeri

setiap waktu=3, ketika bergerak=2, dan sekali saja=1 (Stainton, dkk, 1999).

Kualitas tidur diukur dengan menggunakan *the Pittsburgh Sleep Quality Indeks* (PSQI) (Buysse, dkk, 1989). Instrumen PSQI (*The Pittsburgh Sleep Quality Index*) terdiri dari 7 item pertanyaan dengan cara pengukuran adalah klien diminta untuk menjawab pertanyaan. Kualitas tidur buruk jika skor responden berjumlah ≥ 5 dan kualitas tidur baik jika skor responden < 5 (Buysse, dkk., 1989).

Kemudian data yang telah terkumpul diolah menggunakan SPSS dengan menggunakan uji statistik *Chi-square* untuk menganalisis data dengan deskriptif katagorik tidak berpasangan. Sebelum dilakukan penelitian, peneliti menjelaskan tujuan penelitian dan bahwa penelitian ini tidak merugikan responden. Mereka dapat berpartisipasi secara sukarela dalam penelitian ini dengan cara menjawab kuesioner.

HASIL

Tabel 1. Gambaran Karakteristik (Usia) Responden di RS TK. II Dustira Cimahi

Karakteristik	n	%
Kelompok usia:		
Remaja akhir (17-25 Tahun)	21	50
Dewasa awal (26-35 tahun)	17	40,48
Dewasa akhir (36-45 Tahun)	4	9,52
Usia minimum 18 tahun		
Usia maksimum 43 tahun		
Paritas:		
Primipara	17	40
Multipara	20	48
Grandemultipara	5	12
Jumlah	42	100

Berdasarkan tabel 1, dapat diketahui bahwa rentang usia responden adalah 18-43 tahun dengan jumlah paling banyak berada pada kelompok usia remaja akhir (21 orang). Paritas responden yang terbanyak adalah multipara (48%).

Tabel 2. Gambaran Intensitas Nyeri Luka Pasca Bedah Sesar di RS TK. II Dustira Cimahi

Intensitas Nyeri Pasca Bedah Sesar	n	%
Tidak Nyaman (31-75)	20	47,6
Nyeri Hebat (76-135)	22	52,4
Total	42	100,0

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa lebih dari setengah jumlah responden melaporkan intensitas nyeri hebat dengan skor 76-135 yaitu sebanyak 22 responden (52,4%).

Tabel 3. Gambaran Kualitas Tidur Pasca Bedah Sesar di RS TK. II Dustira Cimahi

Kualitas Tidur Pasca Bedah Sesar	n	%
Buruk (≥ 5)	28	66,7
Baik (< 5)	14	33,3
Total	42	100,0

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa kualitas tidur buruk dialami oleh sebanyak 28 responden (66,7%).

Tabel 4. Hubungan Intensitas Nyeri dengan Kualitas Tidur Pada Ibu Pasca Bedah Sesar di RS TK. II Dustira Cimahi

	Kualitas Tidur						p-value
	Buruk		Baik		Total		
	f	%	f	%	f	%	
Tidak Nyaman	8	40	12	60	20	47,6	0,000
Nyeri Hebat	20	90,9	2	9,1	22	52,4	
Total	28	66,7	14	33,3	42	100	

*Uji *Chi-square*

Tabel 4 menunjukkan terdapat hubungan antara intensitas nyeri dan kualitas tidur dengan nilai *significancy* 0,000 ($p < 0,05$).

DISKUSI

Intensitas Nyeri Luka Pasca Bedah Sesar di RS TK. II Dustira Cimahi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas nyeri terjadi pada klien pasca bedah sesar yaitu intensitas nyeri hebat dengan 22 responden (52,4%) dan tidak nyaman terdapat 20 responden (47,6%). Hal tersebut menunjukkan bahwa lebih banyak klien yang mengalami nyeri hebat tetapi masih terdapat klien yang mengalami tidak nyaman.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Fitri, Trisyani, dan Maryati (2012) mengenai "Hubungan Intensitas Nyeri Luka *Sectio Caesarea* dengan Kualitas Tidur pada Pasien Post Partum Hari Ke-2 Di Ruang Rawat Inap RSUD Sumedang", diketahui bahwa dari 56 responden, hampir setengahnya mengeluh nyeri luka bekas jahitan bedah sesar pada kategori nyeri sedang (48,2%) yaitu sebanyak 27 pasien. Sebagian kecil lagi merasakan bekas luka jahitan bedah sesar masih dalam keadaan nyeri ringan. Penelitian Pratiwi, Ermiami, & Widiasih (2012) yang berjudul penurunan intensitas nyeri akibat luka post *sectio caesarea* setelah dilakukan latihan teknik relaksasi pernapasan menggunakan aromaterapi lavender di Rumah Sakit Al Islam Bandung menunjukkan bahwa intervensi non-farmakologi yang dapat dilakukan untuk mengurangi rasa nyeri pada ibu pasca bedah sesar adalah dengan menggunakan teknik relaksasi pernafasan dengan menggunakan aromaterapi lavender. Pada penelitian Nurhayati, Andriyani, & Malisa (2015) yang berjudul relaksasi autogenik terhadap penurunan skala nyeri pada ibu post operasi *sectio caesarea* bahwa untuk mengurangi rasa nyeri pada ibu pasca bedah sesar dapat dilakukan juga terapi relaksasi autogenik.

Kualitas Tidur Pada Ibu Pasca Bedah Sesar di RS TK. II Dustira Cimahi

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 66,7% responden mengalami kualitas tidur yang buruk tetapi masih terdapat klien yang mengalami kualitas tidur yang baik sebanyak 33,3%. Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitri, Trisyani, & Maryati (2012) mengenai hubungan intensitas nyeri luka *sectio caesarea* dengan kualitas tidur pada pasien post partum hari ke-2 di ruang rawat inap RSUD Sumedang yang menunjukkan bahwa sebanyak 56 pasien sebagian besar responden (85,7%) yaitu sebanyak 48 pasien memiliki kualitas tidur yang buruk pada hari ke-2. Hal ini artinya lebih dari setengah jumlah responden di ruang rawat inap RSUD memiliki kualitas buruk, hanya sebagian kecil memiliki kualitas tidur yang baik. Pada penelitian Pratiwi, Ika, & Rahayuningsih (2016) yang berjudul upaya peningkatan istirahat tidur pada ibu post *sectio caesarea* di RSU Assalam Gemolong, dilaporkan bahwa teknik relaksasi dan pijatan pada punggung dapat meningkatkan kualitas tidur pada ibu pasca bedah sesar.

Hubungan Intensitas Nyeri dengan Kualitas Tidur Pada Ibu Pasca Bedah Sesar di RS TK. II Dustira Cimahi

Hal utama yang klien rasakan pasca bedah sesar adalah nyeri luka yang dapat memengaruhi ibu terhadap kualitas tidurnya. Dari hasil penelitian ini diketahui bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara intensitas nyeri dengan kualitas tidur pada pasien pasca bedah sesar dengan nilai *significant* sebesar 0,000 ($\alpha < 0,05$).

Untuk mengetahui hubungan yang bermakna antara kedua variabel tersebut sebelumnya dilakukan perhitungan untuk mendeskripsikan frekuensi dan persentase kedua variabel. Hasil distribusi frekuensi intensitas nyeri luka pasca bedah sesar

menunjukkan hasil bahwa masih terdapat klien yang mengalami intensitas nyeri tidak nyaman 20 responden (47,6%) dan nyeri hebat 22 responden (52,4%) sedangkan klien yang mengalami kualitas tidur buruk terdapat 28 responden (66,7%).

Selain variabel intensitas nyeri luka dan variabel kualitas tidur, data primer yang dikaji adalah usia ibu serta jumlah anak. Pada penelitian ini usia termuda adalah 18 tahun dan usia tertua adalah 43 tahun. Usia menurut Departemen Kesehatan RI tahun 2009 dikategorikan menjadi masa balita (0-5 tahun), masa kanak-kanak (5-11 tahun), masa remaja awal (12-16 tahun), masa remaja akhir (17-25 tahun), masa dewasa awal (26-35 tahun), masa dewasa akhir (36-45 tahun), masa lansia awal (46-55 tahun), masa lansia akhir (56-65 tahun) dan masa manula (lebih dari 65 tahun). Dari hasil penelitian ini diketahui bahwa ibu pasca bedah sesar dengan kategori remaja akhir sebanyak 21 responden, terdapat pula responden dengan kategori dewasa awal yaitu 17 responden dan responden dengan kategori dewasa akhir sebanyak 4 responden. Selain itu peneliti mengkaji paritas ibu, yaitu ibu dengan anak pertama, anak kedua atau lebih dari tiga anak. Pada penelitian ini paling banyak adalah ibu dengan multipara (20 responden).

Menurut Potter & Perry (2005), salah satu faktor yang memengaruhi kualitas tidur adalah sakit yang disebabkan oleh nyeri. Penyakit fisik yang diderita dapat menyebabkan gangguan tidur. Beberapa penyakit dapat menimbulkan rasa nyeri maupun ketidaknyamanan fisik seperti kesulitan bernafas ataupun masalah suasana hati seperti kecemasan atau depresi. Pada beberapa penyakit, sakit memaksa pasien untuk tidur dengan posisi yang tidak biasa. Selain itu, mungkin terjadi perubahan-perubahan yang menyebabkan seseorang mempunyai masalah kesulitan

tidur ataupun justru tetap tertidur.

Menurut Potter & Perry (2005), orang yang sakit memerlukan tidur yang lebih banyak dibandingkan keadaan normal dan irama tidur dan bangun sering kali terganggu. Orang yang kurang mendapat waktu tidur *REM (Rapid Eye Movement)* pada akhirnya menghabiskan lebih banyak tidur dibandingkan orang normal pada tahap ini.

Masalah keperawatan pada pasien pasca bedah sesar adalah nyeri akut berhubungan dengan trauma pembedahan. Intervensi yang dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri yaitu dengan mengkaji lokasi dan karakteristik nyeri dengan memperhatikan isyarat verbal dan non verbal seperti meringis, memberikan informasi dan petunjuk antisipasi mengenai penyebab nyeri dan intervensi yang tepat, mengevaluasi tekanan darah dan nadi, memperhatikan nyeri tekan uterus, mengubah posisi pasien, mengurangi rangsangan berbahaya dan memberikan gosokan punggung dan menggunakan teknik pernafasan dengan tepat 30 menit setelah pemberian analgesik, relaksasi dan distraksi, menganjurkan penggunaan posisi rekumben lateral kiri, menginspeksi hemoroid pada perineum, menganjurkan penggunaan es 20 menit setiap 24 jam, penggunaan bantal untuk peninggian pelvis sesuai kebutuhan, dan memalpasi kandung kemih dengan memperhatikan adanya rasa penuh (Jitowiyono & Kristiyanasari, 2010).

Terapi non-farmakologi yang dapat dilakukan untuk mengurangi rasa nyeri yaitu dengan teknik relaksasi nafas dalam, distraksi, mendengarkan musik, stimulasi kutaneus (masase/pijatan, pemberian sensasi hangat dan dingin) dan hipnoterapi (Potter & Perry, 2010).

SIMPULAN

Intensitas nyeri luka pasca bedah sesar yaitu sebagian besar responden mengalami nyeri hebat sebanyak 22 responden (52,4%)

dan tidak nyaman sebanyak 20 responden (47,6%). Kualitas tidur pada ibu pasca bedah sesar yaitu sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 28 responden (66,7%) dan kualitas tidur baik sebanyak 14 responden (33,3%). Terdapat hubungan yang bermakna antara intensitas nyeri dengan kualitas tidur pada pasien pasca bedah sesar di RS TK. II Dustira Cimahi dengan nilai *significancy* 0,000 ($\alpha < 0,05$).

Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan bagi Pelayanan Keperawatan, perawat perlu mengintegrasikan hasil penelitian ini melalui pengembangan metode pendidikan kesehatan yang *client-centered* serta inovatif, dimana informasi disampaikan secara interpersonal dengan substansi pendidikan kesehatan yang sederhana dan disesuaikan dengan kebutuhan pasien serta melibatkan keluarga dalam merencanakan dan melaksanakan penanganan nyeri dan luka yang diakibatkan setelah bedah sesar yang dirasakan oleh pasien. Perawat dapat menggunakan informasi mengenai durasi dan riwayat nyeri sebelumnya yang telah dirasakan pasien untuk mengantisipasi nyeri yang lebih parah dan mengidentifikasi lebih awal adanya potensi ketidakpatuhan terhadap rekomendasi terapi sehingga dapat segera diintervensi dengan tepat.

Bagi perkembangan ilmu pengetahuan dan penelitian selanjutnya, penelitian ini dapat dikembangkan dalam penelitian lanjutan dengan jumlah sampel yang lebih besar, waktu interaksi dengan setiap responden saat proses pengambilan data lebih lama untuk membina hubungan saling percaya, serta penggunaan modifikasi instrumen pengukuran intensitas nyeri dan kualitas tidur yang lebih mudah dipahami oleh responden dengan latar belakang pendidikan dan budaya yang bervariasi.

Bagi pendidikan keperawatan, para pendidik dan mahasiswa diharapkan memiliki

wawasan yang luas setelah mempelajari hasil penelitian ini dan juga dapat dijadikan sebagai salah satu referensi dalam mengimplementasikan desain pendidikan kesehatan yang tepat dan melibatkan peran aktif keluarga untuk mengatasi penanganan nyeri khususnya dalam asuhan keperawatan pada pasien pasca bedah sesar.

DAFTAR PUSTAKA

- Buysse, D.J., Reynolds, C.F., Monk, T.H., Berman, S.R., & Kupfer, D.J. (1989). *Pittsburgh sleep quality Index (PSQI): A new instrument for psychiatric research and practice. Psychiatry Research, 28*. Retrieved from: <http://www.psychiatry.pitt.edu/node/8240>
- Dahlan, M. S. (2013). *Besar sampel dan cara pengambilan sampel dalam penelitian kedokteran dan kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Fitri, M., Trisyani, M., & Maryati, I. (2012). Hubungan intensitas nyeri luka sectio caesarea dengan kualitas tidur pada pasien post partum hari Ke-2 di ruang rawat inap RSUD Sumedang. *Students e-Journals, 1*(1). Retrieved from <http://jurnal.unpad.ac.id/ejournal/article/view/793/839>
- Heads, J. & Higgins, L. (1995). *Perceptions and correlates of nipple pain. Breastfeeding Review, 3*(2): 65–72.
- International Association for the Study of Pain. (2014). *IASP*. Washington DC: IASP Taxonomy. Retrieved from <https://www.iasp-pain.org/education>
- Jitowiyono, S., & Kristiyanasari, W. (2010). *Asuhan keperawatan post operasi: Pendekatan Nanda, NIC, NOC*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2013). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)*. Jakarta: Balitbang Kesehatan RI
- Kozier. (2010). *Buku Ajar Praktik Keperawatan Klinis. Edisi 5*. Jakarta: EGC.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurhayati, N.A., Andriyani, S., & Malisa, N. (2015). Relaksasi autogenik terhadap penurunan skala nyeri pada ibu post operasi sectio caesarea. *Jurnal Skolastik Keperawatan, 1*. Retrieved from <http://jurnal.unai.edu/index.php/jsk/article/view/87>
- Potter, P.A., & Perry, A.G. (2005) *Buku ajar fundamental keperawatan: Konsep, proses dan praktik. Edisi 4*. Jakarta: EGC.
- Pratiwi, R., Ermiami, & Widiasih, R. (2012). Penurunan intensitas nyeri akibat luka post sectio caesarea setelah dilakukan latihan teknik relaksasi pernapasan menggunakan aromaterapi lavender Di Rumah Sakit Al Islam Bandung. *Students e-Journals, 1*. Retrieved from <http://jurnal.unpad.ac.id/ejournal/article/view/711>
- Pratiwi, W.I., Ika, W., & Rahayuningsih, F.B. (2016). *Upaya peningkatan istirahat tidur pada ibu post sectio caesarea di RSUD Assalam Gemolong*. (Skripsi). Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta. Retrieved from <http://eprints.ums.ac.id/44494/>
- Rekam Medis Rumah Sakit Dustira Cimahi. (2017). *Data Rekam Medis Rumah Sakit Dustira Cimahi*. (data tidak dipublikasikan)
- Stainton, M. C., Edwards, S., Jones, B., Switonsky, C. (1999). *The nature of maternal postnatal pain. The Journal of Perinatal Education, 8*(2). Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3431765/>

World Health Organization. (2014). *Maternal Mortality*. Retrieved from https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/112318/WHO_RHR_14.06_eng.pdf.