



Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Pasien *Post Partum Sectio Caesarea* Di Ruang Rawat Nifas RSUD Sekarwangi Sukabumi

Susilawati¹, Finandita Siti Utari Kartaatmadja², Reni Suherman³

¹Prodi Diploma III Keperawatan STIKes Sukabumi

²Prodi Sarjana Keperawatan STIKes Sukabumi

³Prodi Diploma III Keperawatan STIKes Sukabumi

*Corresponding author: susilawati@dosen.stikesmi.ac.id

Info Artikel

Disubmit 17 10 2022

Direvisi 08 11 2022

Diterbitkan 29 05 2023

Kata Kunci:

Teknik Relaksasi Nafas Dalam, Nyeri, Post Partum Sectio Caesara

P-ISSN : 2086-3292

E-ISSN : 2655-9900

Abstrak

Nyeri merupakan gejala tidak menyenangkan yang dialami oleh pasien post operasi *section caesarea*. Salah satu terapi yang dapat diberikan untuk mengurangi nyeri adalah teknik relaksasi nafas dalam yaitu dengan memposisikan tubuh secara rileks dan menarik nafas dalam agar mengalirkan oksigen ke darah dan mengeluarkan hormon endorphin. Tujuan penelitian adalah mengetahui pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap intensitas nyeri pasien *post partum sectio caesarea* di Ruang Rawat Nifas RSUD Sekarwangi Cibadak Kabupaten Sukabumi. Jenis penelitian *Quasi Eksperimen Pretest-Postest Control Group Design*. Sampel pada penelitian ini sebanyak 36 responden, yaitu 18 responden pada kelompok kontrol, dan 18 responden pada kelompok intervensi. Analisa data yang digunakan yaitu analisa univariat dengan distribusi frekuensi dan presentase setiap kategori, analisa bivariat menggunakan uji *Wilcoxon* dan Uji *Mann-Whitney*. Hasil uji statistik diperoleh nilai *P value* uji *Wilcoxon* dan Uji *Mann-Whitney* 0.000 maka $P < 0.05$ yang menunjukkan terdapat pengaruh dan perbedaan teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri pasien *post partum sectio caesarea*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri pasien *post partum sectio caesarea*. Sehingga terapi ini hendaknya dapat dipertimbangkan sebagai salah satu terapi non farmakologi untuk penurunan intensitas nyeri pasien *post partum sectio caesarea*.

Abstract

Pain is an unpleasant symptom experienced by postoperative cesarean section patients. One of the therapies that can be given to reduce pain is the deep breathing relaxation technique, namely by positioning the body in a relaxed manner and taking deep breaths to flow oxygen into the blood and secrete endorphin hormones. The purpose of the study was to determine the effect of deep breathing relaxation techniques on the intensity of pain of postpartum sectio caesarean patients in the Puerperal Inpatient Room of Sekarwangi Cibadak Hospital, Sukabumi Regency. Types of quasi-experimental research: pre-post control group design. The sample in this study consisted of 36 respondents, namely 18 respondents in the control group and 18 respondents in the intervention group. The data analysis used

Keywords:

Deep Breath Relaxation Techniques, Pain, Post Partum Sectio Caesarea

is univariate analysis with frequency distribution and percentage of each category, bivariate analysis using the Wilcoxon test and Mann-Whitney test. The results of the statistical test obtained the P value of the Wilcoxon test and the Mann-Whitney Test of 0.000 and P 0.05, which showed that there were influences and differences in deep breath relaxation techniques on reducing the pain intensity of postpartum sectio caesarea patients. The results showed that there was an influence of deep breathing relaxation techniques on reducing the intensity of pain in postpartum sectio caesarean patients. As a result, this therapy should be regarded as one of the non-pharmacological treatments for reducing the intensity of pain in postpartum sectio caesarean patients.

PENDAHULUAN

Sectio caesarea adalah proses persalinan melalui pembedahan dengan irisan diperut ibu (laparatomi) dan rahim (histerotomi) dengan tujuan untuk mengeluarkan fetus atau bayi. *Sectio caesarea* dilakukan akibat proses persalinan spontan atau pervaginam yang tidak memungkinkan untuk dilakukan karena dapat beresiko baik kepada ibu atau bayinya (Amita et al., 2018).

World Health Organization (2019) menetapkan bahwa batasan rata-rata persalinan melalui proses *sectio caesarea* di suatu negara sekitar 5 - 15% per 1.000 kelahiran. Di Indonesia, kelahiran melalui *sectio caesarea* mengalami peningkatan sebanyak 45,3 % dan sisanya persalinan pervaginam. Angka tersebut melampaui standar yang telah dibuat WHO. Tingginya angka *sectio caesarea* di Indonesia karena banyaknya angka persalinan *sectio caesarea* terencana (elektif) yaitu sebesar 7% (Masitoh et al., 2021).

Selanjutnya, Data Riset Kesehatan Dasar di Indonesia menunjukkan persalinan pada usia 10- 54 tahun mencapai 78,73% dengan angka kelahiran menggunakan metode *sectio caesarea* sebanyak 17,6% (Risksedas, 2018). Data SKDI (Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia) tahun 2017, juga menunjukkan bahwa angka kejadian persalinan dengan metode SC sebanyak 17 % dari keseluruhan total jumlah kelahiran di fasilitas kesehatan. Dimana membuktikan adanya peningkatan angka persalinan SC dengan indikasi KPD, sebesar 13,6 % disebabkan faktor lain diantaranya yaitu kelainan letak pada janin, PEB, dan riwayat SC (Kemenkes., et al 2018).

Salah satu dampak yang paling utama dirasakan oleh pasien *sectio caesarea* adalah nyeri. Nyeri yang timbul berasal dari abdomen akibat insisi yang dilakukan untuk mengeluarkan bayi. Menurut Khazaro, (2020) 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. Operasi *sectio caesarea* menimbulkan nyeri karena terjadinya perubahan kontinuitas jaringan akibat pembedahan. Jika nyeri tersebut tidak ditangani dengan baik, akan menimbulkan beberapa masalah seperti mobilisasi yang terbatas, *bonding attachment* yang terganggu antara ibu dan bayi-nya, inisiasi menyusui dini terganggu, dan juga aktivitas sehari-hari terhambat akibat adanya peningkatan intensitas nyeri (Amanda, 2020). Selain itu nyeri juga dapat mengakibatkan hambatan mobilitas fisik, ketidakefektifan pemberian ASI, gangguan pola tidur menurut Nurarif dan Hardhi (2015).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Sommer et al (2008) dalam Yumni et al (2019) prevalensi pasien post operasi mayor yang mengalami nyeri sedang sampai berat sebanyak 41 % pasien post operasi hari ke-0, 30 % hari ke-1, 19 % pasien pada hari ke-2, 16 % pasien pada hari ke-3 dan 14 % pasien pada hari ke-4. Sedangkan penelitian oleh Hillan mengenai nyeri setelah operasi *sectio caesarea* diketahui bahwa pada hari ke-1 dan 2 klien masih mengalami nyeri pada luka bekas operasi, dan hampir pada separuh wanita berlangsung sampai mereka pulang ke rumah, dan sekitar 32% pasien masih mengalami nyeri pada luka, dan tidak jarang nyeri pada luka setelah pulang bertambah berat sehingga membutuhkan obat analgesik (Metasari et al., 2018).

Nyeri pada persalinan dengan *sectio caesarea* dapat diminimalisir dengan dua metode yaitu dengan cara farmakologis dan non farmakologis. Salah satu intervensi yang dapat diberikan adalah dengan teknik relaksasi. Meskipun banyak relaksasi yang bisa dilakukan, menurut beberapa penelitian sebelumnya teknik relaksasi yang efektif untuk mengurangi intensitas nyeri adalah teknik relaksasi nafas dalam karena termasuk asuhan keperawatan untuk mengontrol rasa nyeri secara efektif dan efisien (Amita et al., 2018). Penelitian terdahulu menyebutkan sebelum dilakukan intervensi teknik

relaksasi nafas dalam, sebagian besar pasien mengalami nyeri dengan skala intensitas nyeri pada skala 6 atau nyeri sedang. Setelah dilakukan intervensi teknik relaksasi nafas dalam, sebagian besar pasien mengalami penurunan skala nyeri dengan skala intensitas 3 atau nyeri ringan. Artinya, teknik relaksasi nafas dalam efektif sebagai terapi komplementer sebagai upaya mandiri oleh klien untuk menurunkan nyeri post SC (Lailiyah, 2018).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada 10 orang pasien *sectio caesarea*. Rata-rata intensitas nyeri pasien adalah 4 dari 10 orang pasien menyatakan lebih nyeri atau skala 8. Selain itu, dari 10 orang pasien hanya 3 orang yang melakukan teknik relaksasi nafas dalam untuk mengurangi nyeri yang timbul. Sedangkan 7 orang lainnya tidak melakukan teknik relaksasi nafas dalam. Sehingga penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan pemberian terapi relaksasi nafas dalam.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini ialah metode penelitian *quasi experiment*. Bentuk pendekatan yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan *pretest-posttest control group design* pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Sample adalah pasien *post partum sectio caesarea*. Ukuran sample pada penelitian ini sebanyak 36 responden, yaitu pada 18 responden pada kelompok kontrol, dan 18 responden pada kelompok intervensi. Melakukan 1 siklus relaksasi nafas dalam selama 5-10 menit dengan frekuensi 3 sampai 5 kali dalam sehari pada pasien hari ke- 0, 1, dan 2 pada kelompok intervensi. Instrumen pengukuran intensitas nyeri menggunakan skala pengukuran nyeri *Wong Baker Faces Pain Rating Scale*. Cara pengambilan sample menggunakan *purposive sampling*. Analisis hipotesis menggunakan uji *Wilcoxon* dan uji *Mann-Whitney*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisa Univariat

Gambaran univariat dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 1 Gambaran Karakteristik Berdasarkan Karakteristik Respoden

Karakteristik Responden	Jumlah	Prosentase
Usia Responden		
<20 Tahun	5	13,9
21-35 Tahun	26	72,2
>36 Tahun	5	13,9
Jumlah	36	13,9
Pekerjaan Responden		
Buruh	2	5,6
IRT	33	91,6
Karyawan	1	2,8
Jumlah	36	100
Pendidikan Responden		
SMP Sederajat	12	33,3
SMA Sederajat	24	55,7
Jumlah	36	100
Riwayat SC Responden		
Tidak ada riwayat SC	25	69,4
Ada Riwayat SC	11	30,6
Jumlah	36	100

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Intensitas Nyeri Responden Pada Kelompok Intervensi Sebelum Dan Sesudah Diberikan Relaksasi Nafas Dalam

Kategori Sebelum Intervensi	Jumlah	Prosen tase	Kategori Sesudah Intervensi	Jumlah	Prosen tase
Nyeri Berat	3	16,7	Nyeri Ringan	3	16,7
Nyeri Sedang	15	83,3	Tidak Nyeri	15	83,3
Total	18	100	Total	18	100

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Intensitas Nyeri Responden Pada Kelompok Kontrol

Kategori Sebelum Intervensi	Jumlah	Prosen tase	Kategori Sesudah Intervensi	Jumlah	Prosen tase
Nyeri Berat	6	33,3	Nyeri Berat	1	5,6
Nyeri Sedang	12	66,7	Nyeri Sedang	9	50
			Nyeri Ringan	8	44,4
Total	18	100	Total	18	100

Hasil penelitian pada tabel diatas, menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang berada di RSUD Sekarwangi Cibadak Kabupaten Sukabumi sebelum diberikan teknik relaksasi nafas dalam pada kelompok intervensi memiliki intensitas nyeri sedang sebanyak 83,3%) dan sebagian kecil memiliki intensitas nyeri berat sebanyak 16,7%. Sedangkan pada kelompok kontrol 50% mengalami nyeri sedang, 44,4% mengalami nyeri ringan dan 5,6% mengalami nyeri berat.

Persepsi nyeri individu berbeda-beda dalam hal skala dan tingkatannya. Berdasarkan penelitian Bahrudin (2017) bahwa setiap nyeri yang dirasakan oleh masing-masing individu sangatlah berbeda-beda diantaranya nyeri ringan, nyeri sedang, dan nyeri berat sesuai dengan persepsi dan ambang nyeri individu, berdasarkan faktor - faktor yang memengaruhi intensitas nyeri itu sendiri. Faktor-faktor yang memengaruhi nyeri berasal dari pengalaman yang lalu, lingkungan, keadaan umum, endorfine, faktor situasional, status emosi, status paritas dan reaksi terhadap nyeri. Ketika merespon nyeri setiap individu akan belajar dari pengalaman sebelumnya. Koping individu akan menjadi terganggu dalam menanggapi nyeri saat pertama kali merasakan nyeri.

Apabila individu yang sebelumnya pernah merasakan nyeri dan mampu menghilangkan nyeri, akan menjadi mudah dalam menginterpretasikan nyeri. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian pada tabel 1 bahwa sebagian besar responden tidak mempunyai riwayat SC sebanyak 25 responden (69,3) sehingga sebagian besar responden memiliki intensitas nyeri sedang. Nyeri yang tidak segera diatasi akan berdampak pada masalah psikologis pasien. Dampak psikologis yang sering terjadi pada pasien *post sectio caesarea* adalah kecemasan. Gejala fisiologisnya pasien akan mengalami seperti berkeringat yang banyak, ketegangan otot, tekanan darah yang meningkat, jantung terasa berdebar-debar, sulit makan, susah tidur, sesak napas, mudah tersinggung, serta adanya rasa nyeri pada daerah ulu hati (Solehati, 2015)

Analisa Bivariat

Gambaran hasil bivariat dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4 Hasil Uji Analisis Intensitas Nyeri Responden pada Kelompok Intervensi Dan Kelompok Kontrol Menggunakan Uji Wilcoxon

Intensitas Nyeri	Uji Wilcoxon	α	Hipotesis	Uji Mann Whitney	Hipotesis
Kelompok Intervensi	<i>P-Value</i> 0,000	0,05	Terdapat Pengaruh	<i>P-Value</i> 0,000	Terdapat perbedaan yang significant
Kelompok Kontrol	<i>P-Value</i> 0,005	0,05	Tidak Terdapat Pengaruh		

Berdasarkan pada Tabel 4 dapat dilihat hasil uji statistik dengan menggunakan *Mann-Whitney*, diperoleh nilai 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.

Impuls nyeri dapat diatur atau dihambat oleh mekanisme pertahanan di sepanjang sistem saraf pusat. Impuls nyeri dihantarkan saat sebuah pertahanan dibuka dan impuls dihambat saat sebuah pertahanan tertutup. Upaya menutup pertahanan tersebut merupakan dasar teori menghilangkan nyeri (Atifah, 2020). Secara umum di dalam tubuh manusia terdapat dua macam transmitter impuls nyeri yang berfungsi untuk menghantarkan sensasi nyeri yaitu reseptor berdiameter kecil (serabut A delta dan serabut C) yang berfungsi untuk mentransmisikan nyeri yang sifatnya keras dan reseptor ini biasanya berupa ujung saraf bebas yang terdapat di seluruh permukaan kulit dan pada struktur tubuh yang lebih dalam seperti tendon, fascia dan tulang serta organ – organ interna, sedangkan transmitter yang berdiameter besar (serabut A-beta) memiliki reseptor yang terdapat pada struktur permukaan tubuh dan fungsinya mentransmisikan nyeri (Hidayat & Uliyah, 2014).

Ketika ada rangsangan, kedua serabut tersebut akan membawa rangsangan menuju kornudorsalis yang terdapat pada medulla spinalis. Terjadi interaksi pada substansi gelatinosa ini dapat terjadi perubahan, modifikasi, serta memengaruhi apakah sensasi nyeri akan dibawa ke otak atau dihambat. Apabila terdapat impuls yang ditransmisikan oleh serabut yang berdiameter besar karena adanya stimulus kulit, sentuhan, getaran hangat dan dingin serta sentuhan halus, impuls ini akan menghambat impuls dari serabut berdiameter kecil di area substansi di gelatinosa, sehingga sensasi nyeri yang dibawa serabut kecil akan berkurang atau bahkan tidak dihantarkan ke otak karena tubuh tidak dapat merasakan sensasi nyeri (Kumar & Elavarasi, 2016).

Pasien dalam penelitian didapatkan yaitu 18 orang untuk kelompok intervensi dan 18 untuk kelompok kontrol. Hasil uji Wilcoxon pada tabel 4 dapat dilihat hasil uji statistik dengan menggunakan *Wilcoxon*, diperoleh nilai P value = 0,000 yang berarti $< 0,05$. Berdasarkan hasil penghitungan tersebut maka terdapat pengaruh intensitas nyeri pasien *post partum sectio caesarea* pada kelompok intervensi dalam pemberian teknik relaksasi nafas dalam di Ruang Rawat Nifas RSUD Sekarwangi Cibadak Kabupaten Sukabumi.

Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian diperoleh dari Haryani (2021). Berdasarkan hasil Distribusi frekuensi responden pada skala nyeri Post Operasi *sectio caesaria* setelah dilakukan intervensi teknik relaksasi nafas dalam, terjadi perubahan skala nyeri. Menunjukkan bahwa skala nyeri ibu nifas *post sectio caesaria* sebelum dilakukan yang terbanyak yakni pada skala nyeri sedang dengan presentase 83,3%, sedangkan skala nyeri ibu nifas *post sectio caesaria* setelah dilakukan yang terbanyak yakni pada skala tidak nyeri dengan presentase 83,3%.

Hal ini menandakan bahwa terjadi penurunan skala intensitas nyeri pada setiap pasien *post operasi sectio caesaria*. Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Sutinah, & Azhari (2020) pada pasien pasca operasi di ruang seruni RSUD Dr. M Yunus Bengkulu didapatkan bahwasanya ada pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tingkat nyeri pada pasien pasca operasi terdapat perbedaan bermakna antara sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam dengan nilai $p= 0.000$ ($p < 0.005$).

Nyeri post operasi akan meningkatkan stres post operasi dan memiliki pengaruh negatif pada penyembuhan nyeri. Kontrol nyeri sangat penting setelah operasi, nyeri yang dibebaskan dapat mengurangi kecemasan, bernafas lebih mudah dan dalam dapat metoleransi mobilisasi yang cepat. Teknik relaksasi nafas dalam dipercayai dapat menurunkan intensitas nyeri melalui mekanisme dengan merelaksasikan otot-otot skelet yang mengalami spasme yang disebabkan oleh peningkatan prostaglandin sehingga terjadi vasodilatasi pembuluh darah dan akan meningkatkan aliran darah ke daerah yang mengalami spasme dan iskemic. Teknik relaksasi napas dalam dipercayai mampu merangsang tubuh untuk melepaskan opioid endogen yaitu endorphen dan enkefalin (Sutinah, & Azhari, 2020).

Relaksasi merupakan metode efektif untuk mengurangi rasa nyeri pada klien yang mengalami nyeri kronis. Latihan pernafasan dan teknik relaksasi menurunkan konsumsi oksigen, frekuensi pernafasan, frekuensi jantung, dan ketegangan otot, yang menghentikan siklus nyeri ansietas ketegangan otot (Ramandanty, 2019).

Teknik relaksasi nafas dalam merupakan suatu bentuk asuhan keperawatan yang dalam hal ini perawat mengajarkan kepada klien bagaimana cara melakukan nafas dalam, nafas lambat (menahan

inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan nafas secara perlahan. Selain dapat menurunkan intensitas nyeri, teknik relaksasi nafas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah (Ramandanty, 2019).

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh dan perbedaan antara kelompok kontrol dan intervensi teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri pasien *post partum sectio caesarea* di Ruang Rawat Nifas RSUD Sekarwangi Cibadak Kabupaten Sukabumi.

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 sectio caesarea*.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, S. (2020). Literature Review :Asuhan Keperawatan pada Ibu Post Operasi Sectio Caesarea yang Mengalami Nyeri dengan penerapan Biologic Nurturing Baby Led Feeding di Rumah Sakit Umum Daerah Pandan Kabupaten Tapanuli Tengah. Karya Tulis Ilmiah Keperawatan.
- Amir, M. D., & Nuraeni, P. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri pada Pasien Post Operatif Appendectomy di Ruang Nyi Ageng Serang RSUD Sekarwangi. Lentera: Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Keperawatan, 3(1), 107-118.
- Amita, D., Fernalia, & Yulendasari, R. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea Di Rumah Sakit Bengkulu. Jurnal Kesehatan Holistik, 12(1), 26-28. <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/holistik/article/download/124/69>
- Anis Satus S, Mamik Ratnawati, dan Amanda Dewi Kharisma.(2018). "Hubungan Tingkat Nyeri Luka Operasi Dengan Mobilisasi Dini Pada Ibu Post Sectio Caesarea Di Pavilyun Melati RSUD Jombang". STIKES Pemkab Jombang. Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan (JIKK)
- Astuti, M. T., & Sukesi, N. (2017). Efektifitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam Untuk Menurunkan Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea. Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan, 1(2), 37-43.
- Bahrudin, M. 2017. Patofisiologi nyeri (pain). Saintika Medika. 13 (1): 7-13
- Des Metasari Dan Berlian Kando Sianipar. (2018). "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penurunan Nyeri Post Operasi Sectio Caesarea Di RS. Raflessia Bengkulu". Journal of Nursing and Public Health (JNPH) Volume 6 No. 1 (April 2018)© The Author(s) 2018
- Dian Nurani, Femmy Keintjem, dan Fredrika Nancy Losu.(2015). "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Proses Penyembuhan Luka Post Sectio Caesarea". JIDAN Jurnal Ilmiah BidanVolume 3 Nomor 1. Januari – Juni 2015 ISSN : 2339-1731
- Engla Putri Amanda, E. P. A. (2020). penerapan teknik relaksasi dalam memberikan asuhan keperawatan pada ibu post partum dengan post sectio caesarea di ruangan siti aisyah RS Islam Ibnu Sina Bukittinggi Tahun 2020 (Doctoral dissertation, Universitas Perintis Indonesia).
- Erina, S., & Widia, L. (2016). Hubungan antara teknik pernafasan dalam dengan skala nyeri ibu post sectio caesaria 24 jam pertama di rsud dr. H. Andi abdurahman noor tanah bumbu. Jurnal Darul Azhar, 1(1), 1-7.
- Gerald, Y. (2020). Profil Persalinan Seksio Sesarea Pada Hipertensi Dalam Kehamilan Berdasarkan Hasil Luaran Ibu Di RSIA Sitti Khadijah 1 Makassar (Doctoral dissertation, Universitas Hasanuddin).
- Haryani, F., Sulistyowati, P., & Ajiningtiyas, E. S. (2021). Literature Review Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Pada Post Operasi Sectio Caesarea. Journal of Nursing and Health, 6(1), 15-24.
- Harsono, 2009. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Intensitas Nyeri Pasca Operasi Bedah Abdomen dalam Konteks Asuhan Keperawatan di Rumah Sakit Umum Daerah Ade Mohamad Djoen Sintang. Tesis. Depok: Program Pasca Sarjana Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia.
- Kemenkes, Nasional, B. K. dan K. B., Statistik, B. P., & USAID. (2018). Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia. In Kemenkes (1st ed.). Kementerian Kesehatan.
- Kozier, B., G. erb. Dan A. Berman. 2020. Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik.

Jakarta: EGC.

- Kumar, K. H. dan P. Elavarasi. 2016. Definition of pain and classification of pain disorders. *Journal of Advanced Clinical & Research Insights*. 3(3): 87-90.
- Lailiyah, S. R. (2018). Efektifitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam dan Pijatan Effleurage terhadap penurunan skala nyeri pada post sectio caesarea. *Nursing Update: Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan* P-ISSN: 2085- 5931 e-ISSN: 2623-2871, 10(1), 61-69.
- Novianti Sihombing, Ika Saptarini, dan Dwi Sisca Kumala Putri.(2017).“Determinan Persalinan Sectio Caesarea Di Indonesia (Analisis Lanjut Data Riskesdas 2013)”. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 8(1), 2017: 63-75 DOI:10.22435/kespro.v8i1.6641.63-75.
- Nurkhasanah U, D. S. (2018). Efektifitas Relaksasi Genggam Jari dan Aromaterapi Lemon Terhadap Intensitas Nyeri Post Sectio Caesarea Di RSUD Tidar Magelang Tahun 2018 (Doctoral dissertation, Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang).
- Pathak, A., Sharma, S., & Jensen, M. P. (2018). The utility and validity of pain intensity rating scales for use in developing countries. *PAIN Reports*, 3(5), e672.doi:10.1097/pr9.0000000000000672
- Pranadiva, mardana I. kadek riyandi, & Tjahya, A. (2017). Penilaian nyeri. Ramadani, L., & Hidayat, N. (2017). Gambaran Penggunaan Analgetik pada Pasien Rawatan Intensif di RSUD Arifin Achmad Provinsi Riau Periode Januari-Desember 2015 (Doctoral dissertation, Riau University).
- Rezeki, S., & Sari, M. (2018). Karakteristik Ibu Bersalin Dengan Indikasi Sectio Caesarea Di Rumah Sakit Martha Friska Pulo Brayon Pada Tahun 2018. *Wahana Inovasi*, 7, 131-135.
- Riskesdas. (2018). Hasil Utama Riset Kesehata Dasar (Riskesdas) (Vol. 44, Issue 8). <https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>
- Santi, S., Windiyani, W., Novayanti, N., & Imaniar, M. S. (2021). Efektifitas Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri. *Jurnal BIMTAS: Jurnal Kebidanan Umtas*, 5(2), 56-61.
- Sari, D. P., Rufaida, Z., & Lestari, S. W. P. (2018). Nyeri persalinan. E-Book Penerbit STIKes Majapahit, 1-30.
- Siregar, S. M. F. (2016). Faktor Risiko yang Berpengaruh Terhadap Persalinan Sectio Caesarea pada Ibu dengan Riwayat Persalinan Normal di Medan Tahun 2016.
- Utami, S. (2016). Efektifitas Relaksasi Napas dalam dan Distraksi dengan Latihan 5 Jari Terhadap Nyeri Post Laparatomi. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 4(1), 61-73.
- Wiyanti, N. P. D. (2018). Gambaran Asuhan Keperawatan Pemberian Teknik Relaksasi Napas Dalam Untuk Mengatasi Nyeri Akut Pada Ibu Post Sectio Caesarea (Doctoral dissertation, Jurusan Keperawatan 2018).
- Yumni, F. L., Fulatul Anifah, S., Rizal, R., & Mahmud, E. (2019). Studi Kasus Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Untuk Menurunkan Tingkat Nyeri Pada Ny. A Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut Pada Diagnosa Medis Post Operasi Kista Ovarium Di Ruang Sakinah.