

**PENGARUH TEKNIK BENSON RELAXATION TERHADAP
INTENSITAS NYERI PADA IBU POST SECTIO CAESAREA
DI RSUD Dr. H.M. RABAIN MUARA ENIM**

***THE EFFECT OF BENSON RELAXATION TECHNIQUES ON PAIN INTENSITY IN
MOM POST SECTIO CAESAR AT DR. HOSPITAL. H. M. RABAI ESTUARY OF ENIM***

Info artikel Diterima: 05 April 2022

Direvisi: 07 Juni 2022

Disetujui: 28 Juni 2022

¹Nesi Novita, ²Heni Sumastri, ³Marinisa Nindita Sari

^{1, 2, 3} Poltekkes Kemenkes Palembang

E-mail korespondensi penulis: henisumastri@poltekkespalembang.ac.id

ABSTRAK

Latar Belakang: Dampak fisik atau fisiologis yang sering muncul dan dirasakan pasien *post sectio caesarea* rasa nyeri akibat insisi jaringan mengakibatkan kontinuitas jaringan terputus. Nyeri dapat diatasi dengan metode non-farmakologis yaitu teknik Benson Relaxation.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian quasi *eks perimen* menggunakan *non equivalent control group design*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, Sampel penelitian yakni Ibu *post sectio caesarea* hari pertama di RSUD Dr. H. M. Rabain Muara Enim yang memenuhi kriteria inklusi berjumlah 34 orang. Analisis data menggunakan uji statistik *Mann-Whitney*.

Hasil: ada pengaruh teknik *benson relaxation* terhadap intensitas nyeri pada Ibu *post sectio caesarean* di Rumah Sakit Umum Daerah Dr. H. M. Rabain Muara Enim, 2020 p Value $0,000 < 0,05$

Kata kunci : Teknik *Benson Relaxation*, nyeri *post sectio caesarea*

ABSTRACT

Background: *Sectio caesarean made quiet problems. The pain after Caesarean section are caused by tissue incision resulting discontinuity of tissue. Recently many methods being developed to address the problem of pain in clients with severe post Caesarean section, either by pharmacological approaches and non pharmacological. One way non pharmacological suitable to reduce pain intensity Clients post Caesarean section is Benson's relaxation. Benson relaxation is a non pharmacological action that can reduce post-SC pain.*

Methods: *This study was a quasy experimental that used non equivalent control group design. The sample were taken by using purposive sampling method. The sample of this research were 34 post sectio caesarea women in first day at Dr. H. M. Rabain Muara Enim hospital that met inclusion criteria. Statistical analysis test used Mann-Whitney.*

Results: *By using Mann-Whitney test obtained the significancy p value = 0,000 which meant there was a significant difference on intensity pain among post sectio caesarea women at Dr. H. M. Rabain Muara Enim hospital.*

Keywords: *Benson Relaxation Technique, post sectio caesarea pain*

PENDAHULUAN

Tindakan *sectio caesarean* dapat menimbulkan masalah yang cukup kompleks baik secara fisik, psikologis, sosial, dan juga spiritual. Masalah tersebut tidak berdiri sendiri, tetapi tiap-tiap komponen saling memengaruhi (Solehati dan Kosasih, 2015, p. 92-93). Dampak fisik atau fisiologis yang sering muncul dan

dirasakan oleh pasien *post section caesarea* adalah rasa nyeri akibat adanya insisi jaringan yang mengakibatkan kontinuitas jaringan terputus. Nyeri adalah bentuk pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan yang berhubungan dengan adanya kerusakan jaringan atau cenderung akan terjadi kerusakan jaringan atau suatu keadaan

yang menunjukkan kerusakan jaringan (Mangu G, 2010).

Nyeri yang dirasakan oleh Ibu *post section caesarea* akan memberi dampak seperti mobilisasi terbatas, *bounding attachment* terganggu atau tidak terpenuhi, *Activity of Daily Living* (ADL) terganggu pada ibu dan akibatnya nutrisi bayi berkurang sebab tertundanya pemberian IMD yang akan memengaruhi daya tahan tubuh bayi yang dilahirkan secara *section caesarea* (Afifah, 2009 dalam Fithriana, dkk., p. 15).

Relaksasi Benson merupakan pengembangan metode relaksasi pernapasan dengan melibatkan faktor keyakinan pasien yang dapat menciptakan suatu lingkungan internal sehingga dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan lebih tinggi (Benson and Proctor, 2000 dalam Solehati dan Kosasih, 2015, p. 177). Relaksasi Benson cukup efektif untuk memunculkan keadaan tenang dan rileks. Selanjutnya otot-otot tubuh yang rileks menimbulkan dimana gelombang otak mulai melambat akhirnya membuat seseorang dapat istirahat dengan tenang. Aliran darah akan lancar, *neurotransmitter* penenang akan dilepaskan dan sistem saraf akan bekerja secara baik (Data, 2008 dalam Fithriana, dkk, 2018, p. 15).

Penelitian Wahyu (2018) dengan judul Efektivitas Relaksasi Benson terhadap penurunan Nyeri Ibu *post sectio caesarea*, penelitian ini dilakukan di RSUD Raja Ahmad Thabib Tanjung Pinang dengan jumlah sampel sebanyak 22 orang menunjukkan bahwa *p value* 0.000, $\rho \leq 0.05$ yang artinya ada pengaruh relaksasi benson terhadap penurunan rasa nyaman nyeri pasien pasca *sectio caesarea*.

METODE

Jenis penelitian ini merupakan penelitian quasi *experiment*. Quasi *ekspriment* merupakan pengembangan dari *true experimental design* yang sulit dilaksanakan karena adanya aspek *randomisasi*. Penelitian ini menggunakan *non equivalet control group design*. Subjek penelitian yaitu Ibu *post sectio caesarea* hari pertama yang mengalami nyeri yang berpartisipasi dalam penelitian dibagi menjadi dua kelompok, yakni kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Waktu penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari 2020, yang dilaksanakan di RSUD Dr. H. M. Rabain Muara

Enim. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Ibu *post section caesarea* di RSUD Dr. H. M. Rabain Muara Enim pada saat penelitian dilakukan yakni sebanyak 44 orang. Sampel penelitian yakni Ibu *post section caesarea* hari pertama di RSUD Dr. H. M. Rabain Muara Enim yang memenuhi kriteria inklusi. Adapun kriteria yang ditentukan sebagai berikut : kriteria inklusi dan kriteria eksklusi. Di dalam penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu variabel independen yang merupakan variabel yang mempengaruhi sedangkan variabel dependen adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel independen. Variabel independen dalam penelitian ini adalah teknik Benson *relaxation*, sementara untuk variabel independen yaitu nyeri *Post sectio caesarean*.

Alat dan bahan yang digunakan dalam penelitian ini adalah SOP teknik Benson *Relaxation* untuk melakukan teknik Benson *Relaxation* sebagai intervensi sedangkan pengukuran intensitas nyeri menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS). Penelitian ini menggunakan teknik dan analisis data yang melalui prosedur bertahap antara lain : Analisis univariat bertujuan untuk mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian antara lain teknik Benson *relaxation* dan Intensitas nyeri pada Ibu *post section caesarea*. Bentuk analisis bivariat pada penelitian ini yaitu menganalisa apakah terdapat pengaruh antara teknik Benson *Relaxation* terhadap intensitas nyeri pada Ibu *Post sectio caesarean* dengan tingkat kemaknaan $\alpha \leq 0,05$ dan CI 95%. Analisis bivariat pada penelitian ini menggunakan uji statistik Uji T-tidak berpasangan. Namun, apabila data tidak terdistribusi normal uji statistik menggunakan uji alternatif yakni *Mann-Whitney*. Penelitian ini menggunakan beberapa langkah-langkah penelitian, yaitu : 1. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian merupakan data primer yang didapat langsung dari hasil observasi pada Ibu yang mengalami nyeri *post section cesarea* di RSUD Dr. H. M. Rabain Muara Enim. 2. Teknik pengolahan data di dalamnya terdapat *editing, coding, processing, dan cleaning*.

HASIL

Jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 34 orang Ibu *post section caesarea* yang dibagi menjadi dua kelompok, yakni kelompok intervensi (kelompok yang menerima

terapi sesuai dengan *procedural* rumah sakit ditambah dengan pemberian teknik Benson (*Relaxation*) dan kelompok kontrol (kelompok yang tidak diberikan intervensi, tetapi tetap

menerima terapi sesuai dengan *procedural* rumah sakit).

Tabel 1 Responden Berdasarkan Usia, Pendidikan, Pekerjaan, Paritas, dan Riwayat SC di RSUD Dr. H.M. Rabain Muara Enim Tahun 2020

No	Variabel	Intervensi (n = 17)	%	Kontrol (n = 17)	%	Total (n = 34)	%
Usia							
1	20-35 tahun	16	94,1	12	70,6	28	82,4
	>35 tahun	1	5,9	5	29,4	6	17,6
	Total	17	100	17	100	34	100
Pendidikan Rendah							
2	(SD, SMP)	11	64,7	9	52,9	20	58,8
	Tinggi (SMA, PT)	6	35,3	8	47,1	14	41,2
	Total	17	100	17	100	34	100
Pekerjaan							
3	Tidak Bekerja	12	70,6	13	76,5	25	73,5
	Bekerja	5	29,4	4	23,5	9	26,5
	Total	17	100	17	100	34	100
Paritas $1 \geq 2$							
4	$1 \geq 2$	8	47,1	4	23,5	12	35,3
		9	52,9	13	76,5	22	64,7
	Total	17	100	17	100	34	100
Riwayat SC							
5	Tidak Pernah	14	82,4	9	52,9	23	67,6
	Pernah	3	17,6	8	47,1	11	32,4
	Total	17	100	17	100	34	100

Berdasarkan tabel 1 diatas dapat diketahui bahwa dari 34 orang responden (100 %) sebagian besar responden berusia antara 20-35 tahun sebanyak 28 orang responden (82,4%), memiliki pendidikan rendah sebanyak 20 orang responden (58,8 %), tidak bekerja sebanyak 25 orang responden (73,5 %), memiliki paritas ≥ 2 sebanyak 22 orang reponden (64,7 %), dan tidak memiliki riwayat persalinan *Caesar* sebelumnya sebanyak 23 orang responden (67,6 %).

Selanjutnya dilakukan analisis univariat, data yang didapat dari hasil penelitian mengenai intensitas nyeri pada Ibu *post section caesarea* menggunakan skala ukur interval dimana harus dilakukan uji normalitas data terlebih dahulu. Uji normalitas data yang digunakan berupa *Saphiro Wilk*.

Tabel 2 Distribusi hasil Uji Normalitas Data Berdasarkan Intensitas Nyeri *Post section caesarea* Sebelum dan Sesudah di RSUD Dr. H.M. Rabain Muara Enim Tahun 2020

Variabel	<i>Saphiro Wilk</i>		
	Statistik	Df	Sig.
Intensitas Nyeri <i>Post section caesarea</i> Sebelum	0,823	34	0,000
Intensitas Nyeri <i>Post section caesarea</i> Sesudah	0,925	34	0.024

Berdasarkan Tabel 2 didapatkan hasil uji normalitas sebelum dan sesudah diberikan

Benson *relaxation* yaitu 0,000 dan 0,024 yang artinya data tidak terdistribusi normal. Sebuah

variabel data dikatakan normal jika ρ pemusatan data (median) dan ukuran $value > 0,05$. Ketika distribusi data tidak normal penyebaran data (min-max).
 maka analisis univariatnya yaitu ukuran

Tabel 3 Ukuran Pemusatan Data dan Penyebaran Data

Kelompok	Intensitas Nyeri <i>Post section caesarea</i> Sebelum		Intensitas Nyeri <i>Post section caesarea</i> Sesudah	
	Mean ±SD	Median (Min-Max)	Mean ±SD	Median (Min-Max)
Intervensi (n = 17)	4,35 ±1,169	5,00 (3-6)	2,06 ±0,899	2,00 (1-4)
Kontrol (n = 17)	4,41 ±1,228	5,00 (3-6)	4,18 ±1,131	4,00 (3-6)

Berdasarkan tabel 3 didapatkan nilai tengah (median) pada kelompok intervensi sebelum diberikan teknik Benson *relaxation* adalah 5,00 dengan nilai minimum dan maksimum adalah 3 dan 6. Kemudian, setelah diberikan teknik Benson *relaxation* nilai tengah pada kelompok intervensi menjadi 2,00 dengan nilai minimum dan maksimum masing-masing adalah 1 dan 4. Intensitas nyeri *post section caesarea* sebelum pada kelompok kontrol didapatkan nilai tengah (median) adalah 5,00 dengan nilai minimum dan maksimum adalah 3 dan 6. Kemudian, intensitas nyeri *post section caesarea* sesudah pada

kelompok kontrol menjadi 4,00 dengan nilai minimum dan maksimum masing-masing adalah 3 dan 6. Analisis bivariat digunakan untuk menganalisis dan mengetahui apakah ada hubungan atau perbedaan antara dua variable sehingga dapat diketahui ada tidaknya pengaruh antara variable independen (Teknik Benson *relaxation*) dan variable dependen (nyeri *post section caesarea*).

Tabel 4 Hasil Uji Statistik Pengaruh Teknik Benson *Relaxation* terhadap Intensitas Nyeri Pada Ibu *Post sectio caesarean* di RSUD Dr. H.M. Rabain Muara Enim Tahun 2020

		Kelompok				P
		Intervensi (n = 17)		Kontrol (n = 17)		
		Mean ±SD	Median (Min-Max)	Mean ±SD	Median (Min-Max)	
Intensitas Nyeri <i>Post section caesarea</i> Sebelum		4,35 ±1,169	5,00 (3-6)	4,41 ±1,228	5,00 (3-6)	0,0871
Intensitas Nyeri <i>Post section caesarea</i> Sesudah		2,06 ±0,899	2,00 (1,4)	4,18 ±1,131	4,00 (3-6)	0,000

**Mann-Whitney Test*

Berdasarkan tabel 4 hasil uji statistic *Mann-whitney* didapatkan nilai ρ value sebelum intervensi = 0,871 (ρ value > 0,05) artinya tidak terdapat perbedaan intensitas nyeri sebelum diberikan teknik Benson *relaxation* pada kelompok intervensi dengan kelompok kontrol pada Ibu *post sectio caesarea* di RSUD Dr. H. M. Rabain Muara Enim Tahun 2020.

Sedangkan ρ value sesudah intervensi = 0,000 (ρ value ≤ 0,05) artinya terdapat perbedaan intensitas nyeri pada kelompok intervensi yang diberikan teknik Benson *relaxation* dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan di RSUD Dr. H. M. Rabain Muara Enim Tahun 2020.

PEMBAHASAN

Populasi dalam penelitian ini seluruh Ibu *post sectio caesarea* di RSUD Dr. H. M. Rabain Muara Enim pada saat penelitian dilakukan yakni berjumlah 44 orang. Jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 34 orang responden yang dibagi menjadi dua kelompok, yakni kelompok intervensi (yang diberi perlakuan teknik Benson *relaxation*) dan juga kelompok kontrol (yang tidak diberi perlakuan). Masing-masing kelompok berjumlah 17 orang responden. Selanjutnya data yang telah dikumpulkan diolah dan dianalisis. Pada analisis bivariat menggunakan uji *Mann-Whitney* dengan batas kemaknaan $\alpha=0,05$ dimana analisis dilakukan untuk melihat tingkat kemaknaan masing-masing variabel yaitu variabel independen (Teknik Benson *relaxation*) dan variabel dependen (Nyeri *post sectio caesarea*).

Berdasarkan analisis karakteristik usia, sebagian besar responden berusia 20-35 tahun sebanyak 28 responden (82,4%). Potter dan Perry (2006) mengatakan bahwa semakin matang usia seseorang maka semakin matang pula perkembangan pola pikirnya terutama dalam bereaksi terhadap nyeri (mengatasi nyeri). Teori ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Astutik, dkk., (2017) didapatkan dari 13 orang responden yang mengalami nyeri sedang (65 %) 10 diantaranya berada direntan gusia 20-35 (69 %). Ia mengatakan bahwa usia yang masih muda dan pengalaman menghadapi nyeri akibat operasi yang kurang menjadikan seseorang kurang adaptif terhadap nyeri sehingga respon yang ditunjukkan akan tidak adaptif. Berdasarkan hasil penelitian, peneliti menyimpulkan bahwa usia memengaruhi cara seseorang bereaksi terhadap nyeri. Hal ini dikarenakan adanya perbedaan perkembangan yang ditemukan diantara kedua kelompok usia.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pendidikan yang rendah yakni sebesar 20 orang responden (58,8 %). Soares (2012) menyatakan bahwa level pendidikan berhubungan dengan meningkatnya skala nyeri sehingga apabila seseorang dengan level pendidikan yang rendah kurang mampu beradaptasi dengan nyeri itu diakibatkan dari kurangnya strategi koping atau pemecahan masalah dalam mengatasi nyeri yang dialami. Teori ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Smith et al (2014) yang

mengatakan bahwa pendidikan formal memengaruhi persepsi seseorang terhadap nyeri. Berdasarkan hasil penelitian, peneliti menyimpulkan bahwa tingkat pendidikan responden memiliki pengaruh terhadap persepsi dan toleransi terhadap nyeri yang dialami.

Berdasarkan pekerjaan responden dalam penelitian ini didapatkan bahwa mayoritas tidak bekerja sebanyak 25 orang responden (73,5 %). Menurut Patasik, dkk. (2013), pekerjaan memiliki peran penting dalam tingkat kesehatan seseorang. Pasien dengan tekanan emosional tampaknya berada pada resiko lebih besar untuk mengalami tingkat yang lebih tinggi dari efek samping pasca operasi (Montgomery: 2011). Berbeda dengan penelitian yang dilakukan Utami, Sri (2016) yang mengatakan bahwa tidak ada kaitannya antara pekerjaan sebagai Ibu rumah tangga terhadap kejadian *sectio caesarea* dan nyeri. Berdasarkan hasil penelitian, peneliti menyatakan bahwa pekerjaan responden tidak memiliki pengaruh terhadap tingkat nyeri karena baik Ibu yang bekerja maupun yang tidak bekerja sama-sama merasakan nyeri pasca operasi *caesar*.

Hasil penelitian ini didapatkan jumlah paritas responden terbanyak adalah ≥ 2 sebanyak 22 orang reponden (64,7 %). Utami (2016) menyebutkan sampai saat ini belum dinyatakan bahwa kejadian *sectio caesarea* lebih banyak pada jumlah paritas sehingga karakteristik tersebut tidak berperan dalam kejadian Ibu yang menjalani SC. Hal ini didukung oleh pernyataan Sukarti (2013) bahwa nyeri yang dirasakan individu pada saat ini tidak selalu berarti bahwa individu akan menerima nyeri dengan lebih mudah dimasa yang akan datang.

Hasil penelitian menunjukkan nilai tengah (median) pada kelompok intervensi sebelum diberikan teknik Benson *relaxation* adalah 5,00 dengan nilai minimum dan maksimum adalah 3 dan 6. Kemudian, setelah diberikan teknik Benson *relaxation* nilai tengah pada kelompok intervensi menjadi 2,00 dengan nilai minimum dan maksimum masing-masing adalah 1 dan 4. Intensitas nyeri *post section caesarea* sebelum pada kelompok kontrol didapatkan nilai tengah (median) adalah 5,00 dengan nilai minimum dan maksimum adalah 3 dan 6. Kemudian, intensitas nyeri *post sectio caesarea* sesudah pada kelompok kontrol menjadi 4,00 dengan nilai minimum dan maksimum masing-masing adalah 3 dan 6. Berdasarkan penjelasan hasil penelitian

di atas, peneliti menyimpulkan bahwa teknik Benson *relaxation* berpengaruh dalam mengurangi intensitas nyeri pada Ibu *post section caesarea* karena relaksasi Benson yang diberikan dapat membantu dalam menurunkan respon nyeri pada Ibu *post sectio caesarea* dengan cara menstimulasi saraf para simpatis untuk menghambat kerja saraf simpatis.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan intensitas nyeri pada Ibu *post section caesarea* sebelum diberikan teknik Benson *relaxation* pada kelompok intervensi dengan kelompok kontrol di RSUD Dr. H. M. Rabain Muara Enim Tahun 2020 (ρ value = 0,871) dan terdapat perbedaan intensitas nyeri pada Ibu *post section caesarea* setelah diberikan teknik Benson *relaxation* pada kelompok intervensi dengan kelompok kontrol di RSUD Dr. H. M. Rabain Muara Enim Tahun 2020 (ρ value sebesar 0,000). Diharapkan dapat mengaplikasikan teknik Benson *Relaxation* terhadap nyeri Post *sectio caesarea* secara langsung dan penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk pengembangan ilmu pengetahuan di masa yang akan datang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memben limpahan rahmat dan karunia-Nya serta shalawat dan salam kepada Rasulullah SAW sehingga laporan penelitian yang berjudul “**Pengaruh Teknik Benson *Relaxation* Terhadap Intensitas Nyeri Pada Ibu *Post Sectio caesarea* di RSUD Dr. H. M. Rabain Muara Enim Tahun 2020**” ini dapat diselesaikan dengan baik. Penelitian ini merupakan salah satu wujud kegiatan tridharma perguruan tinggi Pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada semua pihak Poltekkes Kemenkes dan pihak yang terlibat dalam penelitian ini dapat terselesaikan.

Kiranya kegiatan ini dapat memberikan manfaat bagi masyarakat sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan hidup masyarakat dalam bidang kesehatan dan harapan tercapainya derajat kesehatan yang optimal dapat terwujud.

DAFTAR PUSTAKA

1. Andarmoyo, Sulistyono. 2017. Konsep & Proses Keperawatan Nyeri. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
2. Astutik, Puji., Kurlinawati, Eka. 2017. Pengaruh Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri pada Post Secti Caesarea di Ruang Delima RSUP Kertosono. STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan Vol 6 No. 2.
3. Dahlan, Sopiudin. 2014. Statistik Kedokteran dan Kesehatan. Jakarta : Epidemiologi Indonesia.
4. Iskandar, Munadjad. 2010. Health Triad (Body, Mind, and System). Jakarta : PT. Elex Media komputindo.
5. Judha, M, dkk. 2012. Teori Pengukuran Nyeri & Nyeri Persalinan. Yogyakarta : Nuha Medika.
6. Lapau, Buchari. 2015. Metode Penelitian Kesehatan : Metode Ilmiah Penulisan Skripsi, Tesis, dan Disertasi. Jakarta : Yayasan Pustaka Obor Indonesia.
7. Lusiana, Novita, dkk., 2015. Buku Ajar Metodologi Penelitian Kebidanan. Yogyakarta : Deepublish.
8. Mangku, G. 2010. Penatalaksanaan Nyeri : Respons Tubuh Terhadap Nyeri. In Wiryana, IM., ed. Buku Ajar Ilmu Anestesi dan Reanimasi. Jakarta : PT. Macanan Jaya Cemerlang.
9. Mansjoer, Arif. 2012. Kapita Selekta Kedokteran. Jakarta : Media Aesculapius.
10. Manuaba, I.B. 2010. Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan, dan KB. Jakarta : EGC.
11. Montgomery, G.H., Schnur, J.B., Erblich, J., Diefenbach, M.A., & Bovbjerg. D.H. 2011. Pre-Surgery Psychological Factors Predict Pain, Nausea and Fatigue One Week Following Breast Cancer Surgery. Department of Oncological Sciences, Mount Sinai School of Medicine, Madison Avenue, New York, USA.
12. Mubarak. 2007. Kebutuhan Dasar Manusia. Jakarta : EGC.

13. Notoatmodjo, Soekidjo. 2018. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta.
14. Oxorn, Harry dan William R. Forte. 2012. Ilmu kebidanan, Patologi, dan Fisiologi Persalinan. Yogyakarta : Yayasan Esentia Medika.
15. Patasik, Rottie dan Tangka. 2013. Efektifitas Teknik Relaksasi Nafas dalam dan Guided Imagery terhadap Penurunan Nyeri pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea di Irina D BLU RSUP Prof. Dr. R. D Kandou Manado.
16. Prasetyo, S. 2010. Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri. Yogyakarta : Graha Ilmu.
17. Prawirohardjo, Sarwono. 2014. Ilmu kandungan. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka.
18. Sari, Cici Intan Anjar. 2018. Pengaruh Ambulasi Dini Terhadap Intensitas Nyeri Post Sectio Caesarea. Skripsi : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang.
19. Solehati, T. dan Kosasih, C. 2015. Konsep & Aplikasi Relaksasi dalam Keperawatan Maternitas. Bandung : PT. Refika Aditama.
20. Sugiyono, 2017. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
21. Thomten, Soares & Sumdin. 2012. Pain Among Women : Associations with Socio Economics Factors Over Time and Mediating Role of Depressive Symptoms Volume 3.
22. Utami, Sri. 2016. Efektivitas Aromaterapi Bitter Orange terhadap Nyeri Post Partum Sectio Caesarea. Journal : Universitas Negeri Semarang.
23. Wiknjosastro, Hanifa. 2014. Ilmu Bedah Kebidanan. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.