

**PENGARUH RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP
PENURUNAN NYERI PADA *POST SECTIO CAESAREA*:
*NARRATIVE REVIEW***

NASKAH PUBLIKASI



Disusun Oleh:
Sisi Milandri
1810301122

**PROGRAM STUDI FISIOTERAPI S1
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIAH
YOGYAKARTA
2022**

**PENGARUH RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP
PENURUNAN NYERI PADA *POST SECTIO CAESAREA*:
*NARRATIVE REVIEW***

NASKAH PUBLIKASI

Disusun Oleh:
Sisi Milandri
1810301122

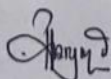
Telah Memenuhi Persyaratan dan disetujui Untuk Dipublikasikan
Program Studi Fisioterapi S1 Fakultas Ilmu Kesehatan
di Universitas 'Aisyiyah
Yogyakarta



Oleh:

Pembimbing : Siti Khotimah, SST. Ft., M. Fis

Tanggal : 30 Agustus 2022

Tanda tangan : 

PENGARUH RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP PENURUNAN NYERI PADA *POST SECTIO CAESAREA*: *NARRATIVE REVIEW*

Sisi Milandri¹. Siti Khotimah²

ABSTRAK

Latar Belakang: Persalinan *Sectio Caesarea* memiliki dampak negatif salah satu dampak yang bisa ditimbulkan sesudah operasi yaitu nyeri. Penanganan nyeri bisa diberikan intervensi berupa teknik relaksasi nafas dalam. Dimana Tehnik Relaksasi nafas ini dapat mengurangi rasa nyeri yang dirasakan oleh ibu *Post Sectio Caesarea* dan dapat merelaksasikan otot serta dapat menjadikan pernafasan lebih baik. **Tujuan:** Untuk mengetahui pengaruh Relaksasi Nafas Dalam terhadap penurunan nyeri *Post Sectio Caesarea: Narrative Review*. **Metodologi:** *Narrative review* dengan menggunakan *research question* menggunakan PICOT. PICOT (P (*population*), I (*intervention*), C (*Comparison*), O (*Outcome*), T (*Time*)). Pencarian artikel yang relevan menggunakan database (*Google Scholar*, *Science direct* dan *PubMed*). Proses seleksi artikel menggunakan *Flowchart*, kemudian menyusun hasil ulasan narasi. Dengan artikel tahun terbit 10 tahun terakhir (2012-2022). **Hasil penelitian:** Dari database 457 artikel. Setelah dilakukan *screening* judul dan revalensi abstrak diperoleh 10 artikel sesuai kriteria inklusi dan eksklusi. 10 artikel yang membuktikan mengenai manfaat pemberian relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri post section caesarea. Manfaat relaksasi nafas dalam untuk menurunkan intensitas nyeri, merileksasikan, menurunkan kecemasan dan stress pada post section caesarea. Pelaksanaan ini dilakukan dengan durasi 10-12 pengulangan, 3-5 sesi, selama 2 minggu. **Simpulan:** Pemberian Relaksasi nafas dalam bermanfaat secara efektif untuk menurunkan intensitas nyeri *post section caesarea*. **Saran:** Peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperdalam atau dianjurkan untuk melakukan penelitian eksperimen tentang pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri *post section caesarea*

Kata Kunci: relaksasi nafas dalam, *post sectio caesarea*, nyeri, *visual analog scale* (VAS), *numeric rating scale* (NRS).

Daftar Pustaka: 25 buah (2013-2022).

¹Judul Skripsi.

²Mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

³Dosen Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

THE EFFECT OF DEEP BREATHING RELAXATION ON PAIN REDUCTION IN POST SECTIO CAESAREA: A NARRATIVE REVIEW

Sisi Milandri¹. Siti Khotimah²

ABSTRACT

Background: A negative impact of sectio Caesarea delivery is pain, which can be caused by surgery. Deep breathing relaxation techniques can be used to help with pain management. Whereas this breathing relaxation technique can reduce pain felt by post-sectional mothers, relax muscles, and improve breathing. **Objective:** This research aims to determine the effect of Deep Breathing Relaxation on pain reduction Post Sectio Caesarea. **Method:** This research was a narrative review employing a research question using PICOT (P (population), I (intervention), C (Comparison), O (Outcome), T (Time)). The search for relevant articles used databases such as Google Scholar, Science direct and PubMed. The articles selection process used a Flowchart, then the results of a narrative review were compiled. The article used were published in the last 10 years (2012-2022). **Result:** 457 articles were discovered in a database. Following the screening of the title and abstract relevance, ten articles were obtained based on the inclusion and exclusion criteria. Ten studies demonstrated the effectiveness of deep breath relaxation in reducing post-section caesarean pain. Deep breathing relaxation helps to reduce pain intensity, relax, and reduce anxiety and stress after a caesarean section. This implementation lasted two weeks and consisted of 10-12 repetitions, 3-5 sessions. **Conclusion:** Deep breath relaxation is effective to reduce the intensity of pain after caesarean section. **Suggestion:** Future researchers are expected to conduct experimental research on the effect of deep breathing relaxation on pain reduction after caesarean section.

Keywords : Deep Breath Relaxation, Post Sectio Caesarea, Pain, Visual Analog Scale (VAS), Numeric Rating Scale (NRS).

References : 25 Sources (2013-2022).

-
1. Title
 2. Student of Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
 3. Lecturer of Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

PENDAHULUAN

Persalinan merupakan proses lahirnya bayi dari dalam Rahim melewati jalan lahir, proses tersebut diawali dari pembukaan dan dilaktasi serviks yang terjadi akibat adanya kontraksi uterus dengan frekuensi, durasi, dan kekuatan yang teratur. Persalinan adalah rasa sakit yang paling parah yang harus dihadapi oleh seorang wanita. Nyeri persalinan bisa menjadi sangat intens dengan timbulnya rasa takut. Saat menjelang persalinan menimbulkan rasa kecemasan dan ketegangan yang membuatnya menjadi lebih buruk (Riau *et al.*, 2021).

Sectio caesarea merupakan sebuah tindakan medis yang diperlukan saat persalinan dikarenakan tidak bisanya melakukan persalinan normal yang diakibatkan karena beberapa alasan salah satunya akibat masalah kesehatan ibu dan kondisi janin. Tindakan tersebut dilakukan pembedahan untuk melahirkan janin dengan membelah dinding perut dan dinding uterus untuk mengeluarkan janin dari dalam rahim. Tetapi untuk melakukan *sectio caesarea* harus membutuhkan atas permintaan pasien sendiri ataupun saran dari dokter akibat dari beberapa faktor yang tidak bisa dilakukan persalinan (Ayuningtyas *et al.*, 2018).

Pravalensi kelahiran dengan metode *Sectio Caesarea* Menurut *World Health Organization* (WHO) di Amerika di wilayah Karibia menjadi daerah tertinggi yaitu 40,5%, diikuti oleh Eropa 25%, Asia 19,5, dan Afrika 7,3% (Sulistianingsih & Bantas, 2018). Di Indonesia berdasarkan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 dilakukan tindakan sesar pada persalinan yang tertinggi terdapat di wilayah DKI Jakarta yaitu 31,1% dan angka terendah terdapat di Papua yaitu

6,7%, sedangkan di DIY masuk urutan keenam dilakukan tindakan sesar yaitu 23,1% (Laporan Nasional Riskesdas, 2018). Pada penelitian yang dilakukan oleh Viviyani dkk di provinsi Bengkulu ada sebanyak 80% orang yang melakukan *sectio caesare* yang merasakan nyeri (VIVIYANI *et al.*, 2019). Pada penelitian yang dilakukan oleh Hillan ibu yang mengalami rasa nyeri *post Sectio Caesare* yaitu sekitar 32% (D Metasari *et al.*, 2018). Dan penelitian yang dilakukan oleh Utami dkk yang dilakukan di RSUD kota Yogyakarta dengan sampel sebanyak 47% ibu yang mengalami nyeri *post Sectio Caesare* (Utami *et al.*, 2020).

Persalinan *Sectio Caesarea* memiliki dampak negatif dan juga positif pada ibu. Dampak positif dari operasi *Sectio Caesarea* yaitu dapat membantu persalinan ibu, ketika ibu tidak bisa melakukan persalinan normal. Tetapi tindakan *Sectio Caesarea* juga memberikan dampak negatif pada ibu yaitu efek secara psikologis tindakan *sectio caesarea* berdampak pada rasa takut dan cemas terhadap rasa nyeri yang akan dirasakan ibu setelah anastesi hilang. Dampak negatif yang bisa ditimbulkan karena nyeri, yaitu mobilisasi fisik menjadi terbatas, terbatasnya *activity daily living* (ADL), insisi menyusui dini tidak terpenuhi dengan baik (Wahyu *et al.*, 2019).

Peran Fisioterapi pada kasus pasca operasi *section caesarea* adalah untuk mencegah terjadinya thrombosis, untuk mengatasi nyeri pada luka jaringan, mencegah terdinya penurunan kekuatan otot perut dan meningkatkan kemampuan aktifitas (Reddy & Frantz, 2013). Relaksasi nafas merupakan salah satu cara bagaimana mengajarkan kepada pasien cara melakukan nafas dalam, nafas lambat (menahan inspirasi secara maksimal), dan bagaimana cara

menghembuskan nafas secara perlahan (Lailiyah, 2019).

Berdasarkan ulasan tersebut penulis merancang *narrative review* ini, untuk mereview artikel-artikel penelitian mengenai pengaruh Pengaruh Relaksasi nafas dalam untuk menurunkan intensitas nyeri *Post Sectio Caesarea: Narrative review*.

METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini menggunakan metode PICOT yang di gunakan untuk membantu pencarian literatur. PICOT merupakan metode pencarian literatur yang menggunakan akronim dari 5 komponen. P : (*Population, Patient, Problem*), I : (*intervention*), C : (*comparison*), O : (*outcome*), T : (*Time*) (Eriksen and Frandsen, 2018).

Pada penelitian ini menggunakan metode *narrative review*. Terdapat beberapa langkah yang dilakukan dalam penelitian diantaranya:

1. Mengidentifikasi pertanyaan *narrative review* dengan PICOT
2. Mengidentifikasi kata kunci Membuat strategi pencarian dalam 3 database yaitu *PubMed, Google Scholar, dan Science Direct*.
3. Menentukan kriteria inklusi yaitu: Artikel yang di publish full text, Artikel dalam bahasa Inggris dan bahasa Indonesia, Artikel yang diterbitkan 10 tahun terakhir (2013-2022), Artikel yang membahas Pengaruh Relaksasi nafas dalam untuk menurunkan intensitas nyeri *Post Sectio Caesarea: Narrative review*
4. Melakukan pencarian jurnal.
5. Membuat data charting. Semua jurnal yang dipilih dimasukkan dalam suatu tabel yang berisi tujuan penelitian, negara penerbit, jenis penelitian, jumlah sampel, teknik

pengumpulan data, dan hasil dari penelitian.

HASIL

Hasil pencarian artikel melalui database didapatkan 10 artikel yang dipilih berasal dari 3 database yang dipakai yaitu *pubmed, Sciencedirect* dan *Google scholar*. 10 artikel ini berasal dari berbagai negara seperti Indonesia, India dan arabic. Jumlah subjek dari semua artikel yang diambil sebanyak 386 orang. Alat ukur yang digunakan dalam 10 artikel sangat bervariasi diantaranya *Visual analog scale (VAS), Numeric rating scale (NRS), Accidental sampling*. Berikut tabel hasil yang berisi 10 artikel yang sudah didapatkan.

PEMBAHASAN

Hasil dari 10 artikel yang telah di *review* seluruhnya membuktikan bahwa

Berikut kajian per jurnal :

1. Karakteristik Responden

Berdasarkan artikel A4, A6, A2, A9 menyatakan bahwa sebagian besar ibu berada pada kelompok umur rata-rata usia ibu berada pada usia 29-50 tahun, dalam penelitian tersebut menjelaskan bahwa gambaran tersebut menunjukkan bahwa dalam penelitian ini persepsi dan respons nyeri yang dipengaruhi umur merupakan akibat dari perubahan neurofisiologis dan akibat dari kejadian nyeri selama dalam kehidupan. Berdasarkan artikel yang dilakukan oleh (Aan Ika Sugathot, J. Nugrahanintyas. W.U., 2018) menjelaskan bahwa Umur merupakan variabel penting yang mempengaruhi nyeri, khususnya pada anak-anak dan lansia. Perbedaan perkembangan yang ditemukan diantara kelompok usia ini dapat mempengaruhi seseorang bereaksi terhadap nyeri. Orang

dewasa akan mengalami perubahan neurofisiologis dan mungkin mengalami penurunan persepsi sensorik stimulus serta peningkatan ambang nyeri.

Berdasarkan artikel (Indriati, Triwidiyanti, and Nur Apriyanti 2018) menyatakan bahwa lingkungan berpengaruh terhadap persepsi rasa nyeri, Lingkungan yang ribut dan terang akan meningkatkan intensitas nyeri. Dalam artikel ini menjelaskan kenapa lingkungan berpengaruh terhadap penurunan nyeri dikarenakan ketika Teknik relaksasi nafas dalam dilakukan dalam keadaan nyaman dan dilakukan dilingkungan yang tenang maka proses ketika dilakukan relaksasi nafas dalam akan menekan nyeri pada thalamus yang dihantarkan ke korteks cerebri dimana korteks cerebri sebagai pusat nyeri, yang bertujuan agar pasien dapat mengurangi nyeri selama nyeri timbul. Suasana yang rileks juga dapat meningkatkan hormon endorfin yang berfungsi menghambat transmisi impuls nyeri sepanjang saraf sensoris dari nosiseptor saraf perifer ke kornu dorsalis kemudian ke thalamus, serebri, dan akhirnya berdampak pada menurunnya persepsi nyeri.

2. Pengaruh relaksasi nafas dalam untuk menurunkan nyeri tanpa pembandingan intervensi lain.

Dari 10 artikel, 9 artikel menyatakan bahwa relaksasi nafas dalam efektif terhadap penurunan nyeri pada pasien *post section caesarea* dengan rata-rata nilai $p < 0.05$ yaitu pada artikel yang berkode A1, A3, A4, A5, A6, A7, A8, A9 dan juga A10. 9 artikel

tersebut menyatakan bahwa ada perbedaan yang signifikan terhadap penurunan nyeri setelah pemberian relaksasi nafas dalam kepada pasien *post section caesarea*. Dan 1 artikel dengan kode artikel A2 menjelaskan tidak ada perbedaan yang signifikan setelah diberikan intervensi terhadap pasien dengan nilai $p > 0,05$.

Hasil penelitian (Amita *et al.*, 2018) menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan intervensi relaksasi nafas dalam, dimana hasil tersebut dapat disimpulkan adanya penurunan intensitas nyeri dengan nilai $p = 0,004$. Tujuan relaksasi nafas dalam yang dijelaskan dalam artikel tersebut yaitu agar setiap individu dapat mengontrol diri ketika merasakan rasa ketegangan dan stress yang membuat individu merasa dalam kondisi yang tidak nyaman menjadi nyaman.

Hasil penelitian (Aziz Ismail & Elgzar, 2018) mengatakan bahwa adanya pengaruh yang signifikan dari pemberian relaksasi otot progresif (PMR) terhadap penurunan intensitas nyeri pada *ibu post section caesarea* dengan nilai $p = 0,000$ teknik digunakan untuk mengedukasi keadaan relaksasi yang dalam dengan melibatkan ketegangan otot sekuensial sistemik, Teknik ini juga merupakan salah satu metode nonfarmasi yang digunakan untuk penanganan nyeri pasca operasi dan gangguan tidur. relaksasi otot progresif (PMR) juga aman, efektif serta mudah dipelajari bagi ibu yang menderita selama periode pasca sesar.

Hasil penelitian (Manzahri.2017) menunjukkan bahwa adanya pengaruh sesudah dan sebelum diberikan intervensi

rileksasi nafas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien *post sectio caesarea* dengan nilai $p\text{-value} = 0,000$. Dalam penelitian ini menjelaskan bahwa Penanganan nyeri dengan teknik relaksasi mencakup teknik relaksasi nafas dalam. Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa relaksasi nafas dalam sangat efektif dalam menurunkan nyeri pasca operasi.

3. Pengaruh relaksasi nafas dalam untuk menurunkan nyeri dengan perbandingan intervensi relaksasi autogenic.

Hasil penelitian (Eny *et al.*, 2014) menunjukkan bahwa adanya perbedaan skor nilai intensitas nyeri sebelum dan sesudah diberikan intervensi, antara kedua intervensi yang dilakukan dalam penelitian tersebut menunjukkan bahwa intervensi relaksasi nafas dalam efektif terhadap penurunan nyeri *post caesarea* di mana skor respons

nyeri (1,143) pada kelompok ibu dengan relaksasi nafas dalam lebih rendah dibandingkan skor respons nyeri (1,905) pada kelompok ibu dengan relaksasi autogenic. Teknik relaksasi nafas dilakukan dengan cara mengajarkan kepada klien bagaimana cara melakukan nafas dalam, nafas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana mengembuskan nafas secara perlahan, selain dapat menurunkan intensitas nyeri, teknik relaksasi nafas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah. Sesuai dengan teori yang ada dan dari hasil penelitian yang telah dilakukan dalam artikel tersebut bahwa pengaruh teknik relaksasi autogenic dan nafas dalam berpengaruh dalam merileksasikan tubuh dan berpengaruh terhadap stress dan nyeri.

Tabel 1 Hasil Review

Artikel	Dosis	Hasil p-Value
<i>Effectiveness of Jacobson's progressive muscle relaxation technique for pain management in post-cesarean women</i> / (Devmurari & Nagrale, 2020)	Dilakukan dengan cara tarik nafas dan ditahan selama 2-3 detik kemudian hembuskan secara perlahan dilakukan 5 sesi, selama 5x/minggu	0,017 ($p > 0,05$)
<i>Effect of comfort measures on reliving pain for women with cesarean section</i> / Amira Refaat Said Ahmed / 2016	5 kali sehari dalam 2 hari	0,004 ($p < 0,05$)
<i>The Effect of Progressive Muscle Relaxation on Post Cesarean Section Pain, Quality of Sleep and Physical Activities Limitation Nemat</i> / Nemat Ismail Abdel Aziz Ismail & Wafaa Taha Ibrahim Elgzar / 2018.	Dilakukan dengan cara tarik nafas kemudian tahan 10-12 detik kemudian hembuskan secara perlahan, ulangi sebanyak 3-5 sesi, selama 2x/minggu.	0,000 ($p < 0,05$)

Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri <i>Post Sectio Caesarea</i> Di RSUD Cianjur Periode April-Juni 2018 / (Indriati <i>et al.</i> , 2018)	-	0,000 (p<0,05)
Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi <i>Sectio Caesarea</i> Di Rumah Sakit Bengkulu / Dita Amita, Fernalia, Rika Yulendasari / 2018.	-	0,004 (p<0,05)
Relaksasi Nafas Dalam Dan Relaksasi Autogenik Terhadap Respons Skala Nyeri Pada Ibu <i>Post Sectio Sesarea</i> / Eny Kusmiran, Lisbet Octovia Manalu, Diah Umanah / 2014.	-	- Relaksasi nafas dalam (p-0,000). - Autogenik (p-0,000).
Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pada Pasien <i>Post Sectio Caesarea</i> Di Ruang Rawat Inap Kebidanan RSUD Pariaman / (Setiarini 2018).	-	0,004 (p<0,05)
Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dapat Menurunkan Intensitas Nyeri Pada Pasien <i>Post Op Section Caesarea</i> / Manzahri / 2017	-	0,001 (p<0,05)
Efektivitas Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Rasa Nyeri Klien <i>Post Sectio Caesarea</i> Di Ruang Rawat Inap Kebidanan RSUD Kota Batam / Ana Faizah, Wisna Erwinda Kusuma Wardani dan Ayu Aprilia Warwei / 2017.	3-5 kali, dilakukan selama 10-15 menit.	0,003 (p>0,05)
<i>Effectiveness deep breathing relaxation techniques reduce pain in post section caesarea</i> / Nova Arikhman / 2019	-	p<0,05

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil *narrative review* 10 jurnal menyatakan bahwa Pengaruh Relaksasi nafas dalam untuk sangat efektif untuk menurunkan intensitas nyeri *Post Sectio Caesarea*.

SARAN

1. Bagi Ibu *Post Sectio Caesarea*.

Hasil dari *narrative review* bagi pasien *post section caesarea*, diharapkan mampu untuk menambah wawasan pengetahuan terkait dengan pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri bagi pasien *post section caesarea*.

2. Bagi profesi Fisioterapi

Diharapkan dapat dijadikan pedoman dalam menerapkan dan mengaplikasikan pemberian relaksasi nafas dalam untuk menurunkan intensitas nyeri pada pasien *post section caesarea*: narrative review.

DAFTAR PUSTAKA

- Amita, Dita., Fernalia, & Yulendasar, Rika. (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>
- Aziz Ismail, Nemat. Ismail. Abdel., & Elgzar, Wafaa. Taha. Ibrahim. (2018). The Effect of Progressive Muscle Relaxation on Post Cesarean Section Pain, Quality of Sleep and Physical Activities Limitation. *International Journal of Studies in Nursing*, 3(3), 14. <https://doi.org/10.20849/ijsn.v3i3.461>
- Devmurari, Divya., & Nagrale, Sanket. (2020). Effectiveness of Jacobson's progressive muscle relaxation technique for pain management in post-cesarean women. *Indian Journal of Obstetrics and Gynecology Research*, 5(2), 228–232. <https://doi.org/10.18231/2394-2754.2018.0051>
- Eny, Kusmiran., Manalu, Lisbet. Octovia., & Umanah, Diah. (2014). Relaksasi Nafas Dalam dan Relaksasi Autogenik Terhadap Respons Skala Nyeri pada Ibu Post Sektio Sesarea. *Jurnal INJEC*, 1(1), 40–44.
- Indriati, Maya., Triwidiantari, Dyah., & Nur Apriyanti, Krisnasari. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Post Sectio Caesarea di RSUD Cianjur. *Jurnal Sehat Masada*, 12(2), 184–191. <https://doi.org/10.38037/jsm.v12i2.68>
- Lailiyah, Siti. Rochimatul. (2019). 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*, 1(1), 61–69. <https://doi.org/10.36089/nu.v1i1.37>
- Laporan Nasional Riskesdas. (2018). Laporan_Nasional_RKD2018_FIN AL.pdf. In *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan* (p. 198). http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/RKD/2018/Laporan_Nasional_RKD2018_FINAL.pdf
- Manzahri. (2017). Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dapat Menurunkan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Op Section Caesarea. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 1(1), 104–108. <https://doi.org/10.35952/jik.v6i2.101>
- Metasari, Des, Health., & Berlian. Sianipar.kando., 2018, undefined. (2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi penurunan nyeri post operasi sectio caesarea di RS. Raflessia Bengkulu. *Jurnal.Unived.Ac.Id*, 6(1). <https://jurnal.unived.ac.id/index.php/jnph/article/view/488>

- Metasari, Des, & Sianipar, Berlian. Kando. (2019). Pengaruh Mobilisasi Dini Terhadap Nyeri Post Operasi Sectio Cessarea Di Rumah Sakit Bengkulu. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 10(1), 8–13. <https://doi.org/10.37012/jik.v10i1.7>
- ijomanović, Stevan., & Kandijaš, Sofija. Micic. (2015). A stroll through the medical blogosphere. *Medical Writing*, 24(4), 225–229. <https://doi.org/10.1179/2047480615z.000000000330>
- Rampengan, Stania F. Y.Rondonuwu, Rolly. Onibala, Franly. (2012). *Pengaruh Teknik Relaksasi dan Teknik Distraksi*. 05, 5
- Realistis, simbolan . Mala. . & Dewi. (2017). Volume 11, Nomor 3, November 2017 ISSN: 1978-175X. *Pengetahuan Remaja Tentang Kesehatan Reproduksi Di SMA Negri 12 Kelas Xii IPA Kelurahan Tanjung UMA Lubakkaja*, 11(1978-175x).
- Reddy, Preshani., & Frantz, Jose. (2013). Physiotherapy management strategies for woman post-ceasarean section delivery in public hospitals in KwaZulu-Natal, South Africa. *South African Journal of Physiotherapy*, 69(1). <https://doi.org/10.4102/sajp.v69i1.365>
- Putri, Yuriati., Sidojasa, & Timur, Khoiriyah. Etika. (2021). *P n d t r*. 12(2), 287–291.
- Said Ahmed, Amira. Refaat. (2016). Effect of comfort measures on reliving pain for women with cesarean section. *Egyptian Journal of Health Care*, 7(2), 17–42. <https://doi.org/10.21608/ejhc.2016.105171>
- Setiarini, Sari. (2018a). PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP PENURUNAN TINGKAT NYERI PADA PASIEN POST SECTIO CESARIA DI RUANG RAWAT. *Jurnal.Umsb.Ac.Id*. <http://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menarailmu/article/viewFile/548/487>
- Setiarini, Sari. (2018b). PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP PENURUNAN TINGKAT NYERI PADA PASIEN POST SECTIO CESARIA DI RUANG RAWAT INAP KEBIDANAN RSUD PARIAMAN Sari. *Menara Ilmu*, XII(79), 144–149. <http://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menarailmu/article/viewFile/548/487>
- Setywati, Annisa., Nuraeni, Neni., & Rosnawanty, Rosy. (2018). Pengaruh Stimulus Kutaneus Terhadap Penurunan Nyeri Post Sectio Caesaria Di Ruang Melati Lt 2 RSUD DR.Soekardjo Kota Tasikmalaya. *Jurnal Bimtas*, 2(1), 27–31.
- Subekti, Sholikhah. Wahyu. (2018). Indikasi Persalinan Seksio Sesarea. In *Jurnal Biometrika dan Kependudukan* (Vol. 7, Issue 1, p. 11). <https://doi.org/10.20473/jbk.v7i1.2018.11-19>
- Sulistianingsih, Andi. Rispah., & Bantas, Krisnawati. (2018). Peluang Menggunakan Metode Sesar Pada Persalinan Di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 9(2), 1–9. <https://doi.org/10.22435/kespro.v9i>

VIVIYANI, Tiara., WULANDARI, Dwi., & RAHMADANI, Elsi. (2019). Pengaruh Dzikir Terhadap Skala Nyeri Pada Ibu Post Partum Sectio Caesarea Di Rsud Dr. M. Yunus Bengkulu Tahun 2019. *Journal of Nursing and Public Health*, 7(2), 92–102. <https://doi.org/10.37676/jnph.v7i2.903>

Wahyu, Haifa., Lina, Liza. Fitri., Muhammadiyah Bengkulu., (2019). Terapi Kompres Hangat dengan Aroma Jasmine Essential Oil terhadap Penurunan Intensitas Nyeri pada Pasien Post Sectio Caesarea. *Journal.Ipm2kpe.or.Id*, 1. <https://doi.org/10.31539/joting.v1i2.860>

Weerasinghe, Kalani., Rishard, Mohamed., Brabakaran, Subhani., & Mohamed, Aysha. (2022). Effectiveness of face-to-face physiotherapy training and education for women who are undergoing elective caesarean section: a randomized controlled trial. *Archives of Physiotherapy*, 12(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s40945-021-00128-9>