

LITERATURE REVIEW PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM TERHADAP INTENSITAS NYERI PADA POST OPERASI SECTIO CAESAREA

Fatma Haryani¹

Politeknik Yakpermas Banyumas, Diploma III Keperawatan

Email : jurnalyakpermas@gmail.com

Priyatin Sulistyowati²

Politeknik Yakpermas Banyumas, Diploma III Keperawatan

Email : jurnalyakpermas@gmail.com

Eko Sari Ajiningtiyas³

Politeknik Yakpermas Banyumas, Diploma III Keperawatan

Email : jurnalyakpermas@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang : *Sectio caesarea* merupakan tindakan bedah operasi yang dilakukan oleh dokter spesialis bedah dan dokter kandungan lokasi pembedahan berada pada perut dalam rahim ibu kemudian dibuatkan jalan keluarnya bayi. Setelah tindakan SC mengalami kerusakan jaringan dan mengalami nyeri karena obat analgesik habis maka demikian untuk mengurangi nyeri menggunakan teknik non farmakologis salah dengan melakukan teknik relaksasi napas dalam. **Tujuan :** Pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri *post* operasi SC. **Metode :** Analisa deskriptif dengan studi literature. **Hasil :** Hasil literature review ke dua jurnal sebelum dilakukan teknik relaksasi napas dalam intensitas nyeri yang dirasakan mengalami nyeri berat, dan nyeri sedang. Intensitas nyeri yang dirasakan responden setelah dilakukan teknik relaksasi napas dalam mengalami penurunan dengan rentang nyeri yaitu berada pada nyeri sedang dan nyeri ringan.

Kesimpulan : Ada pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap intensitas nyeri pada pasien *post* operasi *sectio caesarea* untuk jurnal pertama dan kedua.

Kata kunci : Teknik Relaksasi Napas Dalam, Intensitas Nyeri, *Sectio Caesarea*
Studi literature : 28 (2010-2020)

ABSTRACT

Background: *Sectio caesarea* is a surgical operation carried out by surgeons and obstetricians, the location of the surgery is on the abdomen in the mother's womb, then an exit is made for the baby. After the SC action experienced tissue damage and experienced pain because the analgesic drugs ran out, so to reduce pain using non-pharmacological techniques, it was wrong to do deep breathing relaxation techniques. **Objective:** The effect of deep breathing relaxation techniques on decreasing the intensity of postoperative pain after SC surgery. **Method:** Descriptive analysis with literature study. Results: The results of the literature review of the two journals before the breathing relaxation technique was carried out in the intensity of the pain that was felt to experience severe pain, and moderate pain. The intensity of pain felt by respondents after the deep breathing relaxation technique decreased with the pain range, namely moderate pain and mild pain.

Conclusion: There is an effect of deep breathing relaxation techniques on pain intensity in postoperative *sectio caesarea* patients for the first and second journals.

Keywords: Deep Breathing Relaxation Technique, Pain Intensity, *Sectio Caesarea*
Literature study : 28 (2010-2020)

PENDAHULUAN

Persalinan *sectio caesarea* proses melahirkan dengan cara tindakan pembedahan pada laparatomi dan histerotomi untuk mengeluarkan bayi. Tindakan *sectio caesarea* dilakukan karena ibu tidak dapat melahirkan proses normal melewati vagina karena ada gangguan berkaitan dengan kesehatan ibu dan bayi, berberapa syarat operasi yaitu rahim harus utuh, berat janin tidak boleh dibawah 500 gram (Amita *et al.*, 2018).

Nyeri yang dirasakan pada saat operasi di masa kerja obat *anelgesik* sudah habis, klien masih merasakan rasa nyeri. Didapatkan adanya bukti banyak pasien merasa nyeri walaupun sudah diberikan obat *anelgesik*, oleh karena itu dapat menggunakan terapi *non farmokologi* untuk mengurangi rasa nyeri.

Relaksasi napas dalam merupakan teknik yang mudah dilakukan dengan napas perut secara pelan, dan teratur. Klien dapat melakukannya dengan menutup matanya sambil bernapas dengan perlahan dan rasakan kenyamanannya.

Teknik relaksasi napas dalam akan menghasilkan implus yang dikirim melewati saraf aferen nonnosiseptor mengakibatkan subtansia gelatinosa tertutup sehingga rangsangan nyeri terhambat dan berkurang.

Menurut *World Health Organization* (WHO), angka kejadian ibu melahirkan operasi *sectio caesarea* dengan rata- rata 5% sampai dengan 15% per 1000 dari jumlah kelahiran di dunia, dirumah sakit pemerintahan saat ini berjumlah sekitar 11%, sedangkan rumah sakit swasta lebih banyak sebesar 30% (Nurhayati *et al.*, 2015). Menurut kemenkes RI, tahun 2017, persalinan ibu *sectio caesarea* di Negara

berkembang termasuk Indonesia sejumlah 6% peringkat yang cukup tinggi yaitu 480.622 kasus (Kartikasari & Apriningrum, 2020). Berdasarkan data Dinkes Provinsi Lampung (2017), ibu melahirkan dengan kasus tindakan *sectio caesarea* berjumlah 5.569 sekitar 28% dari jumlah 200.000 total seluruh persalinan (Wahyuni & Rohani, 2019).

Rasa nyeri persalinan *sectio caesarea* lebih tinggi sekitar 27,3% di bandingkan dengan persalinan normal melalui vagina hanya sekitar 9%. Rasa nyeri hari ke satu *post operasi sectio caesarea* menyebabkan secara psikologi timbulnya rasa takut dan cemas ke nyeri saat reaksi obat sudah hilang (Utami, 2016).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kepustakaan, waktu penelitian 16 Maret 2020 – 2 Agustus 2021, sumber data penelitian yaitu data sekunder berupa literatur-literatur relevan seperti jurnal dan buku, metode pengumpulan data yaitu dokumentasi dan *study literature*, metode analisis data menggunakan metode analisis deskriptif, prosedur penelitian *analisis deskriptif*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1
Persamaan Dan Perbedaan Dari Kedua Jurnal

Pola yang ditelaah	Persamaan	Perbedaan
Judul jurnal		Jurnal 1 : Pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap

<p>Tujuan</p>	<p>Pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap intensitas nyeri pada ibu <i>post</i> operasi <i>sectio caesarea</i>.</p>	<p>intensitas nyeri <i>post</i> operasi <i>sectio caesarea</i>.</p> <p>Jurnal 2 : Pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri <i>post</i> operasi <i>sectio caesarea</i>.</p>	<p>Responden</p>	<p>ibu <i>post</i> operasi <i>sectio caesarea</i>.</p>	<p>Jurnal 1 : Pasien <i>post</i> operasi <i>sectio caesarea</i> berjumlah 30 responden. Jurnal 2 : Pasien <i>post</i> operasi <i>sectio caesarea</i> sebanyak 45 pasien.</p>
<p>Penulis</p>		<p>Jurnal 1 : Joula Olyvia Lauw. Ellen Timerman. Oktava Girsang.</p>	<p>Metodelogi penelitian</p>	<p>kuantitatif yaitu metode penelitian kuasi eksperimen dengan desain satu kelompok <i>pre-post test</i>.</p>	
<p>Lokasi penelitian</p>		<p>Jurnal 2 : Maya Indriati, Dyah Triwidiyantari, Krisnasari Nur Apriyanti.</p>	<p>Instrumen penelitian</p>	<p>Instrumen penelitian ini menggunakan lembar observasi nyeri diukur dengan menggunakan <i>numeric rating scale</i> (skala penilain nyeri).</p>	
<p>Poin yang diteliti</p>	<p>Pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap intensitas nyeri pada</p>	<p>Jurnal 1 : Di ruangan nifas rumah sakit Advent Manado. Jurnal 2 : Di RSUD Cianjur</p>	<p>Hasil penelitian</p>		<p>Jurnal 1 : Sebelum dilakukan tindakan teknik relaksasi napas dalam, hasil yang didapat</p>

	<p>30 responden mengalami nyeri berat (100%). Dan setelah dilakukan teknik relaksasi napas dalam responden mengalami penurunan nyeri yaitu 24 responden merasakan nyeri ringan (80%) dan 6 responden lainnya mengalami nyeri sedang (20%).</p> <p>a. Jurnal 2 : Sebelum dilakukan teknik relaksasi napas dalam ada 31 responden mengalami nyeri sedang (68,9%), sedangkan 14 responden nyeri berat (31,1). Setelah dilakukan ya teknik relaksasi napas dalam pasien dengan</p>
--	--

	<p>kriteria rasa nyeri ringan (77,8%) sebanyak 35 responden dan nyeri sedang (22,2%) sebanyak 10 responden .</p>
--	--

Hasil *literature review* kedua jurnal menunjukkan bahwa tingkat nyeri pasien ibu *post operasi sectio caesarea* sebelum diberikanya teknik relaksasi napas dalam tingkat nyeri sedang dan nyeri berat. Sesuai dengan tabel tingkat nyeri sebelum di berikannya terapi relaksasi napas dalam.

Tabel 4.2 Sebelum diberikan terapi teknik relaksasi napas dalam.

Sebelum				
	N	Intensitas	Frekuensi	%
Jurnal	1	Tidak Nyeri	0	0
	2	Nyeri ringan	0	0
	3	Nyeri sedang	0	0
	4	Nyeri berat	30	100
Total			30	100

	N o	Intensitas nyeri	Frek uens i	%
J u r n a l 2	1	Tidak Nyeri	0	0
	2	Nyeri ringan	0	0
	3	Nyeri sedang	31	68,9
	4	Nyeri berat	14	31,1
		Total	45	100

Proses pembedahan *sectio caesarea* juga dilakukan tindakan insisi pada dinding abdomen yang menimbulkan terputusnya inkontinuitas jaringan, pembuluh darah, dan saraf- saraf di sekitar daerah insisi. Hal ini dapat merangsang pengeluaran histamin dan prostaglandin yang menimbulkan rasa nyeri (Amin Huda, 2015). Rasa nyeri yang sering timbul pada ibu setelah dilakukan tindakan *post* operasi *sectio caesarea* terjadi sebagai akibat adanya pembedahan jaringan yang mengakibatkan kontinuitas jaringan terputus. Perjalanan nyeri dimulai dari stimulasi nosiseptor oleh stimulus noxious pada jaringan yang kemudian akan mengakibatkan stimulasi noxious akan dirubah menjadi potensial aksi. Potensial aksi selanjutnya akan dihantarkan dan ditransmisikan menuju neuron susunan syaraf pusat yang berhubungan dengan nyeri. Terdapat proses modulasi sinyal yang mampu mempengaruhi proses nyeri. Proses terakhir adalah persepsi, dimana pesan nyeri disampaikan ke otak dan menghasilkan pengalaman yang tidak menyenangkan (Sugathot, 2018).

Menurut California Pacific Medical Center, (2008) dalam Sugathot, (2018), masalah yang

sering ditemui pada pasien *post sectio caesarea* salah satunya adalah nyeri yang disebabkan adanya peregangan otot uterus dan adanya insisional pada jaringan abdomen setelah hilangnya efek anastesi hilang maka timbul nyeri yang dirasakan pasien ibu *post* operasi *sectio caesarea* sangat bervariasi, mulai dari nyeri ringan sampai dengan nyeri berat sekali, hal tersebut tergantung pada faktor-faktor yang memengaruhi nyeri karena sifat dari nyeri tersebut sangat subjektif.

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).

Penanganan nyeri dengan melakukan teknik relaksasi napas merupakan tindakan keperawatan yang dilakukan untuk mengurangi nyeri. Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa relaksasi napas dalam sangat efektif dalam menurunkan tingkat nyeri setelah operasi (Lela & Reza, 2018).

Manfaat relaksasi napas dalam yaitu mendapatkan perasaan yang tenang dan nyaman, mengurangi rasa nyeri, melemaskan otot untuk menurunkan ketegangan dan kejenuhan yang biasanya menyertai nyeri, melemaskan otot untuk menurunkan ketegangan dan kejenuhan yang biasanya menyertai nyeri, mengurangi kecemasan yang memperburuk persepsi nyeri dan relaksasi napas dalam mempunyai efek distraksi atau pengalihan

perhatian (Kushariyadi, 2011 dalam Tri & Niken, 2017).

Pemberian teknik relaksasi napas dalam dapat dilakukan saat timbulnya nyeri kapan saja. Terapi relaksasi napas dalam merupakan suatu teknik yang berkaitan dengan tingkah laku manusia dan efektif dalam mengatasi nyeri akut terutama rasa nyeri akibat prosedur diagnostik dan pembedahan. Biasanya membutuhkan waktu 5-10 menit pelatihan sebelum pasien dapat meminimalkan nyeri secara efektif. Dimana tujuan pokok dari relaksasi napas dalam adalah membantu pasien menjadi rileks dan memperbaiki berbagai aspek kesehatan fisik (Utami, 2016). Penurunan tingkatan nyeri ibu *post* operasi *sectio caesarea* setelah diberikan terapi relaksasi napas dalam dapat dilihat pada tabel dengan hasil lebih banyak dengan kriteria nyeri ringan.

4.3 Setelah diberikan terapi teknik relaksasi napas dalam.

Jurnal 1	No	Setelah		
		Intensitas nyeri	Frekuensi	%
	1	Tidak Nyeri	0	0
	2	Nyeri ringan	24	80
	3	Nyeri sedang	6	20
	4	Nyeri berat	0	0
	Tot al		30	10 0

Jurnal 2	No	Setelah		
		Intensitas nyeri	Frekuensi	%
	1	Tidak Nyeri	0	0
	2	Nyeri	35	77,

	ringan		8
3	Nyeri sedang	10	22, 2
4	Nyeri berat	0	0
Tot al		45	10 0

Relaksasi napas dalam dapat mengendalikan dan mengembalikan emosi yang akan membuat tubuh menjadi rileks. Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, bahwa proses tersebut dapat dijelaskan dengan teori *Gate Control*. Adanya stimulus nyeri pada area luka bedah menyebabkan keluarnya mediator nyeri yang akan menstimulasi transmisi impuls disepanjang serabut saraf aferen nosiseptor ke substansia gelatinosa (pintu gerbang) di medula spinalis untuk selanjutnya melewati thalamus kemudian disampaikan ke korteks serebri dan diinterpretasikan sebagai nyeri. Perlakuan relaksasi napas dalam akan menghasilkan impuls yang dikirim melalui serabut saraf aferen nonnosiseptor serabut saraf nonnosiseptor mengakibatkan “pintu gerbang” tertutup sehingga stimulus nyeri terhambat dan berkurang. Teori *Two Gate Control* menyatakan bahwa terdapat satu “pintu gerbang” lagi di thalamus yang mengatur impuls nyeri dari nervus trigemius. Dengan adanya relaksasi, maka impuls nyeri dari nervus trigemius akan dihambat dan mengakibatkan tertutupnya “pintu gerbang” di thalamus. Tertutupnya “pintu gerbang” di thalamus mengakibatkan stimulasi yang menuju korteks serebri terhambat sehingga intensitas nyeri berkurang untuk kedua kalinya (Suhartiningih, 2019).

Kemungkinan ada beberapa faktor yang mendukung keberhasilan teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri ibu *post* operasi *sectio caesarea* jika teknik

relaksasi napas dalam dilakukan secara benar sesuai dengan prosedur yang benar dan faktor lingkungan yang nyaman maka akan menimbulkan penurunan nyeri yang dirasakan sangat berkurang/optimal dari merasakan nyeri berat menjadi nyeri ringan dan begitu juga pasien sudah merasakan kondisi yang nyaman.

Menurut Eni, (2012) dalam Tri dan Niken, (2017) relaksasi napas dalam merupakan metode yang efektif untuk mengatasi nyeri kronis. Relaksasi napas dalam yang sempurna dapat mengurangi ketegangan otot, kejenuhan, dan ansietas sehingga dapat mencegah peningkatan intensitas nyeri. Tiga hal utama yang diperlukan dalam teknik relaksasi adalah posisi klien yang tepat, pikiran yang beristirahat, dan lingkungan yang tenang.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap intensitas nyeri pada pasien *post* operasi *sectio caesarea*.

1. Adanya pengaruh teknik teknik relaksasi napas dalam terhadap intensitas nyeri ibu *post* operasi *sectio caesarea* antara jurnal kesatu dan kedua. Ada perbedaan intensitas nyeri sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi napas dalam.
2. Untuk jurnal pertama dan kedua sebelum dilakukan teknik relaksasi napas dalam intensitas nyeri yang dirasakan mengalami nyeri sedang, dan nyeri berat. Intensitas nyeri yang dirasakan responden setelah dilakukan teknik relaksasi napas dalam

mengalami penurunan nyeri yaitu dengan rentang nyeri berada pada nyeri sedang dan nyeri ringan

SARAN

1. Profesi keperawatan

Perawat diharapkan dari hasil *literature review* ini dapat dijadikan salah satu intervensi keperawatan mandiri non farmakologi untuk membantu menurunkan nyeri terhadap ibu *post* operasi *sectio caesarea*.

2. Bagi institusi pendidikan

Hasil *literature review* ini dapat digunakan sebagai bahan referensi di perpustakaan dan menjadi bahan informasi bahwa teknik relaksasi napas dalam dapat menurunkan intensitas nyeri pada pasien *post* operasi *sectio caesarea*.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Dikarenakan terbatasnya waktu saya berharap kepada peneliti selanjutnya untuk mengembangkan penelitian dengan menambah variabel pendukung.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberi rahmat dan karunia-nya sehingga karya tulis ilmiah yang berjudul "*Literature Review* Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri pada Post Operasi *Sectio Caesarea*" dapat selesai tepat pada waktunya.

Penyusunan karya tulis ilmiah ini dijadikan sebagai syarat menyelesaikan pendidikan gelar Ahli Madya Progran Studi Diploma III Keperawatan Politeknik Yakpermas Banyumas dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini penulis banyak mendapat bimbingan dan petunjuk dari berbagai pihak.

Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih yang telah mendukung penulis dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini kepada:

1. Rahaju Ningtyas., S.Kp., M.Kep., selaku Direktur Politeknik Yakpermas Banyumas.
2. Ns. Roni Purnomo., M.Kep selaku Ketua Program Studi DIII Keperawatan Politeknik Yakpermas Banyumas.
3. Priyatin Sulistyowati, S.Kp., M.Kep., selaku pembimbing I yang dengan penuh kesabaran memberikan bimbingan, pengarahan, kesempatan waktu serta saran dalam pembuatan karya tulis ilmiah ini mulai dari awal sampai akhir.
4. Ns. Eko Sari Ajiningtyas, S.ST., M.Kes., selaku pembimbing II yang dengan kesabaran memberikan bimbingan, pengarahan, kesempatan waktu serta saran dalam pembuatan karya tulis ilmiah ini dari awal sampai akhir.
5. Seluruh dosen dan karyawan Politeknik Yakpermas Banyumas yang telah memberikan kenyamanan menuntut ilmu bagi penulis.
6. Yang tercinta kepada orang tua, kakak Adi P, adik saya dan Alif W, yang senantiasa memberikan kasih sayang, dukungan semangat, motivasi dan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah ini dengan baik.
7. Terimakasih kepada teman saya, Sely P.N, Dwi B dan teman-teman lainnya yang selalu membantu saya, serta selalu ada mendampingi saya.
8. Semua pihak yang penulis tidak mungkin sebutkan satu persatu yang telah membantu menyelesaikan penyusunan proposal karya tulis ilmiah ini semoga bantuan serta budi baik yang telah diberikan kepada penulis.
9. Semoga semua bantuan serta dukungan yang diberikan kepada penulis mendapatkan balasan dari Allah SWT. Penulis menyadari dalam

penulisan Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari kata sempurna, penulis berharap hasil pemikiran penulis dapat memberikan manfaat bagi orang yang membacanya.

DAFTAR PUSTAKA

- 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>
- Ardhiyanti, Y., Pitriani, R., & Putri, D. I. (2014). *Panduan lengkap Keterampilan Dasar KEBIDANAN 1*. Yogyakarta CV BUDI UTAMA.
- Bahrudin, M. (2017). Patofisiologi Nyeri (Pain). *Journal Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran Keluarga*, 13(1), 7. <https://doi.org/10.22219/sm.v13i1.5449>
- Eny, K., Manalu, L. O., & Umanah, D. (2014). Relaksasi Nafas Dalam dan Relaksasi Autogenik Terhadap Respons Skala Nyeri pada Ibu Post Seksio Sesarea. *Jurnal INJEC*, 1(1), 40–44.
- Ferinawati, & Hartati, R. (2019). Hubungan Mobilisasi Dini Post Sectio Caesarea dengan Penyembuhan Luka Operasi di RSUD Avicenna Kecamatan Kota Juang Kabupaten Bireun. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 5(2), 318–329. <https://doi.org/10.33143/jhtm.v5i2.477>
- Irmawaty, L., & Ratilasari, M. (2014). Manajemen Nyeri Menggunakan Terapi Musik Pada Pasien Post Sectio Caesarea. *Jurnal Ilmiah*

- WIDYA, 2(3), 17–22.
- Kartikasari, R., & Apriningrum, N. (2020). Determinan Terjadinya Infeksi Luka Operasi (ILO) Post Sectio Caesarea Determinants of Post Caesarean Section Surgical Site Infection (SSI). *Faletehan Health Journal*, 7(3), 162–169.
- Lauw, J. O., Timerman, E., & Girsang, O. (2017). Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Post Operasi Sectio Caesarea Diruangan Nifas Rumah Sakit Advent Manado. *E-Jurnal Sariputra*, 4(1), 92–97.
- Lela, A., & Reza, R. (2018). Pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri pada pasien fraktur. *Jurnal Kesehatan*, 9(2), 262–266.
- Mampuk, V. S., & Mokoagow, F. (2017). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Post Operasi Sectio Caesarea Di Ruangan Maria RS Pancaran Kasih Gmim Kota Manado. *Journal Of Community & Emergency*, 5(1), 1–10.
- Manzahir. (2017). Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dapat Menurunkan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Op Section Caesarea. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 6(2), 104–108. <https://doi.org/10.35952/jik.v6i2.101>
- Maya, I., Triwidiantari, D., & Apriyanti, K. N. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Post Sectio Caesarea Di RSUD Cianjur. *JURNAL SEHAT MASADA*, XII(2), 184–191.
- Nur, H. A., & Putri, I. S. (2019). Gambaran Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Pada Pasien Dengan Nyeri Persalinan Kala I. *Jurnal Profesi Keperawatan Akademikeperawatan Krida Husada Kudus*, 6(1), 76–90.
- Nurhayati, N. A., Andriyani, S., & Malisa, N. (2015). Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Ibu Post Operasi Sectio Saecarea. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 1(2), 52–61. <https://doi.org/10.35974/jsk.v1i2.87>
- Pangestu, I. A., & Aprilina, H. D. (2018). Perbandingan Efektifitas Teknik Relaksasi Guided Imagery Dengan Teknik Relaksasi Holliding Finger Terhadap Tingkat Nyeri Ibu Post Sectio Caesarea. *Jurnal Menara Medika*, 1(1), 21–30.
- Patasik, C. K., Tangka, J., & Rottie, J. (2013). Efektifitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam dan Guided Imagery Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesare di Irina D Blu RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 1(1), 1–8.
- Rusmawan, U. (2019). *Teknik Penulisan Tugas Akhir dan Skripsi Pemrograman*. PT Elex Media Komputindo.
- Sari, D. P., Supardi, & Hamranani, S. S. T. (2019). Efektivitas Foot Massage dan Kompres Hangat Terhadap Nyeri Post Operasi Sectio Caesarea di Rumah Sakit Islam Klaten. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 14(1), 3–17.
- Sitorus, F. E., & Purba, B. B. (2019). Faktor- Faktor yang Berhubungan dengan Pemilihan Tindakan Sectio Caesarea Tanpa Indikasi di RSU Sembiring Delitua. *Jurnal Keperawatan Dan Fisioterapi (JKF)*, 1(2), 42–47.
- Sugathot, N. (2018). Hubungan Umur Dengan Tingkat Nyeri Pasca Persalinan Setelah Melakukan

- Teknik Relaksasi Napas Dalam. *Journal Medika Paspati*, 13(3), 1–6.
- Suhartiningsih, S. (2019). Teknik Relaksasi Nafas Dalam untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Post Operasi Sectio Caesarea di RSIA Melati Magetan. *2-TRIK: Tunas-Tunas Riset Kesehatan*, 9(November), 364–368.
- Sumelung, V., Kundre, R., & Michael, Ek. (2014). Faktor- Faktor yang Berperan Meningkatkan Angka Kejadian Sectio Caesarea di Rumah Sakit Umum Daerah Liun Kendage Tahuna. *Ejournal Keperawatan*, 2(1), 1–7. [https://doi.org/10.1016/0584-8539\(74\)80002-4](https://doi.org/10.1016/0584-8539(74)80002-4)
- Tri, A. M., & Niken, S. (2017). Efektifitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam Untuk Menurunkan Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 1(2), 37–43. <https://doi.org/10.33655/mak.v1i2.19>
- Utami, S. (2016a). Efektivitas Aromaterapi Bitter Orange Terhadap Nyeri Post Partum Sectio Caesarea. *Unnes Journal of Public Health*, 5(4), 316–323. <https://doi.org/10.15294/ujph.v5i4.12422>
- Utami, S. (2016b). Efektivitas Relaksasi Napas Dalam dan Distraksi dengan Latihan 5 Jari Terhadap Nyeri Post Laparatomi. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 4(1), 61–73.
- Utomo, C. S., Julianto, E., & Puspasari, F. D. (2020). PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM GUNA MENURUNKAN INTENSITAS NYERI PADA PASIEN POST APENDIKTOMI DI RUMAH SAKIT UMUM DAERAH dr.R. GOETENG TAROENADIBRATA PURBALINGGA. *Journal of Nursing and Health*, 5(2), 84–94. <https://doi.org/10.52488/jnh.v5i2.121>
- Wahyuni, R., & Rohani, S. (2019). Wellness and healthy magazine. *AKBID Medica Bakti Nusantara*, 1(1), 101–107. <http://wellness.journalpress.id/index.php/wellness/>
- Wijaya, I. P. A. (2014). Analisa Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Intensitas Nyeri Pasien Pasca Bedah Abdomen dalam Konteks Asuhan Keperawatan di RSUD. Badung Bali. *Jurnal Dunia Kesehatan*, 5(1), 1–14.
- Wijayanti, D., Najiha, & Rama lukita, A. (2021). *Modul Praktikum Keperawatan Dasar 1* (Abdul (ed.)).
- Yudiyanta, Khoirunnisa, N., & Novitasari, R. W. (2015). Assesment Nyeri. *Jurnal CDK*, 42(3), 214–234.
- Yusrizal, Zarni, Z., & Anas, E. (2012). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam dan Masase Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pasien Pasca Apendiktomi di Ruang Bedah RSUD Dr. M. Zein Painan. *NERS JURNAL KEPERAWATAN*, 8(2), 138–146.