

EFEKTIVITAS RELAKSASI PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI PADA PASIEN POST *SECTIO CAESAREA* DI RSU SEMBIRING TAHUN 2020

PENY ARIANI ¹, MASTARY²

INSTITUT KESEHATAN DELI HUSADA DELI TUA

JL. BESAR DELITUA NO 77 KEC. DELI TUA KAB. DELI SERDANG 20355

e-mail : penyariani@gmail.com; ayimastary@gmail.com

DOI : <https://doi.org/10.35451/jkk.v2i2.383>

Abstract

World Health Organization (WHO) for almost 30 years the rate of births with caesarea section became 10% to 15% of the delivery process exist in developing countries. In Indonesia, the results of basic health research in 2013 showed births with a caesarean section of 15.3% of the sample of 20,591 surveyed from 33 provinces. Based on statistical data that researchers obtained from the Medical Record Room of the Sembiring General Hospital, the number of patients with *sectio caesarea* from January to September in 2019 totaled 1,600 patients. Nursing problems that often arise in post *sectio caesarea* cases are painful sensory and emotional experiences that arise due to actual tissue damage. The nurse's independent action to control the pain felt by the patient is to do pain management with non-pharmacological techniques, namely progressive relaxation. The purpose of this study was to determine the effectiveness of progressive relaxation on decreasing pain intensity in post *sectio caesarea* patients. This study used a quasi-experimental design method with a non equivalent control group design. The sampling technique was 32 respondents, 16 intervention groups and 16 control groups. This study used a T-Test. The results of this study indicate the P-value (0.839) > α (0.05). The conclusion of this study is that there is no effectiveness of progressive relaxation on the decrease in pain intensity in post *sectio caesarea* patients in the hybrid room of Sembiring General Hospital. For further researchers to be able to have the same research the same but with different variables in order to get more varied and better results.

Keywords : Pain, Caesarean *Sectio*, Progressive Relaxation

1. PENDAHULUAN

Sectio caesarea merupakan lahirnya janin melalui insisi di dinding abdomen (laparatomi) dan dinding uterus (histerektomi). Persalinan dengan *sectio caesarea* membutuhkan pengawasan yang baik, karena tanpa pengawasan yang baik akan berdampak buruk kepada ibu, oleh

sebab itu pemeriksaan dan monitoring perlu dilakukan beberapa kali sampai tubuh ibu dinyatakan dalam kondisi membaik (Sihombing *et al.*, 2017). *Sectio caesarea* merupakan prosedur operasi terbanyak yang dilakukan pada wanita di dunia, tindakan *sectio caesarea* terus meningkat karena berbagai sebab (Sholikhah Wahyu Subekti, 2018).

Persalinan *sectio caesarea* terus meningkat di seluruh dunia, khususnya di Negara-negara yang berpenghasilan tinggi dan menengah, serta telah menjadi masalah kesehatan yang utama di masyarakat (Sihombing *et al.*, 2017).

Menurut *World Health Organization* (WHO, 2014) Negara-negara yang berkembang yang memiliki angka persalinan seksio sesarea diantaranya adalah Amerika Latin (40,5%), Australia (32%), Europe (25%), Afrika (25%) dan Asia (19,2%) (Putinah, dkk, 2017). Sedangkan pada tahun (WHO, 2015) selama hampir 30 tahun tingkat persalinan dengan *sectio caesarea* menjadi 10% sampai 15% dari proses persalinan yang ada di Negara-negara berkembang.

Menurut Riskesdas (2013)(BADAN PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN KESEHATAN and KEMENTERIAN KESEHATAN RI, 2013), angka ibu melahirkan dengan cara *sectio caesarea* di Indonesia sebesar 9,8% dengan proporsi tertinggi di DKI Jakarta 19,9% dan yang terendah di Sulawesi Tenggara 3,3%. Tingkat persalinan *sectio caesarea* di Indonesia sudah melewati batas maksimal standar 5-15%, tingkat persalinan *sectio caesarea* di Indonesia sebesar 15,3% sampel dari 20.591 ibu yang melahirkan dalam waktu 5 tahun terakhir yang di survey dari 33 provinsi. Dari meningkatnya tingkat persalinan *sectio caesarea* terdapat adanya faktor- faktor risiko ibu pada saat melahirkan atau pada saat operasi *caesarea* sadalah ketuban pecah dini 13,4%, preeklamsia 5,49%, pendarahan 5,14%, kelainan letak janin 4,40%, jalan lahir tertutup 4,25%, dan ruptur 2,3% (BADAN PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN KESEHATAN and KEMENTERIAN KESEHATAN RI, 2013)

Hasil Riskesdas provinsi Sumatera Utara 2013 menunjukkan kelahiran bedah sesar sebesar 12,7% dengan proporsi tertinggi di Pematang Siantar 31,5% dan yang terendah di Mandailing Natal 0,4%. Secara umum pola persalinan *sectio caesarea* menurut karakteristik menunjukkan proporsi tertinggi pada kuintil indeks kepemilikan teratas 24,7%, tempat tinggal di perkotaan 17,1%, pekerjaan sebagai wiraswasta 24%, pendidikan lulus PT 26%, dan kelompok umur ≥ 35 tahun 17,1 %.

Berdasarkan data statistik yang peneliti peroleh dari Ruang Rekam Medik Rumah Sakit Umum Sembiring, jumlah pasien dengan *sectio caesarea* dari bulan Januari sampai dengan Desember tahun 2018 berjumlah 2.131 pasien, sedangkan pada tahun 2019 bulan Januari terdata 160 pasien, Februari 123 pasien, Maret 122 pasien, April 187 pasien, Mei 181 pasien, Juni 222 pasien, Juli 201 pasien, Agustus 191 pasien dan September 213 pasien sehingga total *sectio caesarea* dari bulan Januari sampai dengan September tahun 2019 berjumlah 1.600 pasien (Rekam Medik RSU Sembiring, 2019).

Tindakan *sectio casearea* merupakan salah satu alternatif bagi seseorang wanita dalam memilih proses persalinan di samping itu adanya indikasi medis dan non medis, tindakan *sectio caesarea* akan memutuskan kontinuitas atau persambungan jaringan karena insisi yang akan mengeluarkan reseptor nyeri sehingga pasien akan merasakan nyeri terutama setelah efek anastesi habis (Lovina SM Machado, 2012).

Nyeri merupakan pengalaman sensori dan emosional tidak menyenangkan yang muncul akibat kerusakan jaringan aktual atau potensial yang digambarkan sebagai kerusakan awitan yang tiba-tiba atau

lambat dari intensitas ringan hingga berat dengan akhir yang dapat diantisipasi atau prediksi (Rivai, Koentjoro and Utarini, 2013). Persalinan *sectio caesarea* memiliki nyeri lebih tinggi sekitar 27,3% dibandingkan dengan persalinan normal yang hanya sekitar 9%. Rasa nyeri meningkat pada hari pertama post operasi *sectio caesarea* (Rini, 2018).

Tindakan yang dapat dilakukan untuk mengatasi rasa nyeri adalah dengan cara terapi farmakologi dan non-farmakologi. Tindakan terapi farmakologi yaitu dengan memberikan obat-obatan seperti dengan obat analgesik, analgesik non steroid (NSAID) sedangkan terapi tehnik non-farmakologi untuk dapat mengurangi nyeri dapat diberikan tehnik relaksasi (A. et al., 2019).

Teknik relaksasi progresif adalah tehnik merelaksasikan otot dalam pada bagian tertentu atau seluruhnya melalui tehnik program terapi ketegangan otot, tehnik relaksasi otot dalam merupakan merupakan tehnik relaksasi yang tidak membutuhkan imajinasi atau sugesti. Adapun tujuan dari relaksasi progresif adalah membantu pasien menurunkan nyeri tanpa farmakologi, memberikan dan meningkatkan pengalaman subjektif bahwa ketegangan fisiologis bisa direlaksasikan sehingga relaksasi akan menjadi kebiasaan berespon pada keadaan-keadaan tertentu ketika otot ketegangan, menurunkan stress pada individu, relaksasi dalam dapat mencegah manifestasi psikologis maupun fisiologis yang diakibatkan stress (Rahmawati, Widjajanto and Astari, 2017).

Berdasarkan hasil penelitian Aprina, Yowanda and Sunarsih (2017), dari skala intensitas nyeri sebelum terapi relaksasi progresif didapatkan hasil mean 5.20 Dengan standar

deviasi 0.834. Sedangkan skala intensitas nyeri sesudah terapi relaksasi progresif didapatkan hasil mean 3.60 dengan standar deviasi 0.681 hasil uji statistik didapatkan nilai nilai p-value 0.000 ($p\text{-value } 0.000 < \alpha 0.05$), maka dapat disimpulkan ada pengaruh rata-rata intensitas nyeri yang bermakna pada pasien post op BPH (Benigna Prostat Hyperplasia) yang sudah dilakukan tindakan tehnik relaksasi progresif. Dari hasil penelitian tersebut merekomendasikan bahwa tehnik relaksasi otot progresif dapat dijadikan tindakan mandiri keperawatan non-farmakologi yang dilakukan perawat untuk menurunkan nyeri post operasi *sectio caesarea*.

Berdasarkan hasil penelitian Fitria and Ambarwati (2017), tentang Efektifitas Tehnik Relaksasi Progresif Terhadap Intensitas Nyeri Pasca Operasi Laparatomi di Ruang Mawar II RSUD Dr. Moewardi. Penelitian ini menggunakan *Quasi eksperimental design*, dari hasil perbandingan sebelum dan sesudah relaksasi progresif dinyatakan signifikan ($t_{hitung} = 6,481 > t_{tabel} = 2,145$ atau $p = 0,000 < 0,05$). Dengan adanya relaksasi progresif terjadi penurunan skala nyeri rata-rata sebesar 2 skala nyeri.

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasi experiment design*, dengan rancangan penelitian *Non equivalent control group*, penelitian ini menggunakan satu kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan cara dilakukan tes awal *pretest* (01) yang diberikan kepada dua kelompok, kemudian diberi intervensi (X), setelah beberapa waktu kemudian peneliti melakukan tes akhir *posttets* (02) yang diberikan kepada dua kelompok.

Tempat dilakukan penelitian ini yaitu di ruang hibrida RSUD Sembiring dan penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari 2020. Sampel yang

digunakan dalam penelitian ini menggunakan tehnik *Non-Random sampling* dengan jenis *Purposive sampling*. Populasi dalam penelitian ini adalah pasien post *sectio caesarea* yang dirawat di ruang Hibrida RSU Sembiring Tahun 2020 yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Jumlah sampel dalam penelitian ini masing-masing kelompok adalah 16 responden dengan menggunakan rumus federer.

Instrument penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan Relaksasi progresif serta lembar observasi yang berisi pengkajian nyeri pasien sebelum dan sesudah perlakuan baik pada kelompok kontrol atau kelompok intervensi. Instrument pengukuran tingkat nyeri menggunakan *numeric rating scale* (NRS). Penelitian ini menggunakan uji-T.

3. HASIL

Karakteristik Responden

Umur responden merupakan umur dalam tahun yang dihitung dari waktu kelahiran sampai tahun penelitian dilakukan. Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui bahwa dari 32 responden mayoritas berumur 31-35 Tahun sebanyak 14 orang (43,8%) dan minoritas 36-40 Tahun tahun sebanyak 1 orang (3,1%).

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur Pada Pasien Nyeri Post *Sectio Caesarea* Di Ruang Hibrida RSU Sembiring Tahun 2020.

No	Umur	f	(%)
1	20-25 Tahun	8	25,0
2	26-30 Tahun	9	28,1
3	31-35Tahun	14	43,8
4	36-40 Tahun	1	3,1
Total		32	100

Berdasarkan Tabel 2 dapat diketahui bahwa dari 32 responden mayoritas berpendidikan SMA sebanyak 13 orang (40,6%) dan

minoritas berpendidikan SD sebanyak 1 orang (3,1 %).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir Pasien Nyeri Post *Sectio Caesarea* Di Ruang Hibrida RSU Sembiring Tahun 2020.

No	Pendidikan	f	%
1	SD	1	3,1
2	SMP	12	37,5
3	SMA	13	40,6
4	D3/SI	6	18,8
Total		32	100

Data Bivariat

Berdasarkan tabel 3 diatas dengan menggunakan uji *T dependen* pada pasien nyeri post *sectio caesarea* dapat disimpulkan pada kelompok intervensi pretest dan posttest dengan sampel 16 responden memiliki rata-rata (mean= 1,188), standar deviasi sebesar 0,981 sedangkan pada kelompok kontrol pretest dan posttest dengan sampel 16 responden memiliki rata-rata (mean= 1,188), standar deviasi sebesar 0,655 dengan *P-value* (0,000) < α 0,05 maka H_0 ditolak H_a diterima yang artinya terdapat Pengaruh Pretest Dan Posttes Pada Kelompok Intervensi Dan Kontrol Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post *Sectio Caesarea* Di Ruang Hibrida RSU Sembiring Tahun 2020.

Tabel 3. Pengaruh Pretest Dan Posttes Pada Kelompok Intervensi Dan Kontrol Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post *Sectio Caesarea* Di Ruang Hibrida RSU Sembiring Tahun 2020

No	Variabel	n	mean	S.D	P-value
1	Pre-Post Intervensi	16	1,188	0,981	0,000
2	Pre-Post Kontrol	16	1,188	0,655	0,000

Berdasarkan Tabel .4 diatas dengan menggunakan uji *T independen* dapat diketahui bahwa pada posttest

kelompok intervensi terdapat 16 responden, memiliki nilai rata-rata (mean= 6,81), standar deviasi 0,911, sedangkan pada posttest kelompok kontrol terdapat 16 responden memiliki nilai rata-rata (mean= 6,88), standar deviasi 0,806 dengan *P-value* 0,839 > α 0,05 H_0 diterima H_a ditolak yang artinya tidak terdapat Efektifitas Relaksasi Progresif Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post *Sectio Caesarea* Di Ruang Hibrida RSUD Sembiring Tahun 2020.

Tabel 4. Efektifitas Relaksasi Progresif Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post *Sectio Caesarea* Di Ruang Hibrida RSUD Sembiring Tahun 2020.

No	Variabel	n	Mean	S.D	P-Value
1	Pre-Post Intervensi	16	1,188	0,981	0,000
2	Pre-Post Kontrol	16	1,188	0,655	0,000

4. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis dengan menggunakan uji *T dependen* pada pasien nyeri post *sectio caesarea* dapat disimpulkan pada kelompok intervensi pretest dan posttest dengan sampel 16 responden memiliki rata-rata (mean= 1,188), standar deviasi sebesar 0,981, dengan *P-value* (0,000) < α 0,05 maka H_0 ditolak H_a diterima. Sedangkan pada kelompok kontrol pretest dan posttest dengan sampel 16 responden memiliki rata-rata (mean= 1,188), standar deviasi sebesar 0,655 dengan *P-value* (0,000) < α 0,05 maka H_0 ditolak H_a diterima.

Rini (2018) mengatakan bahwa nyeri adalah sensasi yang tidak menyenangkan dan sangat individual yang tidak dapat dibagi dengan orang lain. Menurut McCafferi mendefinisikan nyeri sebagai segala hal yang dikatakan orang yang mengalami nyeri

dan terjadi kapan saja orang tersebut mengatakan bahwa merasakan nyeri, dari dasar definisi ini adalah kemauan tenaga kesehatan untuk percaya bahwa klien mengalami nyeri dan orang yang berwenang terhadap nyeri tersebut (Astuti & Merdekawati, 2016).

Fitria and Ambarwati (2017) Teknik relaksasi progresif adalah teknik merelaksasikan otot dalam pada bagian tubuh tertentu maupun seluruhnya melalui teknik program terapi ketegangan otot, dapat menurunkan nyeri tanpa farmakologi, memberikan dan meningkatkan pengalaman subjektif bahwa ketegangan fisiologis bisa direlaksasikan sehingga relaksasi akan menjadi kebiasaan pada keadaan ketika otot tegang (Aprina, Yowanda and Sunarsih, 2017).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Maryati, Rokayah and Herawati (2020) dengan judul penelitian pengaruh teknik relaksasi progresif terhadap intensitas nyeri pada pasien post *sectio caesarea* di rumah sakit Palembang Bari Tahun 2017 dengan hasil uji statistik diperoleh *P value* = 0,000 < α = 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian relaksasi progresif terhadap intensitas nyeri pada pasien post *sectio caesarea*.

Menurut asumsi peneliti, penurunan tingkat nyeri sesudah diberikan relaksasi progresif pada pasien post *sectio caesarea* terjadi karena hormon endorfin yang telah distimulus setelah post *sectio caesarea* yang memiliki efek mengurangi nyeri. Hal ini didukung oleh Indriati and Setyani (2015), bahwa relaksasi progresif yang bersifat sedatif terbukti efektif dalam mengurangi nyeri. Mekanisme relaksasi progresif dalam mengurangi nyeri sebagaimana dijelaskan teori gate control, dimana implus nyeri akan berefek pada distraksi kognitif dalam

inhibisi persepsi nyeri (Yusliana, Misrawati and Safri, 2015). Pada kelompok kontrol diberikan farmakologis 2 jam sebelum peneliti melakukan penelitian.

Berdasarkan hasil analisis dengan menggunakan uji *T independen* dapat diketahui bahwa pada posttest kelompok intervensi terdapat 16 responden, memiliki nilai rata-rata (mean= 6,81), standar deviasi 0,911, sedangkan pada posttest kelompok kontrol terdapat 16 responden memiliki nilai rata-rata (mean= 6,88), standar deviasi 0,806 dengan P-value $0,839 > \alpha 0,05$ H_0 diterima H_a ditolak.

Hasil penelitian ini berbanding terbalik dengan teori Jacobson bahwa teknik relaksasi otot progresif digunakan untuk mengurangi atau mengatasi ketegangan serta memberikan rasa nyaman. Menurut Siregar and Rahman (2011), tindakan nonfarmakologi untuk mengatasi nyeri adalah dengan relaksasi otot progresif. Manfaat teknik relaksasi progresif meliputi: menurunkan ketegangan otot mengurangi tingkat kecemasan atau nyeri.

Menurut asumsi peneliti tidak adanya efektifitas relaksasi dalam penurunan intensitas nyeri pada pasien post *sectio caesarea* dikarenakan Pada hasil penelitian ini mengukur tingkat nyeri pretest dan posttest yang dilakukan dengan teknik relaksasi progresif dapat menurunkan intensitas nyeri namun pada penelitian ini tidak terlalu signifikan penurunannya antara pretest dan posttest dikarenakan waktu penelitian hanya 1 hari, jika teknik relaksasi progresif dilakukan dengan tidak benar maka nyeri yang dirasakan sedikit berkurang namun masih terasa dan pasien merasa tidak nyaman dengan keadaannya, takut melakukan pergerakan karena takut merasa nyeri padahal pergerakan itu dapat mengurangi nyeri dan lebih

rileks. Persepsi pasien terhadap nyeri tidak akan ada penurunan nyeri di karenakan pengetahuan yang kurang serta perilaku yang di tunjukkan tidak mendukung. Hal ini dapat mempengaruhi intensitas nyeri, karena jika teknik relaksasi progresif yang dilakukan secara berulang dan dengan tindakan yang benar dapat menurunkan rasa yang nyaman yang pada akhirnya akan meningkatkan toleransi persepsi dalam menurunkan rasa nyeri yang dialaminya, dan sebaliknya apabila tidak dilakukan dengan benar teknik relaksasi progresif nya menimbulkan rasa yang tidak nyaman dan pada akhirnya akan mengalami nyeri berat dan bahkan tidak ada penurunan nyeri (Maryati, Rokayah and Herawati, 2020). Selanjutnya jika seseorang mampu meningkatkan toleransinya terhadap nyeri maka seseorang akan mampu beradaptasi dengan nyeri, dan juga akan memiliki pertahanan nyeri yang lebih baik.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang Efektifitas Relaksasi Progresif Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post *Sectio Caesarea* Di Ruang Hibrida RSUD Sembiring Tahun 2020, maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

1. Tingkat nyeri pada pasien post *sectio caesarea* pada kelompok sesudah diberikan relaksasi progresif didapatkan hasil pada pretest memiliki nilai minimum 7 dan maximum 9 dengan rata-rata (mean = 8,00), sedangkan posttest relaksasi progresif memiliki nilai minimum 5 dan maximum 8 dengan rata-rata (mean = 6,81).
2. Tingkat nyeri pada pasien post *sectio caesarea* pada kelompok kontrol kelompok kontrol didapatkan hasil pretest memiliki nilai minimum 7, maximum 9 dengan rata-rata (mean= 8,06), sedangkan

hasil postetst memiliki nilai minimum 6, maximum 8 dengan rata-rata (mean= 6,88).

3. Tidak ada efektifitas relaksasi progresif terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien post *sectio caesarea* di ruang hibrida tahun 2020 dengan nilai (P - value $0,839 > \alpha 0,05$)

DAFTAR PUSTAKA

- A., K. *et al.* (2019) 'Postoperative pain after cesarean section: assessment and management in a tertiary hospital in a low-income country', *BMC health services research*, 19(1), p. 68. doi: 10.1186/s12913-019-3911-x LK - <http://vu.on.worldcat.org/atoztitle/s/link?sid=EMBASE&issn=14726963&id=doi:10.1186%2Fs12913-019-3911-x&atitle=Postoperative+pain+after+cesarean+section%3A+assessment+and+management+in+a+tertiary+hospital+in+a+low-income+country&stitle=BMC+Health+Serv+Res&title=BMC+health+services+research&volume=19&issue=1&spage=68&epage=&aulast=Kintu&aufirst=Andrew&aunit=A.&aufull=Kintu+A.&coden=&isbn=&pages=68-&date=2019&aunit1=A&aunitm=.>
- Aprina, A., Yowanda, N. I. and Sunarsih, S. (2017) 'Relaksasi Progresif terhadap Intensitas Nyeri Post Operasi BPH (Benigna Prostat Hyperplasia)', *Jurnal Kesehatan*, 8(2), p. 289. doi: 10.26630/jk.v8i2.505.
- BADAN PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN KESEHATAN and KEMENTERIAN KESEHATAN RI (2013) 'Risksdas 2013'. Available at: <http://www.depkes.go.id/resources/download/general/HasilsRisksdas2013.pdf>.
- Fitria, C. and Ambarwati, R. D. (2017) 'Efektifitas Tehnik Relaksasi Progresif Terhadap Intensitas Nyeri Pasca Operasi Laparatomi', *Jurnal Keperawatan GSH*, 4(2).
- Indriati, P. and Setyani, V. A. (2015) 'PENGARUH TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA IBU INTRANATAL KALA I DI RS TELOGOREJO SEMARANG', *ejournal.stikestelogorejo.ac.id*.
- Lovina SM Machado (2012) 'Cesarean Section in Morbidly Obese Parturients: Practical Implications and Complications', *North American Journal Of Medical Science*, 4(1), pp. 13-18. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3289484/>.
- Maryati, A. W., Rokayah, C. and Herawati, Y. (2020) 'PENGARUH PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION TERHADAP SKALA NYERI THE EFFECT OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION ON THE SCALE OF PAIN IN POST SECTIO CAESARIA', 3(1), pp. 59-64.
- Rahmawati, P. M., Widjajanto, E. and Astari, A. M. (2017) 'the Influence of Progressive Muscle Relaxation on Anxiety Level of Pre-Cesarean Section Mothers in Delivery Room', *NurseLine Journal*, 2(2), p. 117. doi: 10.19184/nlj.v2i2.5929.
- Rini, S. (2018) 'PENURUNAN NYERI PADA IBU POST SECTIO CAESARIA PASCA INTERVENSI BIOLOGIC NURTURING BABY LED FEEDING', *MEDISAINS*, 16(Agustus), p. 83. doi: 10.22069/jwfst.2018.15021.1747.
- Rivai, F., Koentjoro, T. and Utarini, A. (2013) 'Determinan Infeksi Luka Operasi Pascabedah Sesar', *Kesmas: National Public Health Journal*, 8(5), p. 235. doi: 10.21109/kesmas.v8i5.390.
- Sholikhah Wahyu Subekti (2018) 'Indikasi Persalinan Seksio Sesarea', *Jurnal Biometrika dan Kependudukan*, 7(1), pp. 11-19. Available at: <https://ejournal.unair.ac.id/JBK/article/view/5380/pdf>.
- Sihomebing, N. *et al.* (2017) 'DETERMINAN PERSALINAN SECTIO CAESAREA DI INDONESIA

- (ANALISIS LANJUT DATA
RISKESDAS 2013) The
Determinants of Sectio Caesarea
Labor in Indonesia (Further
Analysis of Riskesdas 2013)
PENDAHULUAN Setiap perempuan
menginginkan persalinannya
berjalan lancar', 8(1), pp. 63-75.
doi:
10.22435/kespro.v8i1.6641.63-75.
- Siregar, W. W. and Rahman, F. (2011)
'Pengaruh Penambahan Teknik
Relaksasi Progresif Pada Terapi
Latihan Terhadap Penurunan Nyeri
Post Sectio Caesarea'.
- WHO (2014) *Sectio Caesarea among
Country*, WHO. Available at:
who.int.com.
- Yusliana, A., Misrawati and Safri
(2015) 'Efektivitas Relaksasi
Benson Terhadap Penurunan Nyeri
Pada Ibu Postpartum Sectio
Caesarea', *Jurnal Online
Mahasiswa*, 2(2), pp. 944-952.