

Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Post Operasi Section Caesarea Di Rumah Sakit Harapan Dan Doa Kota Bengkulu Tahun 2025

Indah Jannatin ¹⁾; Murwati ²⁾; Sasteri Yulianti ³⁾

^{1,2,3)} Universitas Dehasen Bengkulu

Email: ¹⁾ intinindah@gmail.com

ARTICLE HISTORY

Received [17 Juli 2026]

Revised [20 Oktober 2026]

Accepted [21 Oktober 2026]

KEYWORDS

Deep Breathing Relaxation Technique, Pain, Post-Caesarean Section.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](#) license



ABSTRAK

Sectio Caesarea (SC) merupakan salah satu tindakan mengatasi komplikasi persalinan yang angka kejadiannya terus meningkat secara global maupun nasional. Berdasarkan data WHO tahun 2021, persalinan dengan metode SC mencapai sekitar 21% dari seluruh kelahiran di dunia, sedangkan di Indonesia angka SC mencapai sekitar 17% dan masih berkaitan dengan tingginya Angka Kematian Ibu (AKI) yang pada tahun 2022 tercatat sebesar 183 per 100.000 kelahiran hidup. Nyeri merupakan masalah utama yang dialami pasien pasca operasi SC akibat insisi pada dinding abdomen, dan apabila tidak dikelola dengan baik dapat menghambat mobilisasi, inisiasi menyusui dini, serta pemulihan pasien. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan nyeri post operasi section caesarea di Rumah Sakit Harapan dan Doa Kota Bengkulu Tahun 2025. Metode penelitian yang digunakan adalah pra-eksperimental dengan pendekatan one group pre-post test design. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan jumlah sampel sebanyak 21 pasien post operasi section caesarea. Pengukuran tingkat nyeri dilakukan menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) sebelum dan sesudah diberikan intervensi teknik relaksasi napas dalam. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test. Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa sebelum diberikan teknik relaksasi napas dalam, sebagian besar responden mengalami nyeri kategori berat sebanyak 19 responden (90,5%). Setelah diberikan intervensi, sebagian besar responden mengalami penurunan nyeri menjadi kategori sedang sebanyak 15 responden (71,4%) dan kategori ringan sebanyak 5 responden (23,8%). Hasil analisis bivariat menunjukkan terdapat pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan nyeri post operasi section caesarea dengan nilai p-value sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Peneliti menyarankan kepada tenaga kesehatan khususnya perawat dan bidan di Rumah Sakit Harapan dan Doa Kota Bengkulu agar dapat menerapkan teknik relaksasi napas dalam sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis dalam asuhan keperawatan untuk membantu menurunkan nyeri dan meningkatkan kenyamanan pasien post operasi section caesarea.

ABSTRACT

Cesarean section (CS) is one of the procedures used to address complications during childbirth, the incidence of which continues to rise both globally and nationally. According to 2021 WHO data, cesarean deliveries account for approximately 21% of all births worldwide, while in Indonesia the cesarean rate stands at around 17% and remains linked to the high Maternal Mortality Rate (MMR), which in 2022 was recorded at 183 per 100,000 live births. Pain is the primary issue experienced by patients following a cesarean section due to the incision in the abdominal wall, and if not properly managed, it can hinder mobilization, early initiation of breastfeeding, and patient recovery. The objective of this study was to determine the effect of deep breathing relaxation techniques on reducing postoperative pain following cesarean section at Harapan dan Doa Hospital in Bengkulu City in 2025. The research method used was a pre-experimental study with a one-group pre-post test design. Sampling was conducted using purposive sampling, with a sample size of 21 patients who had undergone cesarean section. Pain levels were measured using the Numeric Rating Scale (NRS) before and after the deep breathing relaxation technique intervention. Data analysis was conducted using univariate and bivariate methods, including the Wilcoxon Signed-Rank Test. The results of the univariate analysis showed that before receiving the deep breathing relaxation technique, the majority of respondents—19 respondents (90.5%)—experienced severe pain. After the intervention, the majority of respondents experienced a reduction in pain to the moderate category (15 respondents, 71.4%) and the mild category (5 respondents, 23.8%). The results of the bivariate analysis showed that the deep breathing relaxation technique had a significant effect on reducing postoperative pain following cesarean section, with a p-value of 0.000 ($p < 0.05$). The researchers recommend that healthcare workers—particularly nurses and midwives at Harapan dan Doa Hospital in Bengkulu City—implement deep breathing relaxation techniques as a nonpharmacological intervention in nursing care to help reduce pain and improve patient comfort following a cesarean section.

PENDAHULUAN

Persalinan merupakan proses fisiologis yang diharapkan berjalan normal (pervaginam), namun dalam praktiknya seringkali diperlukan tindakan operasi Sectio Caesarea (SC) ketika terdapat indikasi medis. Tren penggunaan SC di Indonesia terus meningkat, dengan berbagai faktor seperti berat bayi

lahir, riwayat SC sebelumnya, dan usia kehamilan berkontribusi terhadap keputusan melakukan SC (Nirnasar et al., 2025). Sectio Caesarea merupakan prosedur operasi untuk membantu kelahiran bayi melalui sayatan pada dinding perut dan rahim yang dilakukan berdasarkan alasan medis maupun non-medis (Zuhana & Aisyah, 2024).

Menurut World Health Organization (WHO, 2021), penggunaan operasi caesar terus meningkat secara global, kini mencapai lebih dari 1 dari 5 (21%) dari seluruh kelahiran, dan diperkirakan akan mencapai hampir sepertiga (29%) dari seluruh kelahiran pada tahun 2030. Di Indonesia, berdasarkan data Riskesdas tahun 2021, jumlah persalinan dengan metode SC sebesar 17,6%, sementara data SDKI tahun 2021 mencatat angka SC sebanyak 17% dari total kelahiran di fasilitas kesehatan (Mustafa & Wahyuni, 2025).

Angka persalinan melalui operasi caesar yang meningkat berkaitan erat dengan keamanan ibu dan bayi, salah satunya Angka Kematian Ibu (AKI) yang masih relatif tinggi di Indonesia (Rustini & Tridiyawati, 2022). Berdasarkan data Kemenkes RI, AKI pada tahun 2022 mencapai sekitar 183 per 100.000 kelahiran hidup, masih jauh dari target Sustainable Development Goals (SDGs) sebesar 70 per 100.000 kelahiran hidup (Alexander, 2023). Di Kota Bengkulu, AKI pada tahun 2024 mencapai 83,21 per 100.000 kelahiran hidup dengan 3 kematian ibu tercatat hingga Juli 2024 (Handi, 2024).

Data Rumah Sakit Harapan dan Doa Kota Bengkulu menunjukkan jumlah pasien operasi section caesarea pada tahun 2023 sebanyak 233 pasien, meningkat menjadi 294 pasien pada tahun 2024, dan pada periode Januari–Agustus 2025 tercatat 170 pasien. Salah satu dampak utama yang dialami pasien pasca operasi SC adalah nyeri akibat insisi pada abdomen, yang apabila tidak dikelola dengan baik dapat menyebabkan keterbatasan mobilisasi, terganggunya inisiasi menyusui dini, serta hambatan dalam aktivitas sehari-hari (Mudhofarudin, 2023 dalam Diah et al., 2025).

Nyeri pada persalinan dengan sectio caesarea dapat diminimalisir dengan metode farmakologis dan non farmakologis. Salah satu teknik relaksasi yang terbukti efektif untuk mengurangi intensitas nyeri adalah teknik relaksasi napas dalam, karena termasuk asuhan keperawatan mandiri untuk mengontrol nyeri secara efektif dan efisien (Susilawati et al., 2023). Teknik ini melibatkan pengaturan pernapasan secara sadar dan terkontrol dengan tujuan menurunkan ketegangan otot, mengurangi kecemasan, dan menstimulasi sistem saraf parasimpatis yang berperan menurunkan persepsi nyeri, sekaligus mudah diajarkan dan dapat dilakukan secara mandiri oleh pasien (Norelli, 2023).

LANDASAN TEORI

Sectio Caesarea

Sectio Caesarea merupakan tindakan operatif melalui pembedahan dinding perut dan dinding rahim guna melahirkan janin melalui insisi (Iriami Mintaningtyas, 2023). Tindakan ini umumnya dilakukan apabila terdapat hambatan dalam persalinan normal, dengan indikasi yang meliputi faktor power (kekuatan HIS), passenger (kondisi janin), passage (jalan lahir), serta indikasi dari pihak ibu dan janin (Effivania & Wulaningsih, 2025). Persalinan dengan sectio caesarea berisiko kematian 25 kali lebih besar dan risiko infeksi 80 kali lebih tinggi dibanding persalinan pervaginam (Sartika, 2023).

Konsep Nyeri

Nyeri adalah pengalaman subjektif berupa perasaan tidak menyenangkan yang muncul dari interaksi antara aspek fisiologis dan psikososial tubuh (Iriami Mintaningtyas, 2023). Nyeri pasca operasi SC muncul akibat kerusakan jaringan, pembuluh darah, dan saraf di area insisi yang memicu pelepasan histamin, bradikinin, dan prostaglandin sebagai reseptor nyeri, kemudian diteruskan ke medula spinalis hingga dipersepsikan oleh korteks serebral (Sugito, 2023). Tingkat nyeri dapat diukur menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) dengan rentang 0–10, yaitu 0 (tidak nyeri), 1–3 (nyeri ringan), 4–6 (nyeri sedang), dan 7–10 (nyeri berat) (Mubarak dalam Yamonika, 2023).

Teknik Relaksasi Napas Dalam

Teknik relaksasi napas dalam merupakan bentuk asuhan keperawatan mandiri di mana perawat mengajarkan klien bernapas dalam dan lambat, menahan napas pada inspirasi maksimal, kemudian menghembuskan napas secara perlahan, sehingga membantu mengurangi intensitas nyeri, meningkatkan ventilasi paru, dan memperbaiki oksigenasi darah (Smeltzer & Bare dalam Maharani & Melinda, 2021). Teknik ini dilakukan dengan menarik napas melalui hidung selama 4 detik, menahan selama 5 detik, kemudian menghembuskan melalui mulut selama 8 detik, diulang sebanyak 5 kali dalam satu siklus dan dilakukan sebanyak 3 siklus (Veriyallia, 2025). Mekanisme penurunan nyeri terjadi melalui relaksasi otot skelet yang mengalami spasme akibat insisi, peningkatan aliran darah ke daerah trauma, serta rangsangan pelepasan opioid endogen berupa endorfin dan enkefalin (Yamonika, 2023).

METODE PENELITIAN

Metode Analisis

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain pra-eksperimental (pre-experimental design) menggunakan pendekatan one group pre-test post-test design, yaitu mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan melibatkan satu kelompok subjek yang diobservasi sebelum dan sesudah diberikan intervensi (Masturoh, 2018). Penelitian dilaksanakan di ruang Kebidanan Rumah Sakit Harapan dan Doa Kota Bengkulu pada tanggal 24 Januari sampai dengan 6 Februari 2026.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien post operasi section caesarea di Rumah Sakit Harapan dan Doa Kota Bengkulu, dengan jumlah populasi pada tahun 2025 sebanyak 170 pasien. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling sesuai kriteria inklusi dan eksklusi, dengan perhitungan besar sampel menggunakan rumus Slovin sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 21 responden. Kriteria inklusi meliputi pasien post operasi section caesarea hari pertama dan kedua yang bersedia menjadi responden dan mengalami nyeri skala 6–10, sedangkan kriteria eksklusi meliputi pasien yang tidak bersedia menjadi responden atau mengalami nyeri skala 1–5.

Instrumen penelitian yang digunakan meliputi Numeric Rating Scale (NRS) untuk menilai intensitas nyeri dengan rentang 0–10, Standar Operasional Prosedur (SOP) teknik relaksasi napas dalam, lembar informed consent, dan kamera sebagai alat dokumentasi. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi langsung, di mana skala nyeri diukur sebelum (pre-test) dan segera setelah (post-test) pemberian intervensi relaksasi napas dalam sebanyak 3 siklus selama kurang lebih 15 menit.

Analisis data dilakukan secara univariat untuk mendeskripsikan distribusi frekuensi skala nyeri, dan secara bivariat menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan nyeri post operasi section caesarea, dengan derajat kemaknaan $\alpha = 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Analisis Univariat

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Skala Nyeri Post Operasi Section Caesarea Sebelum Diberikan Teknik Relaksasi Napas Dalam di Rumah Sakit Harapan dan Doa Kota Bengkulu Tahun 2025

No	Skala Nyeri	Frekuensi	Persentase (%)
1	Sedang (4-6)	2	9,5
2	Berat (7-10)	19	90,5
3	Jumlah	21	100

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 21 responden, sebagian besar responden (90,5%) mengalami nyeri dalam kategori berat sebelum diberikan teknik relaksasi napas dalam.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Skala Nyeri Post Operasi Section Caesarea Setelah Diberikan Teknik Relaksasi Napas Dalam di Rumah Sakit Harapan dan Doa Kota Bengkulu Tahun 2025

No	Skala Nyeri	Frekuensi	Persentase (%)
1	Ringan (1-3)	5	23,8
2	Sedang (4-6)	15	71,4
3	Berat (7-10)	1	4,8
4	Jumlah	21	100

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 21 responden, sebagian besar responden (71,4%) mengalami nyeri dalam kategori sedang setelah diberikan teknik relaksasi napas dalam.

Analisis Bivariat

Tabel 3 Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test Skor Nyeri Sebelum dan Sesudah Diberikan Teknik Relaksasi Napas Dalam di Rumah Sakit Harapan dan Doa Kota Bengkulu Tahun 2025

Variabel	N	Mean Rank	Z	P-Value
Skor Nyeri Pre - Post (Negative Ranks)	21	11,00	-4,075	0,000

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan seluruh responden (21 orang) mengalami penurunan skor nyeri setelah diberikan teknik relaksasi napas dalam yang ditunjukkan oleh nilai negative ranks, tanpa satupun responden yang mengalami peningkatan skor nyeri (positive ranks = 0). Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test diperoleh nilai Z sebesar -4,075 dengan p-value sebesar 0,000. Karena nilai $p < 0,05$ berarti terdapat perbedaan yang signifikan, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya terdapat pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan nyeri post operasi section caesarea di Rumah Sakit Harapan dan Doa Kota Bengkulu Tahun 2025.

Pembahasan

Gambaran Skala Nyeri Post Operasi Section Caesarea Sebelum Diberikan Teknik Relaksasi Napas Dalam

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 21 responden, sebagian besar (90,5%) mengalami nyeri dalam kategori berat dan sebagian kecil (9,5%) dalam kategori sedang sebelum diberikan intervensi. Nyeri pasca operasi section caesarea merupakan masalah yang sering terjadi pada ibu setelah persalinan dengan tindakan pembedahan, dengan intensitas yang dapat berbeda-beda tergantung kondisi fisik, ambang nyeri, pengalaman nyeri sebelumnya, serta faktor psikologis pasien (Andriyani et al., 2024).

Peneliti berasumsi bahwa tingginya nyeri berat yang dialami responden sebelum intervensi berkaitan dengan waktu pengukuran yang dilakukan pada hari pertama dan kedua pasca operasi, yaitu periode di mana efek anestesi mulai berkurang dan proses inflamasi jaringan akibat insisi masih berlangsung aktif, sehingga persepsi nyeri berada pada puncaknya.

Gambaran Skala Nyeri Post Operasi Section Caesarea Setelah Diberikan Teknik Relaksasi Napas Dalam

Setelah diberikan intervensi, sebagian besar responden (71,4%) mengalami penurunan nyeri menjadi kategori sedang, 23,8% menjadi kategori ringan, dan hanya 4,8% yang masih berada pada kategori berat. Penurunan tingkat nyeri ini menunjukkan bahwa teknik relaksasi napas dalam efektif membantu ibu post operasi section caesarea mengendalikan nyeri pasca operasi melalui pengaturan pola napas secara perlahan dan terkontrol, yang meningkatkan relaksasi otot, menurunkan ketegangan fisik, serta menekan aktivitas sistem saraf simpatis (Wulandari & Lestari, 2021). Hasil ini juga didukung oleh penelitian Rahmawati et al. (2019) yang menyebutkan bahwa latihan napas dalam mampu menurunkan intensitas nyeri pasca operasi melalui peningkatan oksigenasi jaringan dan stimulasi pelepasan endorfin sebagai analgesik alami tubuh. Menurut asumsi peneliti, masih adanya sebagian kecil responden dengan nyeri kategori sedang hingga berat setelah intervensi dapat dipengaruhi oleh kondisi luka operasi yang masih dalam fase penyembuhan awal, respon inflamasi jaringan, serta perbedaan toleransi nyeri dan kesiapan psikologis masing-masing pasien.

Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam terhadap Penurunan Nyeri Post Operasi Section Caesarea

Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai Z sebesar -4,075 dengan p-value 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan bermakna antara skor nyeri sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi napas dalam. Seluruh responden (21 orang) mengalami penurunan skor nyeri tanpa ada satupun yang mengalami peningkatan, sehingga secara deskriptif teknik ini memberikan dampak positif terhadap penurunan nyeri post operasi section caesarea. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Nuraini et al. (2020) yang menyatakan bahwa teknik relaksasi napas dalam efektif menurunkan nyeri pasca operasi melalui mekanisme relaksasi otot, pengurangan ketegangan, serta peningkatan pelepasan endorfin. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Hijriyati et al. (2024) yang menemukan penurunan intensitas nyeri pasien post operasi section caesarea setelah pemberian teknik relaksasi napas dalam, serta penelitian Suddaningsih et al. (2025) yang melaporkan perubahan signifikan tingkat nyeri responden setelah intervensi relaksasi napas dalam. Menurut asumsi peneliti, pengaruh signifikan teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan nyeri post operasi section caesarea dipengaruhi oleh kemampuannya menciptakan kondisi relaksasi fisik dan psikologis pada pasien, sehingga pasien lebih mampu mengontrol respon tubuh terhadap nyeri. Teknik ini disarankan untuk diberikan secara berkelanjutan dan dikombinasikan dengan intervensi keperawatan lainnya agar hasil penurunan nyeri dapat lebih optimal.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian “Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam terhadap Penurunan Nyeri Post Operasi Section Caesarea di Rumah Sakit Harapan dan Doa Kota Bengkulu Tahun 2025”, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

Skala nyeri post operasi section caesarea sebelum diberikan teknik relaksasi napas dalam menunjukkan sebagian besar responden mengalami nyeri kategori berat, yaitu sebanyak 19 responden (90,5%).

Skala nyeri post operasi section caesarea setelah diberikan teknik relaksasi napas dalam menunjukkan sebagian besar responden mengalami penurunan nyeri menjadi kategori sedang, yaitu sebanyak 15 responden (71,4%).

Terdapat pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan nyeri post operasi section caesarea di Rumah Sakit Harapan dan Doa Kota Bengkulu Tahun 2025, dibuktikan dengan hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test dengan nilai p-value sebesar 0,000 ($p < 0,05$)

Saran

1. Teoritis

Hasil penelitian ini secara teoritis diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan di bidang keperawatan maternitas, khususnya mengenai efektivitas intervensi nonfarmakologis teknik relaksasi napas dalam dalam menurunkan nyeri pada ibu post operasi section caesarea.

2. Praktis

a. Bagi Rumah Sakit, diharapkan dapat menjadikan teknik relaksasi napas dalam sebagai salah satu program pelayanan rutin bagi ibu post operasi section caesarea guna meningkatkan kualitas pelayanan.

b. Bagi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Dehasen Bengkulu, hasil penelitian dapat digunakan sebagai bahan ajar dan referensi bagi mahasiswa terkait manajemen nyeri nonfarmakologis.

Bagi Peneliti Selanjutnya, diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar, waktu intervensi yang lebih lama, serta menambahkan variabel lain yang dapat memengaruhi nyeri pada ibu post operasi section caesarea.

DAFTAR PUSTAKA

- Alexander, H. B. (2023). Angka Kematian Ibu Masih Tinggi, Upaya Komprehensif Diperlukan. Kompas.
- Amruddin, R., dkk. (2022). Metodologi Penelitian Kuantitatif. Pradina Pustaka.
- Andawulan, S., dkk. (2020). Gizi Pada Ibu Hamil. Media Sains Indonesia.
- Delyka, M., Carolina, M., & Evie. (2022). Pengaruh Teknik Slow Deep Breathing Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea di Ruang Cempaka RSUD dr. Doris Sylvanus Palangka Raya. Jurnal Surya Medika, 8.
- Diah, Z., Permatasari, A., & Sari, I. M. (2025). Operasi Sectio Caesarea di RS PKU Muhammadiyah Karanganyar. Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia, 193–202.
- Effivania, & Wulaningsih, I. (2025). Mengelola Nyeri Pasca Sectio Caesarea Tanpa Obat: Sentuhan Lembut Guided Imagery.
- Handi. (2024). Dinkes Catat Terdapat 55 Kasus Kematian Ibu Dan Bayi Di Kota Bengkulu Tahun 2024. Bengkulu News.
- Hijriyati, Y., Utami, Y., & Elimanafe, W. (2024). Pengaruh Penggunaan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Perubahan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Op Sectio Caesarea. Journal of Nursing and Midwifery Sciences, 3(2). <https://doi.org/10.54771/2h3yva50>
- Humaira, L. (2022). Program Studi D-III Keperawatan STIKES Jabal Ghafur.
- Maharani, S., & Melinda, E. (2021). Implementasi Terapi Murrotal Dan Relaksasi Napas Dalam Untuk Mengatasi Masalah Nyeri Akut. Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan, 8(3), 255–262.
- Maryati. (2022). Etika dan Hukum dalam Pelayanan Kebidanan.
- Masturoh, I. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan. Kemenkes RI.
- Mirna, M. (2023). Teknik Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Ibu Post Sectio Caesarea. Jurnal Ilmiah PANNMED, 18(2), 298–302.
- Murniati, R. (2025). Penerapan Foot Massage.

- Mustafa, A. R., & Wahyuni, P. S. (2025). Analisis Faktor Non Medis yang Mempengaruhi Terjadinya Persalinan Sectio Caesarea Di RSUD Dr. Adjidarmo Kabupaten Lebak Tahun 2024. *Jurnal Ners Universitas Pahlawan*, 9(2), 1647–1657.
- Muthmainnah. (2025). *Tips Sukses Persalinan*.
- Ni Putu Dita Kusuma Handayani. (2021). Teknik Relaksasi Nafas Dalam Untuk Menurunkan Nyeri Paska Operasi Sectio Caesarea Di RSUD Kertha Usada Buleleng: Studi Kasus Deskriptif. Institut Teknologi Dan Kesehatan Bali Denpasar.
- Nirnasar, M., dkk. (2025). *Buku Patologi Persalinan*.
- Norelli, A. J. (2023). *Teknik Relaksasi*. National Library of Medicine.
- Notoatmodjo, S. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. UIN Alauddin Makassar.
- Nuraini, S., Rahman, A., & Sulastri, D. (2020). Efektivitas Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Pasca Operasi. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 23(1), 45–52.
- Phyathai 3. (2023). *Operasi Caesar dan Anestesi: Menyambut Bayi Anda ke Dunia dengan Aman*. Phyathai Hospital.
- Purnama, R., dkk. (2024). *Implementasi Terapi Non Farmakologi dengan Masalah Post Operasi Appendektomi*. Penerbit NEM.
- Putri, R. M., Andriani, Y., & Lestari, P. (2021). Manajemen Nyeri Nonfarmakologis Pada Pasien Post Sectio Caesarea. *Jurnal Keperawatan Klinik Indonesia*, 5(2), 101–108.
- Rahmani, N., Tambunan, H., & Sujianti. (2024). *Buku Ajar Farmakologi Dalam Asuhan Kebidanan*. Nuansa Fajar Cemerlang.
- Rahmawati, I., Dewi, R., & Handayani, S. (2019). Pengaruh Latihan Napas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Pasien Pasca Operasi. *Jurnal Kesehatan Holistik*, 13(1), 22–28.
- Rustini, N., & Tridiyawati, F. (2022). Efektifitas Relaksasi Slow Deep Breathing Dan Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea. *Malahayati Nursing Journal*, 4(3), 683–692.
- Sari, P. P., & Rahmawati, E. A. (2023). Mengoptimalkan Produksi ASI: Pendekatan Holistik Terhadap Ibu Postpartum Dengan Sectio Caesarea.
- Sartika, N. L. P. M. P. (2023). Hubungan Antara Nyeri Luka Post SC Terhadap Motivasi Ibu Dalam Pemberian ASI di RSUD Garbmed. Institut Teknologi Dan Kesehatan Bali, 1(2), 1–78.
- Sestu Iriami Mintaningtyas, Y. S. I. (2023). *Massage Counterpressure Mengurangi Nyeri Ibu Post Sectio Caesarea*.
- Suddaningsih, S., Novitasari, D., & Budi S, M. (2025). Implementasi Teknik Relaksasi Nafas Dalam Untuk Mengurangi Nyeri Pada Pasien Sectio Caesarea Post Spinal Anestesi Di RSUD Dr. Soedirman Kebumen. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 4(3), 173–178.
- Sugito, A. (2023). *Aromaterapi Dan Akupresur pada Sectio Caesarea*. Magelang.
- Susilawati, Kartaatmadja, U., & Suherman, R. (2023). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Pasien Post Partum Sectio Caesarea Di Ruang Rawat Nifas RSUD Sekarwangi Sukabumi. *Media Informasi*, 19(1), 13–19.
- Veriyallia, V. (2025). Pengaruh Relaksasi Napas Dalam Terhadap Nyeri Pasien Pasca Pembedahan. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 15(02), 199–127.
- WHO. (2021). *Angka Operasi Caesar Terus Meningkat, Di Tengah Meningkatnya Kesenjangan Akses*. World Health Organization.
- Yamonika. (2023). *Asuhan Keperawatan Pada Pasien Post Sectio Caesarea Dengan Implementasi Relaksasi Nafas Dalam Di Ruang Rawat Inap Teratai RSUD Rejang Lebong Tahun 2023*. Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu.
- Zuhana, N., & Aisyah, R. D. (2024). Kemitraan Masyarakat untuk Pemulihan Pasca Operasi Caesar. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 9(12), 2176–2181