

PENGARUH RELAKSASI BENSON TERHADAP PERUBAHAN NYERI PADA IBU POST SC

Aini Latifah¹, Nunung Mulyani², Santi Yuliasuti³

^{1,2,3}Program Studi DIV Kebidanan Politeknik Kesehatan Tasikmalaya

^{1,2,3}Jalan Cilolohan 35 Kelurahan Kahuripan Kecamatan Tawang Kota Tasikmalaya Kode Pos 46115 Indonesia

ABSTRAK

Sectio Caesarea (SC) adalah cara melahirkan bayi dengan tindakan bedah yang memiliki nyeri lebih tinggi dibandingkan dengan persalinan normal. Relaksasi Benson merupakan tindakan nonfarmakologi yang dapat menurunkan nyeri *post SC*. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh relaksasi Benson terhadap perubahan nyeri pada ibu *postSC* di RSUD dr. Soekardjo Tasikmalaya.

Penelitian ini menggunakan *quasi eksperimental* dengan *pretest-posttest with control group*. Instrumen penelitian menggunakan *Numerical Rating Scale (NRS)* untuk mengukur intensitas nyeri. Teknik sampling yang digunakan *Accidental Sampling* dengan jumlah sampel 72 responden yang terbagi menjadi 2 kelompok. Relaksasi Benson dilakukan selama 20 menit. Analisis Uji statistik yang digunakan *Wilcoxon Signed Rank Test*.

Hasil penelitian menunjukkan skala nyeri sebelum dilakukan relaksasi Benson sebagian besar adalah nyeri sedang yaitu sebanyak 25 orang (69.4%) pada kelompok intervensi dan 23 orang (63.9%) pada kelompok kontrol. skala nyeri sesudah dilakukan relaksasi Benson sebagian besar adalah nyeri ringan sebanyak 23 orang (63.9%) dengan pada kelompok intervensi, dan kategori nyeri sedang pada kelompok kontrol sebanyak 22 orang (61.1%). Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p(0,000) < 0,05$ yang berarti relaksasi benson efektif untuk mengurangi nyeri ibu *post SC*. Berdasarkan hasil, terdapat pengaruh relaksasi Benson terhadap penurunan skala nyeri pada pasien *post SC*.

Kata Kunci : *Post Sectio Caesarea*, Nyeri, Relaksasi Benson.

EFFECT OF BENSON RELAXATION ON PAIN RELIEVE FOR POST SECTIO MOTHERS

ABSTRACT

Sectio Caesarea (SC) is one of way to labor with surgery that has higher pain than normal delivery. Benson relaxation is a nonpharmacological action that can reduce post-SC pain. This study has a purpose to determine the effect of Benson relaxation on pain relieve for post SC mothers in dr. Soekardjo Tasikmalaya Hospital.

This study used *quasi experimental* with *pretest-posttest with control group*. The research instrument used *Numerical Rating Scale (NRS)* to measure pain intensity. Sampling technique used *Accidental Sampling* with 72 respondents divided into 2 groups. Benson Relaxation is done for 20 minutes. Statistical analysis Test used *Wilcoxon Signed Rank Test*.

The results of this study indicate the scale of pain before getting Benson relaxation is mostly moderate pain that is as much as 25 people (69.4%) in the intervention group and 23 people (63.9%) in the control group. The pain scale after getting Benson relaxation was mostly mild pain as much as 23 people (63.9%) with the intervention group, and moderate pain category in the control group of 22 people (61.1%). The results of statistical tests show the value of $p(0,000) < 0.05$ which means effective benson relaxation to reduce post-SC post pain. Based on the results, there is a Benson relaxation effect on the reduction of pain scale in post-SC patients

Keywords : *Post Sectio Caesarea*, Pain, Benson Relaxation.

PENDAHULUAN

Sectio Caesarea (SC) adalah cara melahirkan bayi dengan tindakan bedah yaitu dengan insisi pada dinding abdomen ibu. Di seluruh dunia setiap tahunnya terdapat 18.5 juta persalinan dengan SC (WHO, 2010). Organisasi WHO telah menetapkan standar rata-rata SC untuk suatu negara yaitu 10-15%, standar ini telah ditetapkan sejak tahun 1985. Semenjak hal itu angka kejadian SC meningkat baik di negara maju maupun negara berkembang sedangkan angka persalinan SC di Rumah sakit pemerintah rata-rata 11%, sementara di rumah sakit swasta bisa lebih dari 30% (Gibbons, 2010).

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 menunjukkan kelahiran bedah sesar sebesar 9,8 % dengan proporsi tertinggi di DKI Jakarta (19,9%) dan terendah di Sulawesi Tenggara (3,3%) sedangkan di Jawa Barat menunjukkan kelahiran bedah sesar sebesar 7,8% . Proporsi kelahiran bedah sesar pada tahun 2013 di Kota Tasikmalaya sebesar 4,5% (Riskesdas, 2013).

Proporsi ibu yang mengalami persalinan dengan SC di Rumah Sakit Umum Daerah dr. Soekardjo Kota Tasikmalaya, pada tahun 2016 yaitu 24,2% atau sebanyak 759 dari 3136 persalinan, dan jumlah persalinan SC mengalami peningkatan pada tahun 2017 bulan Januari – Oktober menunjukkan 804 dari 4112 persalinan

dengan proporsi 19,5% (Rekam Medik, RSUD dr. Soekardjo Tasikmalaya, 2016).

Pasien bedah mengalami nyeri sedang sampai berat setelah operasi sebanyak 75% dari 5 pasien (Solehati & Rustina, 2013). Hal ini sesuai dengan pernyataan Hestiantoro (2009) yang menyatakan bahwa persalinan SC memiliki nyeri lebih tinggi yaitu sekitar 27,3% dibandingkan dengan persalinan normal yang hanya sekitar 9%.

Manajemen nyeri yang buruk akan mengakibatkan menurunnya kualitas hidup dan memperpanjang waktu hospitalisasi (Sariyem, 2013). Berdasarkan survei yang dilakukan di RSUP dr. Karyadi, 80% dari ibu *post* SC takut terjadi sesuatu dengan jahitannya ditambah dengan nyeri pada area insisi yang masih terasa sehingga takut untuk melakukan mobilisasi dini 10 jam *post* SC (Dwijayanti, Sumarni dan Ariyanti, 2014).

Selain itu nyeri berdampak pada menurunnya kualitas tidur, stres, ansietas, dan takut apabila dilakukan tindakan bedah kembali (Arora, Hurley, Murthy, Sharma, 2010). Data menunjukkan bahwa 68% ibu *post* SC mengalami kesulitan dengan perawatan bayi, dan bergerak naik turun dari tempat tidur (Hillan, 1992 dalam Anggorowati, 2007). Selain itu nyeri setelah operasi *caesarea* juga akan menyebabkan pasien menunda pemberian ASI sejak awal pada bayinya, karena rasa tidak nyaman selama

proses menyusui berlangsung atau peningkatan intensitas nyeri setelah operasi (Batubara, 2008)

Penanganan untuk menurunkan nyeri *post SC* bisa dilakukan secara farmakologi dan non-farmakologi (Sujatmiko, 2013). Menurut Gondo (2011) upaya non farmakologis untuk mengatasi nyeri antara lain akupresur, distraksi, hipnosis, kompres dingin dan relaksasi Benson. Relaksasi Benson adalah relaksasi pernafasan dengan melibatkan faktor keyakinan yang dimiliki klien untuk membantu klien agar mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan lebih tinggi (Benson & Proctor, 2000).

Kelebihan latihan teknik relaksasi dibandingkan dengan teknik lain adalah teknik relaksasi lebih mudah dilakukan bahkan dalam kondisi apapun serta tidak memiliki efek samping apapun (Daelon, 1999 dalam Novitasari dan Aryana, 2013). Keuntungan dari relaksasi Benson selain mendapatkan manfaat dari relaksasi juga mendapatkan kemanfaatan dari penggunaan keyakinan seperti menambah keimanan.

Dari hasil studi pendahuluan peneliti di ruang Melati RSUD dr. Soekardjo Kota Tasikmalaya pada tanggal 10 November 2017, peneliti menemukan 7 orang ibu yang melahirkan dengan SC mengeluh nyeri. 5 orang ibu mengatakan nyeri sedang dan 2 orang ibu mengatakan nyeri ringan. Untuk mengurangi rasa nyeri, klien biasanya melakukan tarik nafas dan mengubah posisi tubuh. Untuk mengurangi rasa nyeri klien diberi terapi analgetik, terapi analgetik ini hanya diberikan di hari pertama

setelah *post partum*, setelah itu klien tidak diberikan terapi analgetik kembali. Maka untuk mengurangi rasa nyeri klien dapat melakukan terapi relaksasi Benson.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka peneliti merasa tertarik untuk meneliti mengenai pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap perubahan nyeri pada ibu *post SC* di RSUD dr. Soekardjo Kota Tasikmalaya.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasi experiment* dengan pendekatan *pretest-posttest with control group*. Penelitian ini dilakukan di RSUD dr. Soekardjo Kota Tasikmalaya pada bulan Januari - Maret 2018. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh ibu *post Sectio Caesarea* yang di rawat di RSUD dr. Soekardjo Kota Tasikmalaya .

Metode sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Non Probability Sampling* dengan pendekatan secara *Accidental Sampling* yaitu sebanyak 72 orang responden yang telah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok kontrol dan kelompok intervensi. Instrumen penelitian yang dipakai dalam penelitian ini yaitu protokol pelaksanaan relaksasi Benson, *Numerical Rating Scale* (NRS) untuk menilai intensitas nyeri pada ibu dengan *post Sectio Caesarea* di RSUD dr. Soekardjo Kota Tasikmalaya.

Pengumpulan data menggunakan data primer. Relaksasi Benson dilakukan selama satu

kali selama 20 menit pada ibu *post SC*. Pada saat penelitian, sebelumnya responden diberikan penjelasan tentang kegiatan yang akan dilakukan, serta menandatangani *informed consent* sebagai subjek penelitian. Rasa nyeri pada responden kelompok intervensi diukur dan meminta responden untuk mengungkapkan rasa nyeri dengan menunjukkan pada skala nyeri *Numeric Rating Scale (NRS)*. Setelah itu melakukan relaksasi Benson selama 20 menit di tempat tidur dan didampingi oleh peneliti. Kemudian rasa nyeri diukur lagi dengan cara yang sama. Kegiatan ini dilakukan satu kali selama satu hari, yaitu hari kedua *post SC* setelah pasien tidak mendapatkan analgetik.

Pasien *post SC* yang menjadi kelompok kontrol juga dilakukan pengukuran skala nyeri *pre-test* dan *post-test* tanpa diberikan perlakuan. Pengukuran skala nyeri kembali dilakukan setelah 20 menit.

Analisis penelitian univariat dalam penelitian ini menggunakan distribusi frekuensi dengan hasil presentasi yang didapatkan dari nilai *pretest* dan *posttest* kemudian ditabulasi, dan dikelompokkan. Setelah diketahui distribusi frekuensi data masing-masing variabel, selanjutnya dilakukan analisis bivariat. Analisa bivariat yang digunakan yaitu Uji *Wilcoxon Signed Rank Test*.

HASIL PENELITIAN

1. Analisa Univariat

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Skala Nyeri Sebelum Diberikan Terapi Relaksasi Benson Pada Ibu Post Sectio Caesarea Di RSUD dr. Soekardjo Kota Tasikmalaya 2018

Kelompok	Nyeri Ringan		Nyeri Sedang		Nyeri Berat		Max	Min	Mean	SD
	<i>f</i>	%	<i>F</i>	%	<i>f</i>	%				
Intervensi	10	27.8	25	69.4	1	2.8	7	3	4.39	1.128
Kontrol	13	36.1	23	63.9	0	0	6	3	4.25	1.105

Sumber : Data Primer Diolah Tahun 2018

Berdasarkan Tabel 1 memperlihatkan skala nyeri sebelum dilakukan relaksasi Benson memiliki responden terbanyak kategori nyeri sedang yaitu sebanyak 25 orang (69.4%) dengan rerata skor 4.39 pada kelompok intervensi dan 23 orang (63.9%) pada kelompok kontrol dengan rerata skor 4.25, responden paling sedikit yaitu responden yang mengalami nyeri dengan kategori berat sebanyak 1 orang (2.8%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Skala Nyeri Sesudah Diberikan Terapi Relaksasi Benson Pada Ibu Post Sectio Caesarea Di RSUD dr. Soekardjo Kota Tasikmalaya 2018

Kelompok	Nyeri Ringan		Nyeri Sedang		Max	Min	Mean	SD
	F	%	F	%				
Intervensi	23	63.9	13	36.1	5	1	2.92	1.204
Kontrol	14	38.9	22	61.1	6	2	4.03	1.108

Sumber : Data Primer Diolah Tahun 2018

Berdasarkan Tabel 2 memperlihatkan skala nyeri sesudah dilakukan relaksasi Benson memiliki responden terbanyak kategori nyeri ringan yaitu sebanyak 23 orang (63.9%) dengan rerata skor 2.92 pada kelompok intervensi, dan kategori nyeri sedang pada kelompok kontrol sebanyak 22 orang (61.1%) dengan rerata skor 4.03.

2. Analisa Bivariat

Tabel 3 Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Perubahan Nyeri Pada Ibu Post Sectio Caesarea Sebelum dan Setelah dilakukan Relaksasi Benson Di RSUD Dr. Soekardjo Tasikmalaya 2018.

Kelompok	N	P Value
Intervensi	36	0.000
Kelompok		0.564

Sumber : Data Primer Diolah Tahun 2018

Pengujian menggunakan uji *Wilcoxon* dengan tingkat kepercayaan 95% atau nilai $\alpha=0.05$ diperoleh nilai *p value* intervensi = 0.00 ($p<0.05$) dan *p value* kontrol = 0.564 ($p>0.05$) yang artinya H_0 ditolak dan H_a diterima atau ada penurunan antara skala nyeri pada ibu *post sectio caesarea* sebelum dan setelah dilakukan relaksasi Benson, sehingga dapat disimpulkan pula bahwa ada pengaruh *relaksasi benson* terhadap perubahan nyeri *postsectio caesarea*.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian terhadap kedua kelompok, sebagian besar responden pada kategori nyeri sedang yaitu 25 orang (69.4%) dengan rerata skor 4.39 pada kelompok intervensi, dan kelompok kontrol sebanyak 23 orang (23%) dengan rerata skor 4.25. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Yusliana *et al*, (2015) nilai rerata dari 15 responden pada kelompok eksperimen adalah

4.40 dan kelompok kontrol 3.96, responden mengalami nyeri dengan kategori nyeri sedang. Penelitian ini sejalan dengan Baradero & Siswadi (2009) bahwa nyeri yang dirasakan responden adalah salah satu stress fisiologis (respon neuroendokrin) yang diakibatkan oleh pembedahan.

Nyeri dimulai ketika bagian tubuh terluka akan mengeluarkan berbagai macam substansi intraseluler dilepaskan ke ruang ekstraseluler

maka akan mengiritasi nosiseptor. Saraf ini akan merangsang dan bergerak sepanjang serabut saraf atau neurotransmisi yang akan menghasilkan substansi yang disebut dengan neurotransmitter seperti prostaglandin dan epineprin, yang membawa pesan nyeri dari medula spinalis ditransmisikan ke otak dan dipersepsikan sebagai nyeri (Afroh *et al*, 2012). Pengalaman nyeri pada seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa hal, diantaranya adalah arti nyeri, persepsi nyeri, toleransi nyeri, reaksi terhadap nyeri (Uliyah, 2014).

Pada kelompok intervensi diberikan terapi relaksasi benson selama 20 menit dan terjadi penurunan nyeri dari nyeri sedang ke ringan sebanyak 26 orang (72.2%). Sedangkan, pada kelompok kontrol tidak terjadi penurunan skala nyeri dan sebagian besar responden memiliki skala nyeri dengan nyeri sedang sebanyak 23 orang (23%) dengan rerata skor 4.25. Penelitian ini sejalan dengan Yusliana *et al* (2015) bahwa terjadi penurunan nyeri dengan nilai rata-rata 2,86. Skala ini menunjukkan bahwa nyeri termasuk dalam kategori nyeri ringan, sedangkan pada kelompok kontrol tanpa diberikan intervensi rata-rata nyeri dengan nilai rata-rata 3.76, nyeri ini termasuk dalam kategori nyeri sedang.

Penelitian ini juga sejalan dengan Datak (2008) dalam Yusliana *et al*, (2015) yang berjudul penurunan nyeri pasca bedah pasien TUR prostat melalui relaksasi benson menunjukkan bahwa adanya pengurangan rasa nyeri pada pasien yang diberikan intervensi

relaksasi Benson, hal ini karena ketika relaksasi, talamus secara selektif memilih dan merubah suara-suara sehingga menghambat impuls nyeri. Otak sebagai penghambat impuls menutup pintu transmisi pada impuls noxius, sebagai akibatnya terjadi relaksasi yang akan membatasi aktifitas simpatik dan meningkatkan aktifitas parasimpatik (Benson & Proctor, 2000).

Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji *Wilcoxon* dengan tingkat kepercayaan 95% atau nilai $\alpha=0.05$ diperoleh nilai *p value* intervensi = 0.00 ($p<0.05$) dan *p value* kontrol =1.00 ($p>0.05$) maka H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti ada penurunan antara skala nyeri pada ibu *post sectio caesarea* sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi Benson, sehingga dapat disimpulkan pula bahwa ada pengaruh relaksasi benson terhadap perubahan nyeri *postsectio caesarea*.

Penelitian ini sejalan dengan Dewi , Made, dan Ni (2014) bahwa terdapat penurunan intensitas nyeri luka *post sectio caesarea* setelah dilakukan relaksasi Benson dengan nilai $p = 0.023$. Selain itu penelitian ini senada dengan penelitian penelitian Yusliana *et al*(2015) bahwa relaksasi Benson efektif untuk menurunkan skor nyeri dengan nilai $p = 0.000$. Karena relaksasi benson merupakan pengembangan metode respon relaksasi pernafasan dengan melibatkan faktor keyakinan pasien, yang dapat menciptakan suatu lingkungan internal sehingga dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan yang lebih tinggi (Benson & Proctor, 2000).

Seseorang yang melakukan relaksasi dapat membuat aktifitas sistem limbik menurun, sebuah studi yang dilakukan pada tahun 1997 oleh peneliti di Jepang dan Harvard Medical School dalam Sahar (2016) menunjukkan bahwa perilaku ritual spiritual seperti berdoa juga mempengaruhi hipotalamus, terutama pada daerah yang bertanggung jawab atas pengaturan sistem saraf otonom, karena hipotalamus merupakan bagian penting dari sistem limbik, yang mengontrol sistem saraf otonom. Ketika relaksasi talamus secara selektif memilih dan merubah suara-suara sehingga menghambat impuls nyeri. Otak sebagai penghambat impuls menutup pintu transmisi pada impuls noxious, sebagai akibatnya terjadi relaksasi yang akan membatasi aktifitas simpatik dan meningkatkan aktifitas parasimpatik (Benson & Proctor, 2000 ; Roykulcharoen, 2003).

Teknik pernafasan membuat tubuh menerima oksigen yang optimal untuk meningkatkan energy dan memusatkan perhatian pada suatu focus dengan menyebut berulang-ulang kalimat ritual, serta menghilangkan berbagai pikiran yang mengganggu (Benson & Proctor, 2000). Selain itu, latihan relaksasi dapat meningkatkan beta-endorfin dan menurunkan katekolamin yang mampu menghambat stimulus nyeri *post* seksio sesaria. latihan relaksasi juga dapat menimbulkan keadaan tenang dan rileks dimana gelombang otak mulai melambat sehingga akhirnya membuat seseorang menjadi tenang dan nyaman (Benson & Proctor, 2000).

KESIMPULAN

1. Gambaran skala nyeri ibu *post sectio caesarea* sebelum diberikan relaksasi Benson sebagian besar termasuk kategori nyeri sedang pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.
2. Gambaran skala nyeri ibu *post sectio caesarea* setelah diberikan relaksasi Benson sebagian besar termasuk kategori nyeri ringan pada kelompok intervensi dan kategori nyeri sedang pada kelompok kontrol
3. Terdapat pengaruh relaksasi Benson terhadap penurunan skala nyeri pada pasien *post sectio caesarea* di RSUD dr. Soekardjo Kota Tasikmalaya dengan nilai p value 0,000

DAFTAR PUSTAKA.

- Afroh, Judha, Sudarti. 2012. *Teori Pengukuran Nyeri & Nyeri Persalinan*, Yogyakarta : Nuha Medika.
- Anggorowati, dkk. 2007. *Efektifitas Pemberian Intervensi Spiritual "Spirit Ibu" terhadap Nyeri Post Sectio Caesarean (SC) pada RS Sultan Agung dan RS Roemani Semarang*. Journal Media Ners Vol 1, No 1, Tahun 2007: 10 – 15.
- Arora, Hurley, Murthy & Sharma. 2010. *Clinical Aspect of Acute Post-Operative Pain Management and its Management*. Diakses dari: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3255434/?report=reader>. Pada tanggal: 13 November 2017.
- Balitbang Kemenkes RI. 2013. *Basic Health Search RISKESDAS*. Jakarta: Blitbang Kemenkes RI.
- Baradero, D., & Siswadi. 2009. *Keperawatan perioperative: prinsip dan praktik*. Jakarta: EGC.

Batubara, dkk. 2008. *Hubungan Pengetahuan Nyeri Pembedahan Sectio Caesarea dan Bentuk Puting dengan Pemberian Air Susu Ibu Pertama Kali Pada Ibu Post Partum*. Jurnal Keperawatan Soedirman (the Soedirman Journal Of Nursing), Volume 3 No. 2 Juli 2008 54.

Benson, H & Proctor, W. 2000. *Dasar-dasar Respon Relaksasi*. Bandung: Kaifa.

Dewi, Made, dan Ni . 2014. *Efektifitas Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Luka Post Seksio Searia*. Jurnal. Program studi ilmu keperawatan. Universitas Udayana.

Dwijayanti, Sumarni dan Ariyanti. 2014. *Efek Aromaterapi Lavender Inhalasi terhadap Intensitas Nyeri Pasca SectioCaesaria*. Diakses dari <http://www.google.com/url?q=http://medicahospitalia.rskariadi.co.id/index>. pada tanggal 13 November 2017.

Gibbons, L. et all. 2010. *The global numbers and costs of additionally needed and unnecessary caesarean sections performed per year: Overase as a barter to universal coverage*. World health report.

Gondo, H.K. 2011. *Pendekatan nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri saat persalinan*. Jurnal CDK 185 vol.38 no.4. Diakses dari:<http://www.citramedika.com>. Pada tanggal 10 November 2017.

Hestiantoro. 2009. *Bayi Caesar Lebih Pintar Mitos Atau Fakta* . diakses dari: <http://www.citramedika.com> . Pada tanggal 15 November 2017.

Novitasari & Aryana. 2013. *Pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap penurunan tingkat stress lansia di unit rehabilitas sosial wening wardoyo ungaran*. Jurnal Keperawatan Jiwa vol 1 no 2, 186-195. Diakses dari: <http://jurnal.unimus.ac.id>. Tanggal 10 November 2017.

Roykulcharoen. 2003. *The effect of systemic relaxation technique on postoperative pain In Thailand*. Diakses dari: <http://proquest.umi.com>. Diunduh tanggal 13 November 2017.

Sahar, Riyani. 2016. *Efektivitas Relaksasi Benson Dan Nafas Dalam Terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Lansia*. Jurnal. Program studi ilmu keperawatan . Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar

Sariyem. 2013. *Timeliness of Sectio Caesarea Service and Length of Care Stay in Santa Maria Pemalang Public Hospital* . Diakses dari: http://etd.repository.ugm.ac.id/index.php?mod=enelitian_detail&sub=ResearchDetails & act = view & typ = html & buku_id = 61931. At the date of: 13-11-17.

Solehati, & Rustina. 2013. *The Effect of Benson Relaxation on Reduction of Pain Level Among Post Caesarean Section Mother at Cibabat Hospital, Indonesia*. GSTF International Journal of Nursing and Health Care JNHC, 1.

Sujatmiko. 2013. *Pemberian Metode Relaksasi Napas Dalam terhadap Penurunan Nyeri pada Pasien Post Operasi*. Jurnal Kesehatan vol 1. Diakses dari: <http://www.google.co.id/url?q=https://adysetiadi.files.wordpress.com/2012/03/jurnaljadi-word-september-2013wordpress.doc>. Pada tanggal 17 November 2017.

Uliyah, Musrifatul. 2014. *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta: Salemba Medika.

WHO. 2010. *The Global Numbers and Costs of Additionally Needed and Unnecessary Caesarean Sections Performed per Year: Overuse as a Barrier to Universal Coverage*. Health Systems Financing. WHO.

Yusliana et al. 2015. *Efektivitas Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri pada Ibu Post Partum Sectio Caesarea*. Jurnal. Program studi ilmu keperawatan. Universitas Riau.