

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI NAFAS DALAM  
TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU PRE  
OPERASI *SECTIO CAESAREA* DI RUANG  
BERSALIN RUMAH SAKIT UMUM  
“X” DENPASAR**



**SKRIPSI**

Oleh :

**NI PUTU AYU PUSPA LINGGAYANTI**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2025**

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI NAFAS DALAM  
TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU PRE  
OPERASI *SECTIO CAESAREA* DI RUANG  
BERSALIN RUMAH SAKIT UMUM  
“X” DENPASAR**

**SKRIPSI**

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan  
Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

**Diajukan Oleh:**

**NI PUTU AYU PUSPA LINGGAYANTI  
NIM. A1224091**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2025**

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Ni Putu Ayu Puspa Linggayanti  
NIM : A1224091  
Jurusan : Sarjana Kebidanan  
Judul Skripsi : Pengaruh Terapi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Pre Operasi *Sectio Caesarea* Di Ruang Bersalin Rumah Sakit Umum "X" Denpasar

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir yang saya tulis benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila kemudian hari dapat dibuktikan bahwa tugas akhir saya ini adalah hasil jiplakan maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Badung, 18 Juni 2025



( Ni Putu Ayu Puspa Linggayanti)

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI NAFAS DALAM  
TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU PRE  
OPERASI *SECTIO CAESAREA* DI RUANG  
BERSALIN RUMAH SAKIT UMUM  
“X” DENPASAR**

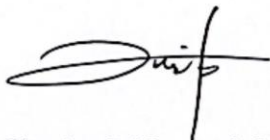
**Diajukan Oleh :**

**NI PUTU AYU PUSPA LINGGAYANTI  
NIM. A1224091**

**Badung, 18 Juni 2025**

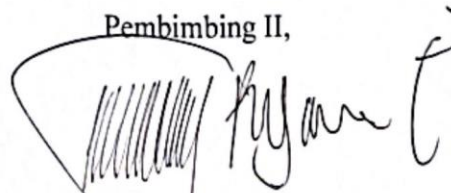
**Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing**

**Pembimbing I,**



**Bd. Ni Putu Yunita Sri Lestari, S.Keb., M.Keb  
NIDN. 0801019503**

**Pembimbing II,**



**Bdn. Ni Made Risna Sumawati, S.SiT., M.Kes  
NIDN. 0809018701**

**Mengetahui,  
Program Studi Sarjana Kebidanan  
Ketua,**



**Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb.  
NIDN. 0808068701**

HALAMAN PENGESAHAN

PENGARUH TERAPI RELAKSASI NAFAS DALAM  
TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU PRE  
OPERASI *SECTIO CAESAREA* DI RUANG  
BERSALIN RUMAH SAKIT UMUM  
"X" DENPASAR

Tanggal : 25 Juni 2025

Diajukan Oleh :

NI PUTU AYU PUSPA LINGGAYANTI  
NIM. A1224091

Disahkan oleh Tim Penguji Terdiri dari :

Ketua Penguji

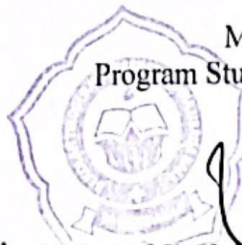
Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udavani, S.ST., M.Keb.  
NIDN. 0808068701

Penguji I

Bd. Ni Putu Yunita Sri Lestari, S.Keb., M.Keb  
NIDN. 0801019503

Penguji II

Bdn. Ni Made Risna Sumawati, S.SiT., M.Kes  
NIDN. 0809018701



Mengetahui,  
Program Studi Sarjana Kebidanan  
Ketua,

Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udavani, S.ST., M.Keb  
NIDN. 0808068701

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN**

Skripsi, Juni 2025

Ni Putu Ayu Puspa Linggayanti

Pengaruh Terapi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Pre Operasi Sectio Caesarea Di Ruang Bersalin Rumah Sakit Umum "X" Denpasar

XV+ 60 + 8 Tabel + 3 Skema + 14 Lampiran

**ABSTRAK**

Pre operasi menjadi fase meningkatnya reaksi emosional berupa sensasi cemas dan gelisah terkait lingkungan, prosedur, keamanan, dan kenyamanan ditimbulkan oleh tindakan operasi sehingga perlu adanya persiapan fisik dan mental untuk pasien menghadapi rasa kecemasan yang dirasakan dengan teknik relaksasi nafas dalam. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi nafas dalam terhadap tingkat kecemasan ibu pre operasi sectio caesarea. Penelitian ini termasuk kuantitatif dengan pendekatan *pra-experimental* menggunakan rancangan *one group pre-test post-test*.

Teknik sampel menggunakan teknik *accidental sampling*, jumlah sampel sebanyak 30 orang. Pemberian intervensi dilakukan selama 15 menit dengan 3 kali repetisi. Pengukuran skala nyeri menggunakan *Zung-Self Anxiety Rate Scale*. Uji analisis menggunakan analisis *wilcoxon*.

Hasil penelitian didapatkan sebelum dilakukan intervensi diketahui sebagian besar tingkat kecemasan responden sebanyak 18 orang (60%) mengalami kecemasan sedang. Sesudah dilakukan intervensi sebagian besar tingkat kecemasan responden sebanyak 21 orang (53,1%) mengalami kecemasan ringan diperoleh *p value* 0,000, karena nilai  $p < \alpha$  (0,05), dapat disimpulkan ada pengaruh terapi relaksasi nafas dalam terhadap tingkat kecemasan ibu pre operasi sectio caesarea. Pemberian terapi relaksasi nafas dapat dilakukan di layanan Kesehatan khususnya layanan kebidanan dan menjadi terapi untuk mengurangi atau kecemasan yang dialami oleh ibu pre operasi *sectio caesare*.

Kata Kunci : relaksasi nafas dalam, kecemasan, pre operasi,

Daftar Pustaka : 37 (2018-2024)

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI**

**BACHELOR OF MIDWIFERY PROGRAM**

**Undergraduate thesis, June 2025**

Ni Putu Ayu Puspa Linggayanti

***The Impact of Deep Breathing Relaxation Therapy on the Anxiety Level of Pre-Caesarean Section Mothers in the Delivery Room of “X” General Hospital Denpasar***

***XV+ 60 + 8 tables + 3 schemes + 14 appendices***

#### **ABSTRACT**

*Pre-surgical phase is a phase of increasing emotional reactions in the form of anxious and restless sensations related to the environment, procedures, safety, and comfort caused by the surgical procedure so physical and mental preparation is needed for patients to face the anxiety felt with deep breathing relaxation techniques. The purpose of this study was to determine the effect of deep breathing relaxation therapy on the anxiety level of pre-caesarean section mothers. This study was quantitative with a pre-experimental approach using a one-group pre-test post-test design.*

*The sampling technique used accidental sampling technique with the number of samples was 30 respondents. The intervention was given for 15 minutes with 3 repetitions. The pain scale measurement used the Zung-Self Anxiety Rate Scale. The analysis test used Wilcoxon analysis.*

The study's findings prior to the intervention showed that the majority of respondents had moderate anxiety, with 18 respondents (60%) reporting this condition. Given that the majority of respondents (53.1%) experienced mild anxiety following the intervention, with a p-value of 0.000, it can be concluded that deep breathing relaxation therapy had an impact on the anxiety levels of pre-surgery mothers who had had caesarean sections. Health services, particularly obstetric care, can offer deep breathing relaxation treatment as a way to help pre-operative mothers who were having a caesarean section feel less anxious.

Keywords: *deep breathing relaxation, anxiety, pre-surgery,*

Bibliography: 37 (2018-2024)

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat-Nya lah penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Terapi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Pre Operasi *Sectio Caesarea* Di Ruang Bersalin Rumah Sakit Umum “X” Denpasar”.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan baik berupa moral maupun material dari berbagai pihak. untuk itu, dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dr. Ir. I Putu Santika, MM selaku Ketua STIKES Bina Usada Bali atas izin dan motivasinya
2. Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, SST., M.Keb selaku Kaprodi S1 Kebidanan dan juga selaku penguji utama atas izin dan motivasinya.
3. Bd. Ni Putu Yunita Sri Lestari, S.Keb., M.Kebselaku pembimbing utama yang telah memberikan masukan serta saran dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bdn. Ni Made Risna Sumawati, S.SiT.,M.Kes selaku pembimbing Kedua yang telah memberikan masukan serta saran dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. dr. I Made Yudiartawan, M.M selaku direktur Rumah Sakit Umum X Denpasar yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian di wilayah kerja yang beliau pimpin.
6. Rekan-rekan mahasiswa Prodi S1 Kebidanan yang telah banyak memberikan dukungan dan bantuan dalam pelaksanaan dan penyusunan skripsi ini.
7. Seluruh dosen dan staff STIKES Bina Usada Bali.
8. Keluarga dan sahabat yang selalu memberikan dukungan dan doa selama

proses penyusunan skripsi ini.

9. Seluruh pihak yang membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa hal-hal yang disajikan dalam skripsi ini jauh dari kata sempurna karena keterbatasan kemampuan yang penulis miliki. Untuk kesempurnaan skripsi ini, penulis mengharapkan segala kritik maupun saran yang bersifat membangun dari berbagai pihak. Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. Akhir kata penulis mengucapkan terima kasih.

Badung, Juni 2025

Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN .....	vii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ivv
HALAMAN PENGESAHAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
ABSTRAK .....	<b>Error! Bookmark not defined.i</b>
<i>ABSTRACT</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL .....	12
DAFTAR SKEMA .....	13
DAFTAR LAMPIRAN .....	14
BAB I PENDAHULUAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Latar Belakang .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Rumusan Masalah .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Tujuan Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Manfaat Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
E. Keaslian Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Kajian Teoritis.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Konsep Dasar Kecemasan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. Konsep <i>Sectio Caesarea</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3. Konsep Dasar Teknik Relaksasi Nafas Dalam .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Kajian Empiris .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Kerangka Teori.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, DEFINISI OPERASIONAL .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Kerangka Konsep .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Hipotesis .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Definisi Operasional.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB IV METODE PENELITIAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

A. Rancangan Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Populasi dan Sampel Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Tempat Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Waktu Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
E. Etika Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
F. Alat Pengumpulan Data.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
G. Prosedur Pengumpulan Data.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
H. Pengolahan Data .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
I. Analisis Data.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB V HASIL .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Tempat Dan Waktu Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Hasil Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Karakteristik ibu pre operasi <i>sectio caesarea</i> yang diberikan terapi relaksasi nafas di Ruang Bersalin Rumah Sakit Umum “X” Denpasar..	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. Tingkat kecemasan ibu pre operasi <i>sectio caesarea</i> sebelum diberikan terapi relaksasi nafas di Ruang Bersalin Rumah Sakit Umum “X” Denpasar	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3. Tingkat Tingkat kecemasan ibu pre operasi <i>sectio caesarea</i> setelah diberikan terapi relaksasi nafas di Ruang Bersalin Rumah Sakit Umum “X” Denpasar.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4. Analisis pengaruh terapi relaksasi nafas dalam terhadap tingkat kecemasan ibu pre operasi <i>sectio caesarea</i> di Ruang Bersalin Rumah Sakit Umum “X” Denpasar Denpasar .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB VI PEMBAHASAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Interpretasi Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Keterbatasan Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan Dan Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB VII PENUTUP.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Simpulan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Saran.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 3 1	Definisi Operasional .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 5 1	Karakteristik Usia Ibu Pre Operasi <i>Section Caesarea</i>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 5 2	Karakteristik Pendidikan Ibu Pre Operasi <i>Section Caesarea</i>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 5 3	Karakteristik Pekerjaan Ibu Pre Operasi <i>Section Caesarea</i>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 5 4	Karakteristik Gravida Ibu Pre Operasi <i>Section Caesarea</i>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 5 5	Tingkat kecemasan ibu pre operasi <i>sectio caesarea</i> sebelum diberikan terapi relaksasi nafas .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 5 6	Tingkat kecemasan ibu pre operasi <i>sectio caesarea</i> Sesudah diberikan terapi relaksasi nafas .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 5 7	Pengaruh terapi relaksasi nafas dalam terhadap tingkat kecemasan ibu pre operasi <i>sectio caesarea</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

## DAFTAR SKEMA

	Halaman
Skema 2.1 Kerangka Teori.....	30
Skema 3.1 Kerangka Konsep.....	31
Skema 4.1 Desain Penelitian <i>Pre-Experiment</i> .....	34

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 Jadwal Penelitian

Lampiran 2 Surat Studi Pendahuluan

Lampiran 3 Surat Balasan Studi Pendahuluan

Lampiran 4 Surat Keterangan Lolos Etik

Lampiran 5 Surat Ijin Penelitian

Lampiran 6 Surat Balasan Ijin Penelitian

Lampiran 7 Surat Permohonan Responden

Lampiran 8 Surat Persetujuan Responden

Lampiran 9 SOP Terapi Relaksasi Nafas Dalam

Lampiran 10 Lembar ZSAS

Lampiran 11 Mastertabel

Lampiran 12 Hasil Analisis Spss

Lampiran 13 Dokumentasi Penelitian

Lampiran 14 Lembar Bimbingan

## DAFTAR PUSTAKA

- Beo, Zahra, Z., Dharma, D. G., Alfianto, Kusumawaty, Yunike, Roida, Endriyani, Permatasari, Iwa, Widniah, Fariday, Nuryati, Faidah, Suniyadewi, Martini, & Sinthania. (2022). *Ilmu Keperawatan Jiwa Dan Komunitas* (A. Munandar, Ed.). Media Sains Indonesia.
- Chrisanto, E. Y., & Nopianti, W. (2020). Hubungan Caring Perawat Dengan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operatif Di Rsud. Alimudin Umar Liwa Kabupaten Lampung Barat. *Malahayati Nursing Journal*, 2(2), 293–304.
- Fitri, A. (2020). *Faktor Faktor Yang Berhubungan Dengan Terjadinya Persalinan Sectio Caesarea Di Rsud Rantauprapat Tahun 2017*.
- Hamarno, R., Arif, T., & Oktavia, D. A. (2024). Manfaat Teknik Relaksasi Napas Dalam Untuk Menurunkan Kecemasan Pasien Pre Operasi General Anastesi. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 9(3).
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Laporan Nasional Riskesdes 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kuswaningsih, Jasmawati, & Lukman Nulhakim. (2020). *Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Dengan Hipertensi Di Puskesmas Prangat Kabupaten Kutai Kartanegara* [Skripsi]. Poltekkes Kemenkes Kaltim.
- Lestari, N. C. P., & Fitriani, E. S. (2024). Efektivitas Penggunaan Distraksi Pendengaran dan Distraksi Pernafasan terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Pre Operasi Seksio Sesarea. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(1), 91–96.
- Lubis, N. A. (2019). *Hubungan Dukungan Suami dan Petugas Kesehatan dengan Kejadian Postpartum Blues di Klinik Bersalin Putri Maulida Siregar Tembung Kabupaten Deli Serdang Tahun 2019*. Politeknik Kementerian Kesehatan RI Medan.
- Ningrum, S. W. D., Ayubbana, S., & Inayati, A. (2021). Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Kecemasan Pasien Praoperasi Di Ruang Bedah Rsud Jend. Ahmad Yani Kota Metro Tahun 2021. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(4), 529–534.
- Notoadmojo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2022). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis Edisi.4*. Salemba Medika.

- Parmiati, W. (2022). Hubungan Antara Dukungan Suami Dengan Pemberian Air Susu Ibu Eksklusif Di Wilayah Kerja Puskesmas Rendang Kabupaten Karangasem. <https://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/id/eprint/9431>.
- Rahmawati, S. A., & Barkah, A. (2023). Perbedaan Penggunaan Distraksi (Mendengarkan Musik) dan Nafas dalam Terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Pre Operasi Seksio Sesaria di Ruang Kebidanan Rsia Tiara Kabupaten Tangerang. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 3(8), 2532–2546. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i8.10887>
- Risal, M., Hamu, A. E., Litaqia, W., Dewi, E. U., Sinthania, Fatah, V. F., Raharjo, R., Albyn, D. F., Islamarida, R., Martini, S., Pastari, M., Narulita, S., & Jayanti, D. M. (2022). *Ilmu Keperawatan Jiwa* (A. Munandar, Ed.). MEDIA SAINS INDONESIA.
- Rismawan, W. (2019). Tingkat Kecemasan Pasien Pre-Operasi Di Rsud Dr.Soekardjo Kota Tasikmalaya. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu-ilmu Keperawatan, Analis Kesehatan dan Farmasi*, 19(1). <https://doi.org/10.36465/jkbth.v19i1.451>
- Rokawie, A. O. N., Sulastri, S., & Anita, A. (2017). Relaksasi Nafas Dalam Menurunkan Kecemasan Pasien Pre Operasi Bedah Abdomen. *Jurnal Kesehatan*, 8(2), 257. <https://doi.org/10.26630/jk.v8i2.500>
- Shifa, N. A., Salam, B., & Koto, Y. (2021). Teknik Relaksasi Genggam Jari Dapat Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea. *Jurnal Antara Keperawatan*, 2(1), 219–227. <https://doi.org/10.37063/jurnalantarakeperawatan.v2i1.180>
- Siagian, L., Anggraeni, M., & Pangestu, G. K. (2023). Hubungan Antara Letak Janin, Preeklampsia, Ketuban Pecah Dini Dengan Kejadian Sectio Caesaria Di Rs Yadika Kebayoran Lama Tahun 2021. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(4), 1107–1119.
- Smeltzer, S. C., & Bare, B. G. (2019). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddarth*. EGC.
- Solehati, T., & Kosasih, C. E. (2018). *Konsep Dan Aplikasi Relaksasi Dalam Keperawatan Maternitas*. Pt. Refika Aditama.
- Stuart, G. W. (2021). *Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Elsevier Health Sciences.
- Sudayono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Mix Method (Kedua)*. PT RajaGrafindo Persada.
- Sugiyono. (2019a). *Metode Penelitian Kesehatan*. Alfabeta CV.
- Sugiyono, Prof. D. (2019b). *Buku Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Suiraoaka, I. P., N. N. Budiani, & I. G. A. D. Sarihati. (2019). *Metodologi Penelitian Kuantitatif Bidang Kesehatan*. Pusaka Panasea.

- Sulfianti, S., Indryani, I., Purba, D. H., Sitorus, S., Yuliani, M., Haslan, H., Ismawati, I., Sari, M. H. N., Pulungan, P. W., & Wahyuni, W. (2020). *Asuhan Kebidanan pada Persalinan*. Yayasan kita menulis.
- Sumiati, N. K. A., Aswitami, N. G. A. P., & Sumawati, N. M. R. (2024). Efektifitas Kombinasi Teknik Nafas Dalam Dan Stretching Abdominal Exercise Terhadap Tingkat Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di SMPN 2 Abiansemal. *SAKTI BIDADARI (Satuan Bakti Bidan Untuk Negeri)*, 7(1), 22–29. <https://doi.org/10.31102/bidadari.2024.7.1.22-29>
- Suryawinata, A., & Islamy, N. (2019). Komplikasi pada Kehamilan dengan Riwayat Caesarian Section. *Jurnal Agromedicine*, 6(2).
- Vasra, E., Komariyah, N., & Parawansyah, A. R. (2021). Metode Distraksi Audio dengan Media Dzikir Jaly terhadap Penurunan Kecemasan Persalinan Kala I Fase Aktif. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 101–107. <https://doi.org/10.26630/jk.v12i1.2349>
- World Health Organisation. (2023). Maternal mortality. Dalam <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/maternal-mortality>. World Health Organization.
- World Health Organization. (2021). Caesarean section rates continue to rise, amid growing inequalities in access. Dalam <https://www.who.int/news/item/16-06-2021-caesarean-section-rates-continue-to-rise-amid-growing-inequalities-in-access>. World Health Organization.
- Wulandari, L. S. (2022). Kecemasan Pada Masyarakat Terhadap Berita Peningkatan Kasus Covid-19 Varian Omicron. *thesis, Universitas Pendidikan Indonesia*.
- Yulianti, R. (2016). Hubungan Faktor Usia, Pendidikan, Pekerjaan, Pengalaman, dan Sumber Informasi dengan Pengetahuan Ibu dalam Pengalaman Pemberian Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP-ASI) pada Bayi Usia 0–6 Bulan. *Program Studi Ilmu Keperawatan FIK-UKSW* <http://repository.uksw.edu/handle/123456789/11843>.
- Zainuddin, R., Fitri, H., Arniyanti, A., Mahmud, Y., & Nurbaiti, N. (2023). Application of Breath Relaxation Techniques in Combination with Dhikr Therapy on the Anxiety of Preoperative Patients. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(1), 61–67. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i1.870>
- Zakia, Z., Ayubbana, S., & Nurhayati, S. (2024). Penerapan Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Preoperasi Di Rsud Jend. Ahmad Yani Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 4(4), 658–665.