

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI *AUTOGENIK*  
TERHADAP NYERI PADA IBU *POST SECTIO*  
*CAESAREA* DI RUANG MARGAPATI  
RSD MANGUSADA**



**SKRIPSI**

**PUTU AYU SELFIAN DEWI**

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

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI *AUTOGENIK*  
TERHADAP NYERI PADA IBU *POST SECTIO*  
*CAESAREA* DI RUANG MARGAPATI  
RSD MANGUSADA**

**SKRIPSI**

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

**Diajukan Oleh :**

**PUTU AYU SELFIAN DEWI  
A1224028**

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

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Putu Ayu Selfian Dewi

NIM : A1224028

Jurusan : Sarjana Kebidanan

Judul : “Pengaruh Teknik Relaksasi *Autogenik* terhadap Nyeri pada Ibu *Post Sectio Caesarea* di ruang Margapati RSD Mangusada”

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

Badung, 26 Juni 2025



(Putu Ayu Selfian Dewi)

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI AUTOGENIK  
TERHADAP NYERI PADA IBU *POST SECTIO*  
*CAESAREA* DI RUANG MARGAPATI  
RSD MANGUSADA**

Diajukan Oleh :

**PUTU AYU SELFIAN DEWI  
A1224028**

Badung, 26 Juni 2025

Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



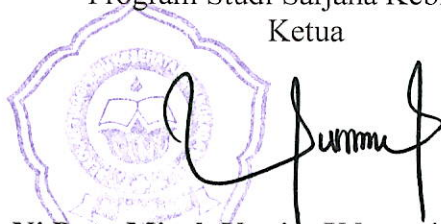
Pembimbing II



Bdn.I Gusti Agung Manik Karuniadi, S.ST., M.Kes  
NIDN : 0821098803

Bdn. Pande Putu Indah Purnamayanthi.,S.ST.M.Kes  
NIDN :0825068901

Mengetahui  
Program Studi Sarjana Kebidanan  
Ketua



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

## HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN  
DI DEPAN DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI  
KEBIDANAN SEKOLAH TINGGI ILMU  
KESEHATAN BINA USADA BALI

Tanggal : 3 Juli 2025

Yang terdiri dari :

Ketua Penguji



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

Sekretaris Penguji



Bdn. I Gusti Agung Manik Karuniadi, S. ST., M. Kes  
NIDN : 0821098803

Anggota Penguji



Bdn. Pande Putu Indah Purnamayanthi, S. ST. M. Kes  
NIDN :0825068901

Mengetahui  
Program Studi Sarjana Kebidanan  
Ketua



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

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

Skripsi, 26 Juni 2025

Putu Ayu Selfian Dewi

**Pengaruh Teknik Relaksasi *Autogenik* terhadap Nyeri pada Ibu *Post Sectio Caesarea* di ruang Margapati RSD Mangusada**

**xii+ 6 tabel + 3 skema + 18 lampiran**

**ABSTRAK**

*Sectio caesarea* adalah suatu proses persalinan melalui sayatan pada dinding abdomen dan uterus yang masih utuh dengan berat janin lebih dari 1.000 gram. Persalinan *sectio caesarea* memberikan dampak ketidaknyamanan karena nyeri pasca operasi yang akan berdampak pada resiko terjadi pembekuan darah serta masalah menyusui baik terhadap ibu maupun bayi, dan melewati waktu IMD. Penatalaksanaan nyeri secara non farmakologi salah satunya teknik relaksasi *autogenik*. Relaksasi *autogenik* adalah jenis *psychophysiological* psikoterapi berdasarkan sugesti yaitu relaksasi yang bersumber dari diri sendiri berupa kata kata atau kalimat pendek atau pikiran yang bisa membuat pikiran tenang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Teknik Relaksasi *Autogenik* terhadap Nyeri pada Ibu *Post Sectio Caesarea* di ruang Margapati RSD Mangusada.

Penelitian ini menggunakan desain *Quasi eksperiment Design* dengan pendekatan *non-equivalent control group design*. Teknik pengambilan data menggunakan *nonprobability sampling* dengan *consecutive sampling*. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 40 orang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu 20 orang kelompok intervensi dan 20 orang kelompok kontrol. Data dianalisis menggunakan uji *mann whitney*.

Hasil uji *mann whitney* uji statistik yang dilakukan untuk membandingkan skala nyeri antara kelompok intervensi dan kontrol didapatkan nilai  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ) yang berarti  $H_0$  ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh teknik relaksasi *autogenik* terhadap nyeri pada ibu *post sectio caesarea* di ruang Margapati RSD Mangusada. Berdasarkan hasil penelitian ini, diharapkan Ibu *Post Sectio Caesarea* dapat menerapkan Teknik Relaksasi *Autogenik* untuk mengurangi Nyeri pada Ibu *Post Sectio Caesarea* di ruang Margapati RSD Mangusada.

**Kata Kunci : Teknik Relaksasi *Autogenik*, Nyeri, Ibu *Post Sectio Caesarea***

**Daftar Pustaka : 36 (2016-2024)**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI  
BACHELOR DEGREE OF MIDWIFERY AND PROFESSIONAL MIDWIFE PROGRAM**

**Undergraduate Thesis, June 26, 2025**

**Putu Ayu Selfian Dewi**

**The Effect of Autogenic Relaxation Technique on Pain in Post-Caesarean Section Mothers in the Margapati Room of Mangusada Regional Hospital**

**xii + 6 tables + 3 diagrams + 18 appendices**

**ABSTRACT**

Caesarean section is a childbirth procedure performed through an incision in the intact abdominal and uterine walls with a fetal weight of over 1,000 grams. This procedure often causes discomfort due to postoperative pain, which can lead to complications such as blood clotting, breastfeeding difficulties for both mother and baby, and delayed initiation of early breastfeeding (IMD). One non-pharmacological method of pain management is the autogenic relaxation technique. Autogenic relaxation is a form of psychophysiological psychotherapy based on self-suggestion relaxation originating from oneself using calming words, short phrases, or thoughts that promote mental tranquility.

This study aimed to determine the effect of autogenic relaxation techniques on pain in post-caesarean section mothers in the Margapati Room of Mangusada Regional Hospital. The research design was quasi-experimental with a non-equivalent control group design. The sampling technique used was non-probability sampling with consecutive sampling. A total of 40 respondents participated, divided into two groups: 20 in the intervention group and 20 in the control group. Data were analyzed using the Mann-Whitney test.

The statistical test results showed a p-value of 0.000 ( $p < 0.05$ ), indicating a significant difference in pain levels between the intervention and control groups. It can be concluded that the autogenic relaxation technique significantly affects pain reduction in post-caesarean section mothers in the Margapati Room of Mangusada Regional Hospital. Based on these findings, it is recommended that mothers apply autogenic relaxation techniques to reduce postoperative pain.

**Keywords: Autogenic Relaxation Technique, Pain, Post-Caesarean Section Mothers**

**References: 36 (2016–2024)**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, Karena berkat rahmat dan karunianya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Pengaruh Teknik Relaksasi *Autogenik* terhadap Nyeri pada Ibu *Post Sectio Caesarea* di ruang Margapati RSD Mangusada” tepat pada waktunya.

Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi sebagian persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Kebidanan pada Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali. Dalam penyusunan skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan sejak awal sampai terselesainya skripsi ini, untuk itu dengan segala hormat dan kerendahan hati, peneliti menyampaikan penghargaan dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Ir. I Putu Santika, SE, MM., selaku ketua STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan mengikuti pendidikan program studi sarjana ilmu kebidanan.
2. Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb., selaku ketua program studi kebidanan program sarjana STIKES Bina Usada Bali dan selaku penguji utama yang telah memberikan kesempatan mengikuti penelitian dalam rangka memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana kebidanan pada program studi kebidanan program sarjana.
3. Bdn.I Gusti Agung Manik Karuniadi, S.ST., M.Kes selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Bdn. Pande Putu Indah Purnamayanthi.,S.ST.M.Kes selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dalam penyelesaian skripsi ini

5. Teman-teman mahasiswa di STIKES Bina Usada Bali dan semua pihak yang penulis tidak dapat sebutkan satu per satu yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih kurang sempurna. Oleh sebab itu, peneliti sangat mengharapkan segala kritik dan saran yang sifatnya membangun dalam rangka memperbaiki dan menyempurnakan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak, akhir kata peneliti mengucapkan terima kasih.

Badung, 26 Juni 2025

Peneliti

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>i</b>
<b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>v</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR SINGKATAN</b> .....	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
1. Tujuan Umum.....	4
2. Tujuan Khusus.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
1. Pelayanan Kebidanan.....	5
2. Masyarakat.....	5
3. Institusi Pendidikan.....	5
4. Pengembangan Ilmu Kebidanan.....	5
E. Keaslian Penelitian.....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teoritis.....	8
1. <i>Sectio Caesarea</i> .....	8
2. Nyeri.....	17
3. Relaksasi <i>Autogenik</i> .....	26

B. Kajian Empiris.....	30
C. Kerangka Teori.....	33
<b>BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESA DAN DEFINISI OPERASIONAL</b>	
A. Kerangka Konsep .....	34
B. Hipotesis .....	34
C. Definisi Operasional.....	35
<b>BAB IV METODE PENELITIAN</b>	
A. Rancangan Penelitian .....	36
B. Populasi dan Sampel .....	36
C. Tempat Penelitian.....	38
D. Waktu Penelitian .....	38
E. Etika Penelitian.....	38
F. Alat Pengumpulan Data.....	41
G. Prosedur Pengumpulan Data .....	41
H. Pengolaan Data.....	43
I. Analisis Data .....	46
<b>BAB V HASIL PENELITIAN</b>	
A. Tempat dan waktu Penelitian.....	48
B. Hasil penelitian.....	49
<b>BAB VI PEMBAHASAN</b>	
A. Interpretasi Penelitian.....	53
B. Keterbatasan Penelitian.....	63
C. Implikasi Terhadap pelayanan, pendidikan dan penelitian.....	63
<b>BAB VII SIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Simpulan .....	65
B. Saran .....	66

**DAFTAR PUSTAKA**

**LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	35
Tabel 5.1 Karakteristik responden berdasarkan umur, pendidikan, pekerjaan dan paritas.....	49
Tabel 5.2 Skala nyeri pada ibu <i>post sectio caesarea</i> pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol sebelum diberikan teknik relaksasi <i>autogenik</i> .....	50
Tabel 5.3 Hasil <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> skala nyeri pada ibu <i>post sectio caesarea</i> yang diberikan teknik relaksasi <i>autogenik</i> .....	50
Tabel 5.4 Hasil <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> nyeri pada ibu post sectio caesaera pada kelompok kontrol .....	51
Tabel 5.5 Hasil Uji <i>Mann Whitney</i> pengaruh teknik relaksasi <i>autogenik</i> terhadap nyeri pada ibu <i>post sectio caesarea pada</i> kelompok intervensi dan kelompok kontrol di ruang Margapati RSD Mangusada.....	51

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Skala Nyeri <i>Numeric Rating Scale</i> (NRS).....	23
Gambar 2.2 Kerangka Teori.....	33
Gambar 3.1 Kerangka Konsep .....	35
Gambar 4.1 Rancangan Penelitian .....	36

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Jadwal Penelitian
- Lampiran 2 : Surat Studi Pendahuluan
- Lampiran 3 : Surat Balasan Studi Pendahuluan
- Lampiran 4 : Surat Pemohonan *Ethical Clearance*
- Lampiran 5 : Surat *Ethical Clearance*
- Lampiran 6 : Surat Permohonan Ijin Penelitian Stikes Bina Usada Bali
- Lampiran 7 : Surat Keterangan Penelitian dari Dinas Penanaman Modal dan  
Pelayanan Terpadu Satu Pintu
- Lampiran 8 : Surat Balasan Ijin Penelitian dari RSD Mangusada
- Lampiran 9 : SOP Teknik Relaksasi *Autogenik*
- Lampiran 10 : Surat Permohonan Responden
- Lampiran 11 : Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 12 : Pengantar Kuesioner
- Lampiran 13 : Lembar Data Demografi Responden
- Lampiran 14 : Petunjuk Pengisian NRS
- Lampiran 15 : Dokumentasi Relaksasi *Autogenik*
- Lampiran 16 : Analisis Data SPSS
- Lampiran 17 : Lembar Bimbingan

## DAFTAR SINGKATAN

DKI	: Daerah Khusus Ibukota
IASP	: <i>The International Association for the Study of Pain</i>
IC	: <i>Informed Consent</i>
IMD	: Inisiasi Menyusui Dini
IPAL	: Instalasi Pengolahan Air Limbah
IRT	: Ibu Rumah Tangga
KEPK	: Komisi Etik Penelitian Kesehatan
KIE	: Komunikasi, Informasi dan Edukasi
KPD	: Ketuban Pecah Dini
NRS	: <i>Numerik Rating Scale</i>
NSAID	: <i>Nonsteroidal Anti-Inflammatory Drugs</i>
PNS	: Pegawai Negeri Sipil
PPJA	: Perawat Penanggung Jawab Asuhan
Riskesdas	: Riset Kesehatan Dasar
RM	: Rekam Medis
RS	: Rumah Sakit
SC	: <i>Sectio Caesarea</i>
SD	: Sekolah Dasar
SIRS	: Sistem Informasi Rumah Sakit
SMA	: Sekolah Menengah Atas
SMP	: Sekolah Menengah Pertama
SOP	: Standar Operasional Prosedur
SPSS	: <i>Statistical Product and Service Solutions</i>
STIKES	: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
WHO	: <i>World Health Organization</i>

## DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, R., & Wulandari, D. (2019). *Asuhan Kebidanan Nifas*. Penerbit Buku Kesehatan : Mitra Cendikia Press.
- Amir, F. (2020). Hubungan Paritas dan Usia Terhadap Persalinan Sectio Ccaesarea di RSUD Bahagia Makassar Tahun 2020. *Jurnal Kesehatan Delima Pelamonia*, 4(2), 75–84.
- Andriati, R. (2019). Perbedaan Pengaruh Pemberian Terapi Relaksasi Autogenic Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri pada Pasien Post Operasi Sectio Caesaria di Rumah Sakit Buah Hati Ciputa. *Edudharma Journal*, 3(2), 9–16.
- Ramadani, A & Siregar, N. (2024). Implementasi teknik relaksasi autogenik untuk menurunkan nyeri pada ibu post sectio caesarea . *Jurnal keperawatan medika*, 2(2). Retrieved from <https://jkem.ppj.unp.ac.id/index.php/jkem/article/view/228>
- Bird, J. (2022). *Autogenic Therapy: Self-Help for Mind and Body*. International Therapist Issue.
- Black, J & Hawks, J. (2019). *Keperawatan Medikal Bedah: Manajemen Klinis untuk Hasil yang Diharapkan*. Salemba Emban Partia.
- Cahyani, A. N., & Maryatun, M. (2023). Penerapan mobilisasi dini terhadap penurunan intensitas nyeri pada ibu post sectio caesarea. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan*, 2(2), 58-73.
- Dewi, S. (2024). *Pengaruh teknik relaksasi auogenik terhadap perubahan intensitas nyeri pada ibu post seksio sesarea di rumah sakit bhinneka bhakti husada* (doctoral dissertation, universitas pembangunan nasional veteran jakarta). *Jurnal injec*, 1(1), 40-44.
- Dinas Kesehatan Provinsi Bali. (2021). *Profil Kesehatan Provinsi Bali*.
- Ganong, W. (2017). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran (24th ed.)*. EGC.
- Harsono. (2018). "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Intensitas Nyeri Pasca Bedah Abdomen Dalam Konteks
- Indanah, I., Karyati, S., Aulia, Q. A. Y., & Wardana, F. (2021). Hubungan Status Paritas Dan Mobilisasi Dini Dengan Kemandirian Ibu Post Sectio Caesaria. In *Prosiding University Research Colloquium* (pp. 660-665).

- Januarto, A. K. (2022). *Seksio Sesarea: Panduan Klinis*. Pengurus Pusat Perkumpulan Obsterti dan Ginekologi Indonesia.
- Kartilah, T., & Februanti, S. (2020). *Effectiveness of progressive muscle relaxation and aromatherapy on fatigue in pregnant mothers*. *medisains*, 18(1), 14-18.
- Kasdu. (2022). *Operasi caesar Masalah dan solusinya*. Puspa Swara.
- Kemenkes RI. (2021). *Pedoman dan Standar Etik Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Nasional*. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB).
- Kusmiran, E., Manalu, L. O., & Umanah, D. (2023). Relaksasi nafas dalam dan relaksasi autogenic terhadap respon skala nyeri pada ibu post seksio sesarea. *Jurnal INJEC*, 1(1), 40-44.
- Manuaba, I. B. (2016). *Ilmu Kebidanan Penyakit dan Kandungan dan KB untuk Pendidikan Bidan*. EGC.
- Morita, K. M. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea Di RSUD Dr. Achmad Mochtar Bukittinggi. *Jurnal Riset Hesti Medan*, 5(2), 106–115.
- Metasari, D., & Sianipar, B. (2018). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penurunan Nyeri Post Operasi Sectio Caesarea Di Rs. Raflessia Bengkulu. *Journal Of Nursing And Public Health*, 6(1). <https://doi.org/10.37676/Jnph.V6i1.488>
- Nurhayati, N. A. (2022). Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Ibu Post Operasi Sectio Saecarea. *SKOLASTIK Keperawatan*, 1(2), 52–61.
- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawaatan: Pendekatan Praktis*. Salemba Medika.
- Oktapia, M. (2022). Asuhan Keperawatan Pemenuhan Kebutuhan Rasa Nyaman: Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea Dengan Pemberian Terapi Sujok Di Ruang Rawat Inap Kebidanan Rsud Hd Kota Bengkulu. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 3(1), 12–20. <https://journal-mandiracendikia.com/jik-mc>
- Ohorellah, F., & Mirna, R.(2023). Teknik Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Ibu Post Sectio Caesarea. *Jurnal Ilmiah Pannmed (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwivery, Environment, Dental Hygiene)*
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2020). *Dasar-Dasar Keperawatan (9 Ed., Vol. 2)*. (E.

*Novieastari, & K. Ibrahim, Penerj.*). Salemba Medika.

- Putri, P. (2022). Pengaruh Teknik Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan*, 1(2), 133–140.
- Rahayuningsih, S. I. (2021). Efektivitas Terapi Non-Farmakologis Terhadap Nyeri Tindakan Invasif Pada Neonatus Di Rumah Sakit Umum Daerah dr. Zainoel Abidin. *Journal of Medical Science*, 2(1), 47–56.
- Riskesdas. (2018). Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia tahun 2018. In *Riset Kesehatan Dasar 2018* (pp. 182–183).
- Saputra, E. B. (2023). *Pengaruh Teknik Distraksi (Musik Klasik) Pada Pasien Post Operasi Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Dan Kecemasan Di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Bhakti Rahayu Surabaya*. Universitas Merdeka Surabaya.
- Satus, A., Ratnawati, M., & Kharisma, A. D. (2018). Hubungan Tingkat Nyeri Luka Operasi dengan Mobilisasi Dini pada Ibu Post Sectio Caesarea di Paviliun Melati RSUD Jombang. *STIKES Pemkab Jombang*, 66–73.
- Sudiana, W. (2022). Efektifitas Minuman Karbohidrat untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Sectio Caecarea. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 6(1), 12–18.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (Alfabeta CV (ed.)).
- Susanty, L. (2021). Pengaruh Relaksasi Autogenik terhadap Perubahan Skala Nyeri pada Ibu Post Seksio Sesaria di Rumah Sakit Umum Daerah Siti Aisyah Kota Lubuk Linggau. *INJECTION: Nursing Journal*, 1(1).
- Sugathot, A. I., & WU, J. N. (2018). Hubungan Umur dengan Tingkat Nyeri Pasca Persalinan Setelah Melakukan Teknik Relaksasi Napas Dalam. *Medika Respiti: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13(3), 1-6.
- Winkjosastro. (2016). *Ilmu Kebidanan*. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Yanti, D., & Sundawati, D. (2023). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Refika Aditama.