

**EFEKTIFITAS TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM DAN *GUIDED IMAGERY*
TERHADAP PENURUNAN NYERI PADA PASIEN POST
OPERASI *SECTIO CAESARE* DI IRINA D
BLU RSUP Prof. Dr. R. D. KANDOU
MANADO**

**Chandra Kristianto Patasik
Jon Tangka
Julia Rottie**

Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran
Universitas Sam Ratulangi Manado
E-mail:cha_chris91@ymail.com

ABSTRACT: Pain is an unpleasant symptom that felt by patients post sectio caesarea. Alternatives to reduce pain with deep breathing relaxation techniques and guided imagery not definitely known how its effectiveness. The purpose of this research was to determine the effectivity of deep breathing relaxation techniques and guided imagery to reduction pain in post surgery patients sectio caesarea. This research is an analytical research with quasi-experimental research methods. The research design was a single group pre-post test without control group. The sampling technique used is accidental sampling where found samples as many as 20 people. The data analysis using paired sample t-test in SPSS 17 programe at 95% significance level ($\alpha=0.05$). The results showed that deep breathing relaxation techniques and guided imagery proved to be effective in reducing pain intensity in post surgery patients sectio caesarea in the Irina D Department of RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado (p value=0.000; α 0.05) which means that the hypothesis is accepted. Conclusion, deep breathing relaxation techniques and guided imagery can reduce pain intensity in post surgery patients sectio caesarea in the Irina D Department of RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado. Implementation of deep breathing relaxation techniques and guided imagery to reduce pain in post surgery patients sectio caesarea can be be done according to the SOP so not just focus on the pharmacological treatment only.
Keywords: Deep Breathing Relaxation Techniques, Guided Imagery, Pain, Sectio Caesarea.

ABSTRAK: Nyeri merupakan suatu gejala yang tidak menyenangkan yang dialami oleh pasien post operasi sectio caesarea. Alternatif untuk menurunkan nyeri yaitu dengan menggunakan teknik relaksasi nafas dalam dan guided imagery bagaimana efektifitasnya belum jelas diketahui. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas teknik relaksasi nafas dalam dan guided imagery terhadap penurunan nyeri pada pasien post operasi sectio caesarea. Penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan metode penelitian kuasi eksperimen. Desain penelitian adalah satu kelompok pre-post tes tanpa kelompok kontrol. Teknik pengambilan sampel yaitu Accidental Sampling dimana didapatkan sampel sebanyak 20 responden. Teknik analisa data menggunakan uji paired sampel t-tes program SPSS 17 pada tingkat kemaknaan 95% ($\alpha=0,05$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik relaksasi nafas dalam dan guided imagery terbukti efektif dalam menurunkan intensitas nyeri pada pasien post operasi sectio caesarea di Irina D BLU RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado (nilai $p=0,000$; α 0,05) yang berarti hipotesis diterima. Kesimpulan, teknik relaksasi nafas dalam dan guided imagery mampu menurunkan intensitas nyeri pada pasien post operasi sectio caesarea di Irina D BLU RSUP Prof. Dr. R.D.

Kandou Manado. Penerapan teknik relaksasi nafas dalam dan guided imagery untuk menurunkan nyeri pada pasien post operasi sectio caesarea dapat dilakukan sesuai dengan SOP agar tidak hanya terpaku pada penanganan secara farmakologis saja.

Kata kunci: Teknik Relaksasi Nafas Dalam, Guided Imagery, Nyeri, Sectio Caesarea.

PENDAHULUAN

Dewasa ini, ilmu pengetahuan dan teknologi telah meningkat pesat. Kemajuan teknologi dan ilmu dibidang kesehatan membawa manfaat yang besar bagi manusia, termasuk pada penatalaksanaan *sectio caesarea*. *Sectio caesarea* merupakan salah satu cara yang digunakan dibidang kesehatan untuk membantu persalinan ketika ada masalah tak terduga terjadi selama persalinan, seperti faktor dari ibu yaitu panggul yang sempit, faktor dari janin yang letaknya lintang, tidak cukup ruang bagi janin untuk melalui vagina, dan kelainan pada janin seperti berat badan janin melebihi 4000 gram (*National Institute of Health*, 2012). *Sectio caesarea* adalah operasi bedah dimana dokter kandungan membuat sebuah lubang di perut dan rahim ibu kemudian mengeluarkan janin dari lubang tersebut (*National Institute for Clinical Excellence*, 2004).

Berdasarkan data yang ditemukan di Irina D BLU RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado terdapat 1.504 operasi *sectio caesarea* pada tahun 2011 dan 1.511 operasi *sectio caesarea* pada tahun 2012. Ini menunjukkan bahwa banyaknya operasi *sectio caesarea* pada saat ini yang dilakukan di BLU RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado, walaupun operasi ini sangat beresiko.

Respon nyeri yang dirasakan oleh pasien merupakan efek samping yang timbul setelah menjalani suatu operasi. Nyeri yang disebabkan oleh operasi biasanya membuat pasien merasa sangat kesakitan. Ketidaknyamanan atau nyeri bagaimanapun keadaannya harus diatasi dengan manajemen nyeri, karena kenyamanan merupakan kebutuhan dasar manusia.

Nyeri merupakan sensasi yang sangat tidak menyenangkan dan bervariasi pada tiap individu. Nyeri dapat mempengaruhi seluruh pikiran seseorang, mengatur aktivitasnya, dan mengubah kehidupan orang tersebut. Nyeri merupakan faktor psikososial yang perlu diungkap lewat komunikasi terapeutik, karena seorang perawat perlu mendapatkan data baik secara subjektif maupun objektif untuk menilai seberapa besar pengaruh nyeri tersebut pada pasien (Berman, Snyder, Kozier, & Erb, 2003).

Penanganan nyeri dengan melakukan teknik relaksasi merupakan tindakan keperawatan yang dilakukan untuk mengurangi nyeri. Penanganan nyeri dengan tindakan relaksasi mencakup teknik relaksasi nafas dalam dan *guided imagery*. Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa relaksasi nafas dalam sangat efektif dalam menurunkan nyeri pasca operasi (Sehono, 2010).

Relaksasi adalah sebuah keadaan dimana seseorang terbebas dari tekanan dan kecemasan atau kembalinya keseimbangan (*equilibrium*) setelah terjadinya gangguan. Tujuan dari teknik relaksasi adalah mencapai keadaan relaksasi menyeluruh, mencakup keadaan relaksasi secara fisiologis, secara kognitif, dan secara behavioral. Secara fisiologis, keadaan relaksasi ditandai dengan penurunan kadar epinefrin dan non epinefrin dalam darah, penurunan frekuensi denyut jantung (sampai mencapai 24 kali per menit), penurunan tekanan darah, penurunan frekuensi nafas (sampai 4-6 kali per menit), penurunan ketegangan otot, metabolisme menurun, vasodilatasi dan peningkatan temperatur pada ekstremitas (Rahmayati, 2010).

Teknik relaksasi nafas dalam akan lebih efektif bila dikombinasikan dengan beberapa teknik lainnya, seperti *guided imagery*. *Guided imagery* merupakan teknik yang menggunakan imajinasi seseorang untuk mencapai efek positif tertentu (Smeltzer, Bare, Hinkle, & Cheever, 2010). Teknik ini dimulai dengan proses relaksasi pada umumnya yaitu meminta kepada klien untuk perlahan-lahan menutup matanya dan fokus pada nafas mereka, klien didorong untuk relaksasi mengosongkan pikiran dan memenuhi pikiran dengan bayangan untuk membuat damai dan tenang (Rahmayati, 2010).

Penelitian yang dilakukan oleh Syahriyani (2010), tentang pengaruh teknik relaksasi terhadap perubahan intensitas nyeri pada pasien post operasi apendiktomi di ruang perawatan bedah RSUD TK II Pelamonia Makassar, menunjukkan bahwa intensitas nyeri responden sebelum dan sesudah pemberian teknik relaksasi mengalami peningkatan penurunan nyeri dari nyeri ringan 20,00% ke 66,67%, nyeri sedang 53,33% ke 20,00%, dan nyeri berat 26,67% ke 13,33%. Uji lebih lanjut membuktikan ada pengaruh pemberian teknik relaksasi terhadap perubahan intensitas nyeri pada pasien post operasi apendiktomi di ruang perawatan bedah RSUD TK II Pelamonia Makassar.

Hasil survei sementara di Irina D BLU RSUD Prof. Dr. R. D. Kandou Manado pada salah seorang perawat senior menyatakan umumnya perawat jarang bahkan tidak melakukan teknik relaksasi nafas dalam dan *guided imagery* karena penanganan nyeri berfokus hanya pada penanganan secara farmakologis saja.

Berdasarkan uraian tersebut di atas maka penulis merasa tertarik untuk mengetahui lebih lanjut mengenai efektifitas teknik relaksasi nafas dalam dan *guided imagery* terhadap penurunan nyeri abdomen pada pasien post operasi *sectio caesareadi*

Irina D BLU RSUD Prof. Dr. R. D. Kandou Manado.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah analitik dengan metode penelitian kuasi eksperimen. Desain penelitian adalah satu kelompok pre-post tes tanpa kelompok kontrol.

Penelitian dilaksanakan di Irina D BLU RSUD Prof. Dr. R. D. Kandou Manado pada tanggal 7 Juni – 15 Juni 2013.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua pasien yang telah menjalani operasi *sectio caesarea* di Irina D BLU RSUD Prof. Dr. R. D. Kandou Manado dengan teknik pengambilan sampel *Accidental Sampling*.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah pasien post *sectio caesarea* hari pertama, pasien yang bersedia menjadi responden, pasien yang reaksi analgetiknya telah hilang atau 6 jam setelah pemberian analgetik dan belum mendapatkan analgetik lagi. Sedangkan kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah pasien yang telah diberikan teknik relaksasi lainnya, pasien yang telah melakukan operasi *sectio caesarea* sebelumnya, pasien *sectio caesarea* yang mengalami komplikasi.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa lembar observasi yang berisi tentang data umum responden, dan lembar isian nyeri yang terdiri dari nomor, inisial, umur, jam post operasi *sectio caesarea*, jam terjadinya nyeri, hasil skala nyeri sebelum dilakukan tindakan, lama dan jumlah tindakan, dan hasil skala nyeri sesudah dilakukan tindakan serta lembar intensitas nyeri berupa skala intensitas nyeri 10 poin dengan kata-kata penjelas dan prosedur teknik relaksasi nafas dalam dan *guided imagery*.

Data primer diambil langsung dari responden dengan cara penggunaan lembar observasi dan data sekunder terdiri dari gambaran umum lokasi penelitian dan data

pasien yang telah menjalani operasi *sectio caesarea*.

Prosedur teknik relaksasi nafas dalam dan *guided imagery* yaitu ciptakan lingkungan yang tenang, jaga privasi pasien, usahakan tangan dan kaki pasien dalam keadaan rileks, minta pasien untuk memejamkan mata dan usahakan agar pasien berkonsentrasi, minta pasien menarik nafas melalui hidung secara perlahan-lahan sambil menghitung dalam hati “hirup, dua, tiga”, selama pasien memejamkan mata kemudian minta pasien untuk membayangkan hal-hal yang menyenangkan atau keindahan, minta pasien untuk menghembuskan udara melalui mulut dan membuka mata secara perlahan-lahan sambil menghitung dalam hati “hembuskan, dua, tiga”, minta pasien untuk mengulangi lagi sama seperti prosedur sebelumnya sebanyak tiga kali selama lima menit.

Teknik pengolahan data pada penelitian ini terdiri dari *koding*, *editing*, *tabulasi data*, dan *entri data*. Sedangkan analisa data dilakukan dengan pengujian analisa univariat dan bivariat.

Menurut Yurisa 2008, etika penelitian memiliki berbagai macam prinsip, namun terdapat empat prinsip utama yang perlu dipahami, yaitu menghormati harkat dan martabat manusia (*respect for human dignity*), menghormati privasi dan kerahasiaan subyek penelitian (*respect for privacy and confidentiality*), keadilan dan inklusivitas (*respect for justice and inclusiveness*), memperhitungkan manfaat dan kerugian yang ditimbulkan (*balancing harms and benefits*).

HASIL dan PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi menurut umur di Irina D BLU RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado (n=20 orang)

Umur	Banyak Responden	
	n	%
10 – 20 Tahun	2	10,0
21 – 30 Tahun	10	50,0
31 – 40 Tahun	6	30,0
>40 Tahun	2	10,0
Total	20	100,0

Sumber : Data primer

Tabel 2. Distribusi menurut tingkat pendidikan di Irina D BLU RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado (n=20 orang)

Tingkat Pendidikan	Banyak Responden	
	n	%
SD	1	5,0
SMP	1	5,0
SMA	18	90,0
Total	20	100,0

Sumber : Data primer

Tabel 3. Distribusi menurut pekerjaan di Irina D BLU RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado (n=20 orang)

Pekerjaan	Banyak Responden	
	n	%
Ibu Rumah Tangga	15	75,0
Wiraswasta	5	25,0
Total	20	100,0

Sumber : Data primer

Tabel 4. Distribusi menurut intensitas nyeri sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam dan *guided imagery* di Irina D BLU RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado (n=20 orang)

Intensitas Nyeri	Banyak Responden	
	n	%
Tidak Nyeri	0	0,0
Nyeri Ringan	0	0,0
Nyeri Sedang	5	25,0
Nyeri Hebat	12	60,0
Nyeri Sangat Hebat	3	15,0
Nyeri Terhebat	0	0,0
Total	20	100,0

Sumber : Data primer

Tabel 5. Distribusi menurut intensitas nyeri sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam dan *guided imagery* di Irina D BLU RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado (n=20 orang)

Intensitas Nyeri	Banyak Responden	
	n	%
Tidak Nyeri	0	0,0
Nyeri Ringan	13	65,0
Nyeri Sedang	7	35,0
Nyeri Hebat	0	0,0
Nyeri Sangat Hebat	0	0,0
Nyeri Terhebat	0	0,0
Total	20	100,0

Sumber : Data primer

Tabel 6. Hasil analisis perbandingan rata-rata intensitas nyeri sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam dan *guided imagery* dan intensitas nyeri sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam dan *guided imagery* di Irina D BLU RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado (n=20 orang)

Intensitas Nyeri	Mean	Std. Deviation	Std. error mean	t	p value	N
Sebelum	6,15	1,089	0,24	10,10	0,00	20
Sesudah	3,05	0,945	0,211	0	0	

Sumber : Data primer

Penelitian yang dilakukan di Irina D BLU RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado ini menggunakan 20 orang sampel. Berdasarkan umur responden paling banyak berumur 21-30 tahun yaitu 10 orang (50,0%). Umur responden adalah variabel penting yang akan mempengaruhi reaksi maupun ekspresi responden terhadap rasa nyeri. Semakin meningkatnya umur, semakin tinggi reaksi maupun respon terhadap nyeri yang dirasakan. Berdasarkan tingkat pendidikan, responden paling banyak berpendidikan SMA yaitu 18 orang (90,0%). Tingkat pendidikan seseorang sangat mempengaruhi pengetahuan seseorang. Semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang, semakin tinggi tingkat pencegahan berbagai jenis penyakit maupun kelainan-kelainan yang dapat mengakibatkan operasi. Menurut Nikita 2012, semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka akan semakin tinggi kemampuan seseorang untuk menyerap informasi dan mengimplementasikannya ke dalam perilaku dan gaya hidup sehari-hari, khususnya dalam kepeduliannya pada tingkat kebutuhan kesehatan. Berdasarkan pekerjaan, responden paling banyak hanya bekerja sebagai ibu rumah tangga yaitu 15 orang (75,0%) sementara yang lainnya

sebagai wiraswasta. Pekerjaan memiliki peran penting dalam tingkat kesehatan seseorang. Beban berat yang dilakukan oleh seseorang sesuai dengan pekerjaannya dapat menyebabkan timbulnya berbagai penyakit maupun kelainan-kelainan. Nikita berpendapat bahwa pekerjaan dan aktifitas seseorang menuntut beban kerja berat yang semakin beresiko untuk mengalami penyakit dan pekerjaan seseorang yang kurang memperhatikan kehati-hatian akan beresiko untuk mengalami cedera. Cedera yang dialami seseorang kadang-kadang menyebabkan seseorang harus menjalani operasi.

Frekuensi pasien yang datang untuk melakukan persalinan di BLU RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado cukup banyak karena rumah sakit ini merupakan rumah sakit rujukan. Tidak semua pasien yang datang dapat melakukan persalinan secara normal karena mengalami beberapa hambatan seperti faktor dari ibu yaitu panggul yang sempit, faktor dari janin yang letaknya lintang, tidak cukup ruang bagi janin untuk melalui vagina, dan kelainan pada janin seperti berat badan janin melebihi 4000 gram, atau secara faktor sosial yaitu keinginan orang tua untuk melahirkan sesuai dengan waktu yang telah ditentukan, sehingga harus dilakukan suatu operasi yaitu *sectio caesarea*. Selama periode penelitian pada 7 Juni sampai 15 Juni 2013 didapatkan 20 responden yang menjalani operasi *sectio caesarea*, dan 60,0% dari responden tersebut mengalami nyeri hebat bahkan nyeri sangat hebat (15,0%) dan yang lainnya mengalami nyeri sedang (25,0%). Intensitas nyeri ini diukur menggunakan skala intensitas nyeri 10 poin dengan kata-kata penjelas. Nyeri merupakan efek samping yang dialami pasien setelah menjalani suatu operasi. Nyeri yang dirasakan oleh pasien diakibatkan oleh terputusnya kontinuitas jaringan karena insisi. Jenis operasi juga mempengaruhi respon nyeri seseorang terhadap nyeri. Ada

dua jenis operasi yang dilakukan berdasarkan keadaan pasien yaitu Cito dan elektif. Operasi Cito merupakan operasi yang harus segera dilakukan karena darurat. Pasien yang menjalani operasi Cito tidak dapat mempersiapkan diri untuk menghadapi kemungkinan-kemungkinan yang terjadi setelah operasi seperti nyeri. Berbeda dengan operasi elektif, pasien sudah dipersiapkan sejak lama sesuai jadwal sehingga pasien dapat mempersiapkan diri untuk menghadapi nyeri setelah selesai operasi. Dalam penelitian ini, responden yang menjalani operasi Cito lebih banyak yaitu 17 responden (85,0%) sedangkan yang lainnya menjalani operasi elektif.

Respon nyeri yang dirasakan oleh setiap pasien berbeda-beda sehingga perlu dilakukan eksplorasi untuk menentukan nilai nyeri tersebut. Menurut Syahriyani (2010), perbedaan tingkat nyeri yang dipersepsikan oleh pasien disebabkan oleh kemampuan sikap individu dalam merespon dan mempersepsikan nyeri yang dialami. Kemampuan mempersepsikan nyeri dipengaruhi oleh beberapa faktor dan berbeda diantara individu. Tidak semua orang terpajan terhadap stimulus yang sama mengalami intensitas nyeri yang sama. Sensasi yang sangat nyeri bagi seseorang mungkin hampir tidak terasa bagi orang lain. Salah satu upaya untuk menurunkan nyeri adalah dengan menggunakan teknik farmakologis dan teknik nonfarmakologis. Teknik farmakologis yaitu dengan menggunakan obat-obatan sedangkan teknik nonfarmakologis salah satunya yaitu dengan relaksasi nafas dalam dan *guided imagery*. Pada penelitian ini, sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam dan *guided imagery* terjadi perubahan intensitas nyeri, dimana responden hanya mengalami dua tingkat nyeri yaitu nyeri sedang (35,0%) dan nyeri ringan (65,0%). Tidak ada lagi yang mengalami nyeri hebat dan sangat hebat.

Efek relaksasi nafas dalam dan *guided imagery* membuat responden merasa rileks dan tenang. Responden menjadi rileks dan tenang saat mengambil oksigen di udara melalui hidung, oksigen masuk kedalam tubuh sehingga aliran darah menjadi lancar serta dikombinasikan dengan *guided imagery* menyebabkan pasien mengalihkan perhatiannya pada nyeri ke hal-hal yang membuatnya senang dan bahagia sehingga melupakan nyeri yang sedang dialaminya. Inilah yang menyebabkan intensitas nyeri yang dirasakan pasien post operasi *sectio caesarea* berkurang setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam dan *guided imagery*.

Adanya perubahan intensitas nyeri sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam dan *guided imagery* juga dapat diketahui setelah dilakukan uji statistik menggunakan uji *paired sample t-test* pada tingkat kemaknaan 95% ($\alpha = 0,05$). Nilai mean sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam dan *guided imagery* yaitu 6,15 sedangkan sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam dan *guided imagery* yaitu 3,05. Hasil analisis diperoleh nilai $p=0,000$ dengan kata lain $p<0,05$. Oleh karena itu maka hipotesis diterima. Jadi, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa teknik relaksasi nafas dalam dan *guided imagery* terbukti efektif dalam menurunkan intensitas nyeri pada pasien post operasi *sectio caesarea*.

Hasil ini mendukung penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Nikita (2012) yang meneliti tentang pengaruh teknik relaksasi terhadap perubahan intensitas nyeri pada pasien post operasi apendektomi, dengan hasil yaitu ada pengaruh yang signifikan pada intensitas nyeri pasien post operasi apendektomi sesudah dilakukan teknik relaksasi, dari 4 orang yang mengalami nyeri hebat (40,0%) sesudah dilakukan teknik relaksasi menjadi 2 orang (20,0%), nyeri sedang 5 orang (50,0%) menjadi 2 orang (20,0%), dan tidak

nyeri yang semula 1 orang (10,0%) menjadi 6 orang (60,0%). Namun yang membedakan penelitian ini dan penelitian yang dilakukan oleh Nikita (2012) adalah tempat penelitian, jumlah responden, tindakan relaksasi, dan operasi yang dialami responden. Nikita (2012) melakukan penelitian di Irina A pada 10 responden post operasi apendektomi dan hanya menggunakan teknik relaksasi nafas dalam saja, sedangkan penelitian ini dilakukan di Irina D pada 20 responden post operasi *sectio caesarea* dan menggunakan teknik relaksasi nafas dalam yang dikombinasikan dengan *guided imagery*.

SIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini yaitu tingkat nyeri pada pasien post operasi *sectio caesarea* sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam dan *guided imagery* di Irina D BLU RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado sebagian besar mengalami nyeri hebat sampai sangat hebat, tingkat nyeri pada pasien post operasi *sectio caesarea* sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam dan *guided imagery* di Irina D BLU RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado sebagian besar mengalami penurunan ke kategori nyeri ringan selebihnya ke kategori nyeri sedang, dan teknik relaksasi nafas dalam dan *guided imagery* efektif terhadap penurunan nyeri pada pasien post operasi *sectio caesarea*.

DAFTAR PUSTAKA

- A service of the U.S. National Library of Medicine, 2012. *Cesarean Section*. <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/cesareansection.html> diakses pada tanggal 01 April 2013 pukul 18.30 WITA
- Berman A. Snyder S. Kozier B & Erb G. 2003. *Buku Ajar Praktik Keperawatan Klinis Kozier & Erb edisi 5*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Hastono, Sutanto Priyo. 2007. *Analisis Data Kesehatan*. Depok: SPH

- Jayanthi, Niken. 2010. *Analisa Data*. <http://rentalhikari.wordpress.com/2010/03/23/analisa-data/> diakses pada tanggal 15 Mei 2013 pukul 13.20 WITA
- Jayanthi, Niken. 2010. *Teknik Relaksasi Nafas Dalam*. <http://rentalhikari.wordpress.com/2010/03/23/teknik-relaksasi-nafas-dalam/> diakses pada tanggal 01 April 2013 pukul 17.40 WITA
- Mawei, Nikita Mayumi. 2012. *Pengaruh Teknik Relaksasi Terhadap Perubahan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Apendektomi*.
- National Institute for Clinical Excellence, 2004. *Caesarean Section*. <http://www.nice.org.uk/nicemedia/pdf/CG013publicinfoenglish.pdf> didownload pada tanggal 05 April 2013 pukul 21.00 WITA
- Oxorn H & Forle W. 2010. *Ilmu Kebidanan: Patologi & Fisiologi Persalinan*. Yogyakarta: Yayasan Essentia Medika
- Rahmayati, Yeni Nur. 2010. *Pengaruh Guided Imagery Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Skizoafektif Di RSJD SURAKARTA*. <http://etd.eprints.ums.ac.id/9482/1/J210060060.pdf> didownload pada tanggal : 04 Mei 2013 pukul 17.00 WITA
- Sehono, Endrayani. 2010. *Pengaruh Teknik Relaksasi Guided Imagery Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Pasca Operasi Fraktur Di RSUD DR. Moewardi*. <http://etd.eprints.ums.ac.id/10412/> di download pada tanggal 03 Mei 2013 pukul 12.40 WITA
- Sidauruk P. 2011. *Mekanisme Terjadinya Nyeri*. <http://www.forexsid.com/2011/03/mekanisme-terjadinya-nyeri.html> diakses pada tanggal 04 April 2013 pukul 20.30 WITA
- Smeltzer. Suzanne C. Bare Brenda G. Hinkle Janice L & Cheever Kerry H. 2010. *Brunner & Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing edisi 12*. Philadelphia: Wolters Kluwer Health
- Suyanto. 2011. *Metodologi dan Aplikasi Penelitian Keperawatan*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Syahriyani ST. 2010. *Pengaruh Teknik Relaksasi Terhadap Perubahan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Apendiktomi di Ruang Perawatan Bedah RSUD TK II Pelamonia Makassar*. <https://www.box.com/s/d306231b8d03f80cf358> didownload pada tanggal 10 Mei 2013 pukul 19.30 WITA
- Vaandda, Vhadh. 2012. *Pengertian Sectio Caesaria*. <http://www.scribd.com/doc/77221559/Pengertian-Sectio-Caesaria> diakses pada tanggal 04 Mei 2013 pukul 13.30 WITA
- Yurisa, Wella. 2008. *Etika Penelitian Kesehatan*. http://yayanakhyar.files.wordpress.com/2009/01/etika-penelitian-kesehatan_files-of-drsmed.pdf didownload pada tanggal 15 Mei 2013 pukul 14.30 WITA
- Zhukmana, Aulia Dwi. 2009. *LP Sectio caesarea*. <http://www.scribd.com/doc/16308854/LP-Sectio-Caesarea> diakses pada tanggal 04 April 2013 pukul 17.40 WITA