

PENGARUH KOMBINASI ROP DAN AROMATERAPI LEMON TERHADAP INTENSITAS NYERI PADA IBU POST PARTUM *SECTIO CAESAREA*

Diah Ayu Mardi Lestari ⁽¹⁾, Yunita Wulandari ⁽²⁾, Martina Ekacahyaningtyas ⁽³⁾

¹⁾ Mahasiswa Prodi Keperawatan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada Surakarta,

²⁾³⁾ Dosen Prodi Keperawatan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada Surakarta

diahayumardil@gmail.com

ABSTRAK

Sectio caesarea adalah salah satu tindakan persalinan dengan cara menginsisi dinding perut untuk mengeluarkan janin. Relaksasi Otot Progresif (ROP) merupakan relaksasi dengan menengangkan dan merelaksasikan otot-otot dari kepala sampai kaki. Aromaterapi lemon merupakan aromaterapi yang berasal dari lemon yang digunakan untuk aromaterapi yang berfungsi untuk mengurangi nyeri. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh kombinasi ROP dan aromaterapi lemon terhadap intensitas nyeri pada ibu post partum *sectio caesarea*. Di RSUD Karanganyar.

Penelitian ini menggunakan rancangan *quasi experiment* dengan pendekatan *one group pretest-posttest design*. Teknik pengambilan data menggunakan metode *non probability sampling* dengan metode *consecutive sampling* dengan responden sebanyak 42 ibu post partum *section caesarea*. Analisis statistik yang digunakan *Uji Wilcoxon*. Berdasarkan analisa data didapatkan hasil bahwa pemberian ROP dan aromaterapi lemon terhadap intensitas nyeri pada ibu post partum *sectio caesarea* dengan *Uji Wilcoxon* nilai *p-value* 0.000 sehingga ada pengaruh pemberian ROP dan aromaterapi lemon.

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh pemberian ROP dan aromaterapi lemon terhadap intensitas nyeri pada ibu post partum *sectio caesarea*. Saran agar rumah sakit dapat mempertimbangkan penggunaan kombinasi ROP dan aromaterapi lemon terhadap intensitas nyeri pada ibu post partum *sectio caesarea*.

Kata Kunci: *Sectio Caesarea*, Nyeri, ROP, Aromaterapi Lemon

Daftar Pustaka: 16 (2012 – 2021)

The Effect of Combination of ROP and Lemon Aromatherapy on Pain Intensity in Mom Post Partum Sectio Caesarea

Diah Ayu Mardi Lestari ⁽¹⁾, Yunita Wulandari ⁽²⁾, Martina Ekacahyaningtyas ⁽³⁾

¹⁾ Student of Nursing Study Program at Kusuma Husada University Surakarta,

²⁾³⁾ Lecturer of Nursing Study Program at Kusuma Husada University Surakarta

diahayumardil@gmail.com

ABSTRACT

Sectio caesarea is one of the birth actions by making an incision in the abdominal wall to remove the fetus. Progressive Muscle Relaxation (ROP) is relaxation by tensing and relaxing the muscles from head to toe. Lemon aromatherapy is aromatherapy derived from lemon which is used for aromatherapy which serves to reduce pain. This study aims to identify the effect of the combination of ROP and lemon aromatherapy on pain intensity in post partum sectio caesarea mothers at Karanganyar Hospital.

This study uses a quasi-experimental design with a one group pretest-posttest design approach. The data collection technique used a non-probability sampling method with a consecutive sampling method with 42 respondents who were post partum caesarean section. Statistical analysis used Wilcoxon's test. Based on data analysis, it was found that the administration of ROP and lemon aromatherapy on the intensity of pain in post partum sectio caesarea with the Wilcoxon test p-value of 0.000 so that there was an effect of giving ROP and lemon aromatherapy.

The conclusion in this study is that there is an effect of giving ROP and lemon aromatherapy on the intensity of pain in post partum section caesarea mothers. Suggestions that hospitals can consider the use of a combination of ROP and lemon aromatherapy on the intensity of pain in post partum section caesarea mothers.

Keywords: *Sectio Caesarea*, pain, ROP, Lemon Aromatheraphy

Bibliography: 16 (2012 – 2021)

PENDAHULUAN

Sectio caesarea merupakan salah satu cara alternatif bagi seorang wanita dalam memilih proses persalinan disamping adanya indikasi medis dan indikasi non medis yang dimana tindakan *sectio caesarea* akan menimbulkan nyeri terutama setelah efek anastesi sudah habis (Metasari dan Berlian, 2018). *Sectio caesarea* disebabkan oleh Faktor ibu yang meliputi panggul sempit dan distosia mekanik, riwayat operasi uterus sebelumnya, riwayat, perdarahan, dan hiperemesis gravidarum. Sedangkan faktor janin meliputi gawat janin, cacat atau kematian janin sebelumnya, insufisiensi plasenta, janin besar. Banyak tindakan *sectio caesarea* tidak pada indikasinya melainkan atas permintaan karena takut akan rasa sakit saat persalinan normal dan juga dapat dengan mudah menentukan tanggal lahir (Zulhaedah, 2017).

Menurut penelitian baru dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), penggunaan operasi caesar terus meningkat secara global, sekarang terhitung lebih dari 1 dari 5 (21%) dari semua persalinan. Jumlah ini akan terus meningkat selama dekade mendatang, dengan hampir sepertiga (29%) dari semua kelahiran kemungkinan akan terjadi melalui operasi caesar pada tahun 2030 (WHO, 2021). Jika tren ini terus berlanjut, pada tahun 2030 tingkat kemungkinan tertinggi berada di Asia Timur (63%), Amerika Latin dan Karibia (54%), Asia Barat (50%), Afrika Utara (48%) Eropa Selatan (47%) dan Australia dan Selandia Baru (45%). Di negara Indonesia, metode operasi *Sectio Caesarea* mengalami peningkatan pada rumah sakit negeri maupun pada rumah sakit swasta, metode ini di daerah perkotaan dengan angka 11% dan 3,9% pada pedesaan (Dwi & Dewi, 2020).

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018

menunjukkan prevalensi tindakan *sectio caesarea* pada persalinan adalah 17,6 persen, tertinggi di wilayah DKI Jakarta (31,3%) dan terendah di Papua (6,7%) (Andi, 2019). Proporsi metode persalinan dengan operasi *Sectio Caesarea* di Jawa Tengah mencapai 17,1% (Nurmawati, 2020).

Metode operasi *Sectio Caesarea* dapat memiliki beberapa dampak yang paling umum dirasakan adalah rasa nyeri, adapun efek samping yang bisa ditimbulkan antara lain kelemahan, gangguan integritas kulit, risiko infeksi, dan gangguan tidur (Rahim, Rompas & Kallo, 2019). Nyeri adalah ketidaknyamanan individu dan tidak dapat dibagi dengan orang lain (Astutiningrum & Fitriyah, 2019). Sedangkan dampak positif operasi caesar adalah penurunan kecacatan dan kematian pada ibu dan janin (Pragholapati et al., 2020)

Manajemen nyeri secara farmakologis dapat diatasi dengan pemberian obat-obatan, dan dapat dilakukan menggunakan manajemen nyeri nonfarmakologi yaitu dengan distraksi, relaksasi, kompres hangat atau dingin, latihan nafas dalam, terapi musik, aromaterapi, *guided imagery* (Febriaty & Anita, 2021). Pemberian aromaterapi lemon mengandung 60-80% limonene dan dapat meredakan nyeri (Afdila & Nuraida, 2021). Pemberian nonfarmakologis lainnya dapat dilakukan dengan teknik ROP yaitu terapi relaksasi dengan cara mengkontraksikan dan mengendurkan otot secara bersamaan sehingga menimbulkan sensasi relaksasi fisik (Pragholapati, 2020).

Berdasarkan survey awal yang dilakukan peneliti pada tanggal 27 Desember 2021 di Rumah Sakit Umum Daerah Karanganyar didapatkan data ibu post partum *sectio caesarea* pada 2 bulan terakhir sebanyak 46 pasien. Data yang diperoleh yaitu dari bulan September 20 pasien dan oktober 26

pasien. Hasil wawancara pada tanggal 27 Desember 2021 dengan Kepala Ruang Teratai 1 dalam penatalaksanaan nyeri pada ibu post partum *sectio caesarea* secara farmakologis yaitu ketorolac, paracetamol. Penatalaksanaan nonfarmakologis juga dilakukan di Teratai 1 yaitu nafas dalam dan mobilisasi dini.

Tujuan dari penelitian yaitu untuk mengetahui apakah ada Pengaruh Kombinasi Rop Dan Aromaterapi Lemon Terhadap Intensitas Nyeri Pada Ibu Post Partum *Sectio Caesarea*

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di Ruang Teratai 1 RSUD Karanganyar pada tanggal 21 April- 20 Mei. Jenis penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif, menggunakan desain *quasi experiment* dan menggunakan penelitian *one group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu post *sectio caesarea* di RSUD Karanganyar 2 bulan terakhir. Pengambilan sampel penelitian ini menggunakan *non probability sampling* dengan metode *consecutive sampling*. Sampel pada penelitian ini sebanyak 42 responden..

Alat penelitian yang digunakan yaitu lembar observasi nyeri dengan menggunakan alat ukur nyeri NRS dan SOP kombinasi ROP dan aromaterapi lemon. Analisa Univariat dalam penelitian ini adalah karakteristik responden berdasarkan usia, pendidikan, paritas yang disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase. Analisa Bivariat menggunakan SPSS dengan uji *Uji Wilcoxon*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Berdasarkan Usia

Usia	f	%
<20	2	4,8
20-35	32	76,2
>35	8	19,0
Total	42	100,0

Hasil penelitian menurut karakteristik responden berdasarkan usia menyatakan bahwa mayoritas responden di RSUD Karanganyar berusia 20-35 tahun 32 responden. Usia merupakan variabel penting yang mempengaruhi nyeri, terutama pada anak-anak dan lansia (Haslin, 2018).

Menurut Suhartiningsih (2019) faktor kehamilan tinggi yaitu, kehamilan dalam usia diatas 35 tahun atau dibawah 18 tahun, kehamilan pertama setelah 3 tahun atau lebih pernikahan, kehamilan kelima atau lebih, kehamilan menggunakanjeda antara diatas 5 tahun atau kurang dari 2 tahun, tinggi badan kurang dari 145 cm & ibu yang belum pernah melahirkan bayi cukup bulan & berat normal, kehamilan dengan penyakit (hipertensi, diabetes, tiroid, jantung, paru, ginjal, & penyakit sistematik lainnya), kehamilan dengan keadaan tertentu (mioma uteri, kista ovarium), & kehamilan dengan anemia (Hb kurang dari 10,5g%).

Berdasarkan asumsi peneliti menyimpulkan bahwa usia dapat mempengaruhi suatu nyeri yang dirasakan oleh seseorang. Setiap individu dapat merasakan nyeri yang berbeda beda sesuai dengan bagaimana cara mengontrol rasa nyeri tersebut.

2. Berdasarkan Pendidikan

Pendidikan	f	%
S1	1	2,4
D3	1	2,4
SMK/SMA	17	40,5
SMP	16	38,1
SD	7	16,7
Total	42	100,0

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden mayoritas pendidikan terakhirnya

yaitu SMK/SMA sebanyak 17 responden.

Tingkat pendidikan mempengaruhi perilaku dan menyebabkan banyak perubahan, terutama pada pengetahuan kesehatan. Semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin mudah memperoleh informasi dan pada akhirnya semakin banyak pula pengetahuan yang dimilikinya. Tingkat pendidikan seseorang untuk menerima dan mengolah informasi sebelum menjadi perilaku baik atau buruk yang bisa mempengaruhi kesehatan (Yusliana dkk, 2015). Menurut penelitian Utami (2016) tingkat pendidikan seseorang sangat berpengaruh terhadap pengetahuan & kesiapan seorang ibu untuk menjalani kehamilan & persalinan.

Menurut asumsi peneliti bahwa pendidikan berpengaruh dalam proses kehamilan dan persalinan. Semakin tinggi pendidikan semakin banyak ilmu atau pengetahuan yang diperoleh. Banyaknya responden dalam penelitian ini penyebab dari banyaknya lulusan dari SMA karena sudah tidak bisa melanjutkan pendidikan dijenjang berikutnya dan memilih untuk menikah.

3. Berdasarkan Paritas

Paritas	f	%
Primipara	14	33,3
Multipara	27	64,3
Grandemultipara	1	2,4
Total	42	100,0

Berdasarkan hasil penelitian, responden terbanyak adalah multipara dengan jumlah 27 responden.

Paritas adalah seorang wanita yang melahirkan bayi yang dapat hidup (Prawiroharjo, 2012). Paritas teraman adalah multigravida. Sedangkan Primigravida dan grandemultigravida memiliki angka

kematian ibu yang tinggi. Hal Ini dipengaruhi oleh kematangan ibu dan anak dan penurunan fungsi organ persalinan (Saputra dkk, 2019).

Sampai saat ini belum dinyatakan bahwa kejadian *sectio caesarea* lebih banyak pada jumlah paritas, sehingga karakteristik tersebut tidak berperan dalam kejadian ibu yang menjalani *sectio caesarea*. Nyeri yang dirasakan juga tidak berpengaruh terhadap jumlah paritas yang telah dialami baik primipara, multipara ataupun grandemultipara (Yusliana, 2016).

Menurut asumsi peneliti menyimpulkan bahwa mayoritas responden paritas multipara karena setiap orang memiliki pengalaman dan bagaimana cara menginterpretasikan nyeri yang dirasakan. Beberapa responden mengatakan merasakan takut dan cemas sehingga berpengaruh terhadap nyeri yang dirasakan.

4. Tingkat Nyeri sebelum diberikan kombinasi ROP dan aromaterapi lemon

	f	%
Nyeri sedang (4-6)	12	28,6
Nyeri berat (7-9)	30	71,4
Total	42	100,0

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di RSUD Karanganyar dengan total 42 responden mayoritas responden mengalami nyeri post operasi *sectio caesarea* dengan skala nyeri berat 30 responden.

Berdasarkan penelitian Chandra dkk (2013) menjelaskan bahwa pasca operasi caesar, ketika pasien mengalami rasa nyeri yang berat, hal ini disebabkan oleh sayatan yang dibuat selama operasi, dan efek

anestesi yang hilang menyebabkan emosi dan pikiran ibu yang mungkin mempengaruhi tingkat rasa nyeri.

Menurut asumsi peneliti menyimpulkan bahwa seseorang yang setelah melakukan tindakan *sectio caesarea* akan merasakan nyeri pada bagian perut. Rasa nyeri yang hebat akan timbul saat anestesi sudah mulai hilang, sehingga klien akan mengalami rasa tidak nyaman akibat dari rasa nyeri yang dirasakan. Nyeri bisa disebabkan oleh beberapa factor diantaranya jenis kelamin, usia, pendidikan pengalaman sebelumnya dll. Pengalaman sebelumnya juga dapat menjadikan cara untuk mengontrol rasa nyeri yang dirasakan.

5. Tingkat Nyeri sesudah diberikan kombinasi ROP dan aromaterapi lemon

	f	%
Nyeri ringan (1-3)	30	71,4
Nyeri sedang (4-6)	12	28,6
Total	42	100,0

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di RSUD Karanganyar dengan total 42 responden mayoritas responden mengalami penurunan tingkat nyeri post operasi section caesarea dengan skala nyeri ringan 30 responden.

ROP dapat membantu mengurangi resistensi perifer dan meningkatkan elastisitas pembuluh darah dan sirkulasi darah menjadi lebih sempurna dalam penyerapan, sirkulasi oksigen, dan relaksasi otot secara bertahap dapat menjadi vasodilator, yang dapat melebarkan pembuluh darah dan langsung menurunkan tekanan darah untuk menghilangkan rasa nyeri (Maryati dkk, 2020).

Menurut (Zaen, 2021) aromaterapi lemon adalah jenis

aromaterapi yang dapat digunakan untuk mengobati rasa sakit dan kecemasan. Lemon mengandung limonene, yang menghambat aksi prostaglandin yang membantu menghilangkan rasa nyeri dan juga dapat membantu menormalkan kondisi tubuh yang emosional dan tidak seimbang, dan sangat efektif sebagai obat penenang dan teknik pada sistem saraf.

Menurut asumsi peneliti menyimpulkan bahwa adanya perubahan intensitas nyeri yang terjadi sesudah diberikan kombinasi ROP dan aromaterapi lemon. Hal tersebut bisa terjadi karena adanya penatalaksanaan nyeri dengan menggunakan nonfarmakologis yang juga tidak menimbulkan efek samping adanya kandungan limonene dalam aromaterapi lemon dan juga adanya relaksasi pada ROP.

6. Analisis Pengaruh Kombinasi ROP dan Aromaterapi Lemon Terhadap Intensitas Nyeri Pada Ibu Post Partum Sectio Caesarea

Variabel Skala Nyeri	Z	Nilai. p
Pre Test		
	-5.828	0.00
Post Test		

Hasil analisis penelitian ini didapatkan pada 42 responden yang mengalami nyeri post *sectio caesarea* di RSUD Karanganyar rata rata skala nyeri sebelum dilakukan kombinasi ROP dan aromaterapi lemon adalah di skala nyeri berat 30 responden dan nyeri sedang 12 responden.

Berdasarkan Hasil dari uji *wilcoxon pre dan post test* diperoleh nilai $Z=-5,828$ dan $p-value$ 0,000, yang artinya H_0 ditolak dan H_a diterima maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh kombinasi

ROP dan aromaterapi lemon terhadap intensitas nyeri pada ibu post partum *sectio caesarea*. Nyeri post sectio caesarea merupakan kombinasi dari beberapa pengalaman sensorik, emosional, dan psikologis yang tidak menyenangkan akibat trauma sayatan (Ikhsaniyah, 2019).

Berdasarkan teori gerbang Melzac dan Wall 1965, mekanisme di otak bertindak seperti gerbang yang membuka dan menutup untuk menambah atau mengurangi aliran impuls saraf ke sistem saraf pusat. Gerbang yang terbuka memungkinkan impuls saraf mengalir, sehingga otak menerima pesan rasa nyeri yang dirasakan. Gerbang yang tertutup tidak memungkinkan saraf mengirimkan sinyal rasa nyeri ke otak, sehingga tidak ada rasa nyeri yang dirasakan. Mekanisme yang menutup pintu gerbang untuk menekan impuls nyeri yang dikirim ke otak salah satunya melalui stimulasi kulit berupa relaksasi, dan serabut saraf beta A menghasilkan inhibitor neurotransmitter (neuromodulator) yang dapat membantu pelepasan. Salah satunya yaitu opiat endogen seperti endorfin. Neuromodulator ini memblokir mekanisme pertahanan dengan menekan pelepasan substansi P dan memblokir transmisi nyeri.

Berdasarkan asumsi peneliti dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh kombinasi ROP dan aromaterapi lemon terhadap intensitas nyeri pada ibu post partum *sectio caesarea*. Pengukuran skala nyeri pada pre dan post terjadi perubahan yang dapat membantu ibu untuk mengurangi rasa nyeri. Hal tersebut karena adanya pemberian secara nonfarmakologis sebagai tambahan untuk mengurangi rasa nyeri.

KESIMPULAN

1. Karakteristik responden berdasarkan usia mayoritas berusia 20-35 tahun, mayoritas berpendidikan SMK/ SMA, dan mayoritas responden multipara.
2. Tingkat nyeri pada responden sebelum diberikan kombinasi ROP dan aromaterapi lemon mayoritas dalam kategori nyeri berat (7-9) sebanyak 30 responden.
3. Tingkat Nyeri sesudah diberikan kombinasi ROP dan aromaterapi lemon paling banyak responden mengalami penurunan menjadi nyeri ringan (1-3) sebanyak 30 responden.
4. Ada pengaruh kombinasi ROP dan aromaterapi lemon terhadap intensitas nyeri pada ibu post partum *sectio caesarea*.

SARAN

1. Bagi Ibu post partum
Diharapkan untuk ibu post partum *sectio caesarea* dapat menerapkan ROP dan aromaterapi lemon secara mandiri untuk mengurangi intensitas nyeri
2. Bagi Perawat
Diharapkan tenaga medis atau perawat dapat mempertimbangkan kombinasi ROP dan aromaterapi lemon sebagai alternatif lain untuk mengurangi intensitas nyeri pada pasien.
3. Rumah Sakit
Diharapkan rumah sakit dapat mempertimbangkan kombinasi ROP dan aromaterapi lemon dibangsal post *sectio caesarea* untuk mengurangi intensitas nyeri.
4. Bagi Institusi Pendidikan
Diharapkan penelitian ini untuk institusi pendidikan dapat menambah pengetahuan, pengalaman dan juga wawasan tentang management nyeri non farmakologis pada pasien yang mengalami nyeri.

5. Bagi Peneliti lain
Diharapkan peneliti lain dapat dijadikan referensi untuk penelitian lebih lanjut bagi pihak yang ingin membandingkan atau mengkombinasikan ROP dan aromaterapi lemon dengan variable yang lain sebagai penanganan nyeri secara nonfarmakologis untuk pasien yang mengalami nyeri.
- DAFTAR PUSTAKA**
- Chandra K, dkk. 2013. Efektifitas teknik relaksasi nafas dalam dan guided imagery terhadap penurunan nyeri pada pasien post operasi sectio caesarea di irina D blod RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado. Jurnal keperawatan (e-Kp) vol. 1. Nomor 1
- Febriaty, S & Anita. (2021). Kombinasi Teknik Tarik Napas Dalam Dan Aromaterapi Lemon Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi *Sectio Caesarea*. Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia (JIKPI). Vol. 2, No.1.
- Haslin, S. (2018). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Persalinan Primigravida Kala I Fase Aktif Di Klinik Pratama Tanjung Kec. Deli Tua Tahun 2018. Skripsi
- Ikhsaniyah, U. (2019). Pengaruh Teknik *Counterpressure* Dengan *Essential Oil Lavender* Terhadap Intensitas Nyeri Ibu Post Sectio Caesarea di RSUD Kota Surakarta.
- Maryati Dkk (2020). Pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* Terhadap Skala Nyeri Pada Pasien Post *Sectio Caesaria*. Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa. Volume 3 No 1, Hal 59 – 64.
- Metasari & Sianipar (2018). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penurunan Nyeri Post Operasi *Sectio Caesarea* Di RS. Raflessia Bengkulu. JNPH. Volume 6 No. 1.
- Pragholapati Dkk (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Nyeri Pada Klien Post *Sectio Caesarea*. Jurnal Kesehatan Dr. Soebandi. Vol. 8, No. 2. [Http://Journal.Stikesdrsoebandi.Ac.Id/Diakses](http://Journal.Stikesdrsoebandi.Ac.Id/Diakses) Tanggal 26 November 2021
- Prawirohardjo, S. 2012. Ilmu Kebidanan. Jakarta : P.T Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Puji A & Eka K. 2017. Pengaruh relaksasi genggam jari terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien post sectio caesarea di ruang delima RSUD Kertosono. STRADA jurnal ilmiah kesehatan.
- Rahim, Rompas & Kallo (2019). Hubungan Antara Pengetahuan Perawatan Luka Pasca Bedah *Sectio Caesarea* (Sc) Dengan Tingkat Kemandirian Pasien Di Ruang Instalasi Rawat Inap Kebidanan Dan Kandungan Rumah Sakit Bhayangkara Manado. E-Journal Keperawatan (E-Kp). Volume 7 Nomor 1.
- Saputra D, dll. (2019). Teknik Relaksasi Genggam Jari Oleh Suami Berpengaruh Terhadap Nyeri Post Operasi Sectio Caesarea. Jurnal Media Kesehatan. Volume 12 Nomor 1 hlm. 011-020
- Suhartiningsih S .2019. Teknik Relaksasi Nafas Dalam untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Post Operasi Sectio Caesarea di RSIA Melati Magetan. Tunas

- Tunas Riset Kesehatan, Volume
9 Nomor 4.
- Yanti D & Amalia DS. 2020.
Kombinasi Pemberian Terapi
Relaksasi Benson Dan *Bitter
Orange* Aromaterapi Terhadap
Perubahan Intensitas Nyeri Pada
Ibu Post Seksio Sesarea. Jurnal
Ilmu Kesehatan Vol. 8 No.2.
- Zaen (2021). *The Effect of Lemon
Aromatherapy on Reducing the
Pain Intensity on Post Sectio
Caesarea Patients at Malahayati
Islamic Hospital Medan in 2020.
Science Midwifery. Vol 9, No. 2.
Diakses 19 november 2021*
- Zulhaedah, & Marlia. (2017). Hubungan
Pengetahuan Dan Sikap Ibu Post
Sectio Caesarea Terhadap
Perawatan Luka Ibu Post Sectio
Caesarea Di Rumah Sakit Khusus
Daerah Ibu Dan Anak Pertiwi
Makassar Tahun 2016. Jurnal
Ilmiah Media Bidan Vol 2 No. 02.