

Literature Review: Terapi Non-Farmakologi Terhadap Proses Pemulihan dan Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Pasca Tindakan Bedah Sectio Caesarea

Marshanda Nikita^{1*}, Ervina Damayanti¹, Mirza Junando^{1,2}, Tri Umiana Soleha³

¹Program Studi Farmasi, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung, Indonesia

²Instalasi Farmasi, RSUD Dr. H. Abdul Moeloek, Provinsi Lampung, Indonesia

³Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung, Indonesia

email Korespondensi: marshandanikita@gmail.com

ABSTRAK. *Sectio caesarea* atau bedah caesar merupakan tindakan bedah mayor yang dilakukan untuk menyelamatkan ibu dan bayi. Meskipun efektif secara medis, prosedur ini dapat menimbulkan nyeri khususnya pada pasca operasi sehingga berdampak terhadap kenyamanan, kondisi psikologis, dan proses pemulihan pasien. Manajemen nyeri pasca tindakan bedah caesar dapat dilakukan dengan pendekatan farmakologis dan non-farmakologis. Hasil telaah ini disusun dalam bentuk *literature review* yang bertujuan untuk menggambarkan berbagai jenis terapi non-farmakologis yang efektif dalam menurunkan intensitas nyeri dan membantu dalam proses pemulihan pada pasien pasca tindakan bedah caesar. Penelusuran *literature review* dilakukan dengan cara menelaah, mengidentifikasi dan menganalisis berbagai *literature* yang relevan dengan terapi non-farmakologis pada pasien bedah caesar berdasarkan kriteria inklusi dan ekslusi yang telah ditetapkan. Berdasarkan hasil telaah *literature review* ditemukan bahwa terapi non-farmakologis dengan teknik *autogenic*, relaksasi pernafasan, terapi musik, pijat kaki, aromaterapi dan relaksasi genggam jari mampu menurunkan skala nyeri dari kategori sedang (skala 5-7) menjadi kategori ringan (skala 2-3). Hal ini dapat disimpulkan bahwa terapi non-farmakologis terbukti efektif dalam menurunkan intensitas nyeri dan meningkatkan kenyamanan pasien.

Kata kunci: *Sectio Caesarea*, Terapi Non-farmakologi, Nyeri Pasca Operasi

ABSTRACT. *A cesarean section (C-section) is a major surgical procedure performed to save the lives of both the mother and the baby. Although medically effective, this procedure may cause postoperative pain that affects the patient's comfort, psychological condition, and recovery process. Post-cesarean pain management can be achieved not only through pharmacological therapy but also through non-pharmacological approaches. This study aims to identify various types of non-pharmacological therapies that are effective in reducing pain intensity and promoting recovery in patients after cesarean section surgery. The method used was a literature review, in which we examined, identified, and analyzed various studies relevant to non-pharmacological interventions for post-cesarean patients. Literature sources were obtained through searches of scientific articles based on predefined inclusion and exclusion criteria. Based on analysis of several articles, non-pharmacological therapies such as autogenic relaxation, breathing relaxation, music therapy, foot massage, aromatherapy, and finger-hold relaxation effectively reduced pain intensity from the moderate category (scale 5–7) to the mild category (scale 2–3). It can be concluded that non-pharmacological therapy is effective in reducing pain intensity and improving patient comfort after cesarean section surgery..*



This is an open access article distributed under the terms of [CC BY-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) 4.0 license.

Keywords: *Sectio Caesarea*, Complementary Therapies, Post Operative Pain

PENDAHULUAN

Sectio caesarea atau bedah caesar merupakan tindakan pembedahan mayor yang dilakukan dalam prosedur obstetri dengan tujuan untuk menyelamatkan ibu dan bayi. Tindakan ini dilakukan oleh dokter spesialis obstetri dan ginekologi dengan cara membuat sayatan pada dinding abdomen dan dinding uterus. Secara umum, terdapat indikasi medis yang menjadi dasar pelaksanaan tindakan caesar

diantaranya preeklamsia, sungsang, kehamilan kembar, kesulitan persalinan, pecah ketuban, kelainan posisi janin dan lainnya (Juwita *et al.*, 2019).

Seiring dengan perkembangan medis dan meningkatnya akses terhadap pelayanan kesehatan, angka kejadian caesar juga mengalami peningkatan baik secara global maupun nasional. Berdasarkan data WHO tahun 2021, angka kejadian caesar sebesar 7% pada tahun 1990, dan meningkat menjadi 21% pada

tahun 2021. Peningkatan ini juga terjadi di Indonesia, pada tahun 2018 angka kejadian caesar yaitu 17,6% dan mengalami peningkatan menjadi 25,9%. Peningkatan ini menunjukkan bahwa bedah caesar menjadi salah satu pilihan utama, baik atas dasar indikasi medis ataupun faktor non-medis, seperti permintaan pasien (Suciawati & Carolin, 2023).

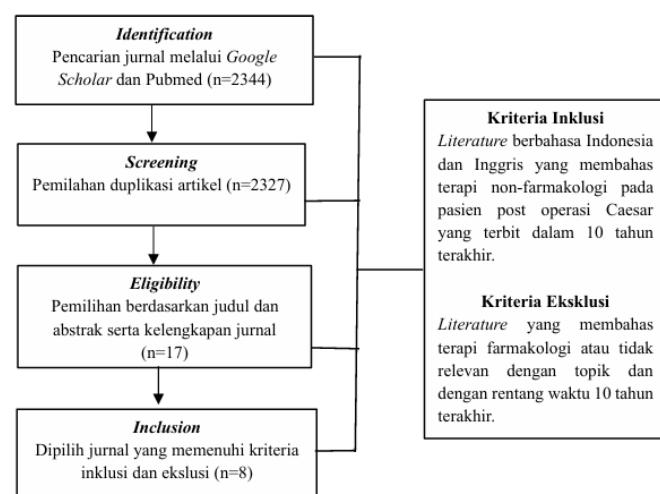
Meskipun tindakan pembedahan ini dinilai efektif secara medis dalam menurunkan angka mortalitas dan morbiditas ibu maupun bayi, namun tindakan ini memiliki dampak negatif dan dapat menimbulkan komplikasi (Putri, 2025). Salah satu efek samping yang sering terjadi adalah pada area luka operasi. Nyeri yang timbul merupakan akibat dari rusaknya jaringan tubuh. Nyeri yang tidak ditangani dengan baik dapat meningkatkan intensitas nyeri, menurunkan kualitas hidup pasien, menimbulkan kecemasan, stres bahkan depresi pasca persalinan (Salammah, 2024). Oleh karena itu, manajemen nyeri sangat diperlukan dalam perawatan pasca operasi. Pendekatan yang dapat digunakan tidak hanya dengan terapi farmakologis seperti pemberian analgesik, tetapi juga dapat dikombinasikan dengan terapi non-farmakologis (Sammah, 2024).

Terapi non-farmakologis merupakan terapi yang berfokus terhadap stimulasi psikologis dan fisiologis tubuh dalam menurunkan intensitas nyeri, meningkatkan relaksasi, serta meningkatkan kondisi psikologis pasien. Beberapa jenis terapi non-farmakologis yang terbukti efektif yaitu terapi musik, pijat kaki, *autogenic*, aromaterapi, dan genggam jari (Sammah, 2024; Sari *et al.*, 2025).

METODE

Literature review ini disusun dengan cara menelaah, mengidentifikasi dan menganalisis dari

beberapa *literature*. Topik utama yang digunakan yaitu mengenai terapi non-farmakologis pada pasien bedah caesar dengan tujuan untuk menggambarkan berbagai jenis terapi non-farmakologis yang efektif dalam menurunkan intensitas nyeri, serta berkontribusi terhadap proses pemulihan. Penelusuran beberapa sumber *literature review* dilakukan melalui *Google Scholar* dan *Pudmed* dengan menggunakan kata kunci "*sectio caesarea*", "terapi non-farmakologis", "nyeri pasca operasi" yang diuraikan pada Gambar 1.



Gambar 1. Alur Penelusuran *Literature review*

HASIL

Pencarian *literature* yang dilakukan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Berdasarkan telaah *literature* didapatkan topik yang relevan dengan terapi non-farmakologis dengan tujuan untuk menurunkan intensitas nyeri dan meningkatkan kenyamanan pasien. *Literature* yang telah memenuhi kriteria kemudian diseleksi, dianalisis, dan dirangkum secara sistematis pada Tabel 1.

Tabel 1. Terapi Non-Farmakologis Pada Pasien Post Operasi

No	Penulis	Tahun	Judul	Metode	Hasil dan Pembahasan
1.	Hidayati dan Anisa	2025	Pemberian Teknik Relaksasi <i>Autogenic</i> Pada Pasien Post <i>Sectio Caesarea</i> Dengan Nyeri Akut	Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus	Teknik relaksasi <i>autogenic</i> selama 3 hari terbukti efektif menurunkan nyeri akut pada pasien post <i>section caesarea</i> . Hal ini ditandai dengan penurunan skala nyeri mulai dari 6 hingga 2, serta pasien merasa lebih rileks (Hidayati & Anisa, 2025).

2.	Surjadi	2023	Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas dalam Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri pada Pasien Post <i>Sectio caesaria</i> di Ruang Bougenville RS Panti Wilasa Citarum	Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus	Teknik relaksasi nafas selama 3 hari dapat menurunkan skala nyeri 6 pada hari pertama menjadi 2 pada hari ketiga, disertai peningkatan rasa rileks dan kenyamanan pada pasien pasca operasi (Surjadi, 2023).
3.	Sulastri dan Ariyanti	2023	Implementasi Terapi music Klasik, Kompres Hangat, dan Aromaterapi Lemon Kepada Pasien Post <i>Sectio caesaria</i>	Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus	Terapi musik klasik dan kompres air hangat dengan aromaterapi lemon selama 15 menit dan dilakukan sebanyak dua kali dalam sehari terbukti efektif menurunkan tingkat nyeri pada pasien post <i>section caesarea</i> (Sulastri & Dwi Ariyanti, 2023).
4.	Ismiati dan Rejeki	2023	Terapi Foot Massage Menurunkan Intensitas Nyeri Pasien Post <i>Sectio Caesarea</i>	Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus	Terapi <i>foot massage</i> atau memijat area kaki pada pasien pasca operasi Caesar selama 20 menit mampu mengurangi tingkat nyeri dari level 5 menjadi level 2 (Ismiati & Rejeki, 2023).
5.	Shiddiqiyah dan Utami	2023	Penerapan Aromaterapi Lavender Terhadap penurunan Nyeri pada Pasien Post <i>caesarea</i> di RSUD Kardina Tegal	Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus	Inhalasi aromaterapi lavender memberikan efek relaksasi yang menenangkan pada pasien post operasi Caesar. Terapi ini terbukti menurunkan Tingkat nyeri dari skala 7 menjadi 3 setelah dilakukan selama 3 hari berturut-turut dengan menggunakan humidifier (Shiddiqiyah & Utami, 2023).
6.	Nurhidayah dan Silvitasari	2024	Penerapan Relaksasi Genggam Jari Terhadap Nyeri pada Pasien Pasca Operasi <i>Sectio caesarea</i> di Kelurahan Pucangsawit	Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus	Teknik relaksasi genggam jari selama 2 hari, berturut-turut dengan durasi sekitar 2 menit, terbukti mampu menurunkan intensitas nyeri pada pasien post operasi caesar. Terapi ini memberikan efek relaksasi melalui stimulasi saraf pada jari (Nurhidayah & Silvitasari, 2024).
7.	Teresa <i>et al</i>	2018	<i>Effects of Music Therapy on Postoperative Pain Perception in Patients Undergoing Abdominal Surgeries Under General Anesthesia: A Prospective Controlled Randomized Comparative Clinical Study</i>	Penelitian ini menggunakan pendekatan prospektif dengan metode RCT atau Randomized Controlled Trial	Terapi musik menghasilkan nilai skor nyeri yang lebih rendah dan dapat memberikan efek relaksasi fisiologis dan menurunkan respon stres pada pasien pasca operasi (Teresa <i>et al.</i> , 2024).
8.	Farzaneh <i>et al</i>	2019	<i>Comparative Effect of Nature-Based Sounds Intervention and Headphones</i>	Penelitian ini melibatkan desain double blind randomized trial secara prospektif	Terapi dengan mendengarkan suara alam seperti kicau burung, gemericik air dan air hujan dapat menimbulkan efek

Intervention on Pain Severity After Cesarean Section: A Prospective Double-Blind Randomized Trial

relaksasi. Hal ini ditunjukkan dengan penurunan skor nyeri secara signifikan (Farzaneh *et al.*, 2019).

PEMBAHASAN

Terapi non-farmakologi merupakan pengobatan yang berfokus pada upaya penyembuhan tanpa menggunakan obat-obat kimia, melainkan melalui pengelolaan kondisi fisik, mental, dan psikologis dari pasien. Terapi non-farmakologis pada pasien pasca bedah caesar, berperan dalam manajemen nyeri pasca operasi, mempercepat proses pemulihan, dan meningkatkan kenyamanan (Sari *et al.*, 2025). Berdasarkan hasil penelitian didapatkan terapi non-farmakologi yang terbukti mengurangi nyeri pasca tindakan bedah caesar diantaranya teknik *autogenic*, terapi musik, pijat kaki (*foot massage*), pemberian madu dan telur, aromaterapi, relaksasi pernafasan, teknik genggaman tangan.

Teknik *Autogenic*

Terapi *autogenic* merupakan metode relaksasi yang berasal dari diri sendiri melalui penggunaan kalimat dengan cara mensugesti diri sendiri sehingga pikiran dan tubuh merasakan efek relaksasi. Berdasarkan penelitian Hidayati dan Anisa, (2025), terapi *autogenic* terbukti efektif menurunkan intensitas nyeri pada pasien pasca operasi caesar serta membantu meningkatkan kenyamanan selama pasca pemulihan. Hal ini dapat dilihat dari penurunan skala nyeri dari tingkat sedang (skala 6) menjadi tingkat ringan (skala 3) setelah dilakukan intervensi selama tiga hari berturut-turut. Terapi ini dapat membantu meningkatkan aliran darah, menurunkan aktivitas saraf simpatis dan merangsang pelepasan endorfin pada tubuh (Rosida & Tri Wahyudi, 2019). Stimulasi yang dihasilkan berkaitan dengan faktor fisiologis sehingga membantu menstabilkan aktivitas tubuh, menurunkan ketegangan otot, memperbaiki pola pernafasan serta menenangkan pusat persepsi nyeri di sistem saraf pusat. Terapi *autogenic* tidak hanya berkontribusi dalam mengatasi nyeri namun juga mempengaruhi psikologis dari pasien dalam kontrol diri serta adaptasi pengelolaan stres pasca operasi (Nevy *et al.*, 2019).

Terapi Musik

Terapi musik merupakan teknik distraksi audio dengan memanfaatkan melodi, ritme, dan harmoni. Stimulasi ini bekerja dengan sistem saraf pusat melalui gelombang suara sehingga dapat menurunkan aktivitas saraf simpatis, menenangkan pikiran serta mengurangi persepsi nyeri pada pasien. Terapi musik instrumental, klasik, maupun suara alam seperti kicauan burung, gemericik air dan lainnya memberikan efek relaksasi dan perasaan tenang dan nyaman serta dapat menurunkan ketegangan otot akibat nyeri (Farzaneh *et al.*, 2019). Berdasarkan hasil penelitian Sulastri dan Dwi Ariyani (2023), penerapan musik klasik selama 48 jam pada pasien bedah caesar dapat menurunkan skala nyeri dari 4 menjadi 2. Hal ini serupa dengan penelitian Sulastri *et al* (2021), terapi musik selama 15-30 menit terbukti menurunkan intensitas nyeri pasca operasi secara signifikan dari nyeri sedang menjadi nyeri ringan.

Pada penelitian Teresa *et al* (2024), terapi musik juga mampu menurunkan kadar kortisol dan skor nyeri, sehingga terapi dapat dibuktikan efektif dalam menurunkan intensitas nyeri. Efektivitas terapi musik bekerja dengan cara menurunkan aktivitas gelombang beta yang berkaitan dengan respon stres, sehingga peningkatan kinerja endorfin. Efek yang ditimbulkan yaitu rasa tenang dan relaksasi, sedangkan *midbrain* melepaskan GABA yang menghambat transmisi impuls nyeri dapat memberikan efek analgesik melalui penekanan neurotransmitter nyeri pada pusat persepsi di otak, sehingga intensitas nyeri dapat menurun (Sulastri *et al.*, 2021).

Pijat kaki (*Foot Massage*)

Pijat kaki (*foot massage*) merupakan teknik relaksasi yang dilakukan dengan memberikan tekanan lembut dan gerakan memijat pada area kaki. Stimulasi yang diberikan berupa pijatan pada kaki dapat meningkatkan sirkulasi darah dan merangsang pelepasan endorfin sehingga memberikan efek

relaksasi. Hasil penelitian Ismiati dan Rejeki (2023), penerapan terapi pijat kaki selama dua hari dengan durasi 20 menit pada pasien pasca tindakan bedah mampu menurunkan skala nyeri dari sedang (skala 5-6) menjadi ringan (skala 2). Hasil ini menunjukkan bahwa pijatan kaki tidak hanya menurunkan intensitas nyeri, tetapi memberikan efek kenyamanan pada pasien pasca operasi. Stimulasi pada area kaki dapat meningkatkan aliran darah sehingga memperbaiki perfusi jaringan serta merangsang tubuh dalam menghasilkan analgenik alami. Dampak positif pijatan kaki ini mempengaruhi psikologis pasien, sehingga mampu menurunkan kecemasan, meningkatkan rasa relaksasi. Metode ini terbukti efektif dalam menurunkan intensitas nyeri karena penggunaannya yang aman, tidak menimbulkan efek samping, sederhana dan mudah untuk dilakukan.

Aromaterapi

Penggunaan aromaterapi yang dilakukan dengan cara menghirup minyak essensial mampu memberikan efek relaksasi dan menurunkan persepsi nyeri. Aromaterapi lavender mengandung komponen aktif utama seperti linalool dan linalyl asetat yang bekerja menurunkan aktivitas sistem saraf simpatik, menenangkan pusat emosi di otak, serta memicu respon relaksasi dengan menurunkan ketegangan otot dan rasa cemas. Berdasarkan penelitian Shiddiqiyah dan Utami (2023), penggunaan aromaterapi selama 3×24 jam selama 20 menit setiap sesinya, terbukti menurunkan nyeri dari skala berat (skala 7) menjadi skala ringan (skala 3). Penelitian ini serupa dengan penelitian Nurhayati *et al* (2024), menunjukkan skala nyeri rata-rata 2,47 menjadi 1,73, yang menunjukkan terdapat perbedaan sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan. Disisi lain, keuntungan aromaterapi yaitu aman untuk digunakan dengan risiko yang rendah, serta dapat diterapkan dengan alat dan prosedur yang sederhana. Hal ini menjadikan aromaterapi menjadi pilihan alternatif yang dapat digunakan untuk menurunkan intensitas nyeri pada pasien pasca operasi (You *et al.*, 2024).

Relaksasi Pernafasan

Teknik relaksasi pernafasan dapat meningkatkan relaksasi tubuh dan suplai oksigen ke jaringan. Teknik relaksasi nafas dalam bekerja dengan merangsang tubuh untuk melepaskan opioid endogen seperti endofrin dan enkefalin sebagai penghambat

impuls nyeri. Peningkatan relaksasi tubuh dan saturasi oksigen ke jaringan, berdampak menurunkan respon stres serta ketegangan otot akibat nyeri Veranika *et al* (2025). Berdasarkan penelitian Surjadi (2023), penerapan relaksasi pernafasan selama tiga hari berturut-turut mampu menurunkan skala nyeri dari 6 menjadi 2, menunjukkan bahwa efektivitasnya membantu manajemen nyeri. Teknik pernafasan dikenal sebagai metode relaksasi yang sederhana karena tidak memerlukan instrumen khusus dan dapat dilakukan secara mandiri oleh pasien. Pengaturan pola pernafasan secara terkontrol ini dapat menstabilkan kondisi fisiologis, meningkatkan relaksasi otot, menurunkan ketegangan saraf, dan meminimalkan respon stres. Hal ini menjadikan teknik pernafasan merupakan salah satu pendekatan non-farmakologis yang aman, efektif, mudah diterapkan dan mendukung pemulihan menyeluruh pasien pasca tindakan bedah(Katili *et al.*, 2023).

Relaksasi Genggaman Jari

Relaksasi genggaman jari (*Fingerhold Relaxation Technique*) merupakan metode relaksasi dengan cara menggenggam jari tangan secara bergantian. Teknik ini dapat memberikan signal ke otak melalui getaran gelombang sehingga intensitas nyeri berkurang dan terhambat (Juliathi *et al.*, 2020). Berdasarkan hasil penelitian Nurhidayah dan Silvitasari (2024), penerapan teknik relaksasi genggam jari yang dilakukan 30 menit selama 2 hari berturut-turut mampu menurunkan intensitas nyeri pada pasien pasca operasi caesar. Hal ini dibuktikan dengan penurunan rata-rata skala nyeri dari 5 menjadi 3. Selain efektivitasnya dalam menurunkan persepsi nyeri, teknik relaksasi genggam jari juga memberikan manfaat tambahan dari sisi psikologis maupun fisiologis. Aktivitas menggenggam jari secara perlahan memicu respons relaksasi yang berlawanan dengan respons stres fisiologis, sehingga membantu menurunkan ketegangan otot, memperlambat frekuensi denyut jantung, serta menstabilkan pernapasan. Teknik ini juga mendukung peningkatan fokus dan kontrol diri pasien terhadap sensasi tubuh, yang pada akhirnya dapat mengurangi kecemasan dan meningkatkan rasa nyaman selama masa pemulihan(Widiyawati *et al.*, 2024).

SIMPULAN

Berdarkan hasil telaah *literature* , dapat disimpulkan bahwa terapi non-farmakologi memiliki peran penting dalam membantu manajemen nyeri serta mempercepat proses pemulihan pasien pasca operasi *caesarea*. Berbagai metode seperti terapi *autogenic*, terapi musik, pijat kaki, aromaterapi, relaksasi pernapasan, dan relaksasi genggaman jari terbukti mampu menurunkan intensitas nyeri dari kategori sedang menjadi kategori ringan. Selain itu, intervensi ini bersifat aman, non-invasif, mudah diterapkan.

REFERENSI

- Farzaneh, M., Abbasijahromi, A., Saadatmand, V., Parandavar, N., Dowlatkhah, H. R., & Bahmanjahromi, A. (2019). Comparative effect of nature-based sounds intervention and headphones intervention on pain severity after cesarean section: A prospective double-blind randomized trial. *Anesthesiology and Pain Medicine*, 9(2). <https://doi.org/10.5812/aapm.67835>
- Hidayati, K. N., & Anisa, N. (2025). Pemberian Teknik Relaksasi Autogenik Pada Pasien Post Sectio Caesarea Dengan Nyeri Akut. *Jurnal Penelitian Nusantara*, 1(6), 501–506. <https://doi.org/10.59435/menuis.v1i6.381>
- Ismiati, I., & Rejeki, S. (2023). Terapi foot massage menurunkan intensitas nyeri pasien post sectio caesarea. *Ners Muda*, 4(3), 330. <https://doi.org/10.26714/nm.v4i3.13658>
- Juliathi, Putu, L. N., Ayu, G., Mahayati, D., & Made, N. (2020). Gambaran Persalinan dengan Sectio Caesarea di Instalansi Sectio Caesarea di Instalansi Gawat Darurat Kebidanan Rumah Sakit Umum Pusat Sanglah Denpasar Tahun 2020. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 9(1), 19–27. <http://ejournal.poltekkes-denpasar.ac.id/index.php/JIK>
- Juwita, D. R., Faradani, N., Novalisa, I., & Wibowo, A. (2019). Studi Penggunaan Obat Analgesik pada Pasien Pasca Partus Pervaginal dan Sectio Caesarea di RSU Bunda Purwokerto Drug Utilization Studies of Analgesic for Vaginal Delivery and Cesarean Section Patients at RSU Bunda Purwokerto. *Pharmaceutical Journal of Indonesia*, 16(02), 265–277.
- Nevy, S., Nurastam, M., Yuliwar, R., Milwati, S., & Kemenkes Malang, P. (2019). Teknik Relaksasi Otot Progresif Dan Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Nyeri Pada Pasien Post Operasi Seksio Caesarea. *Jurnal Keperawatan Terapan (e-Journal)*, 05(02), 2442–6873.
- Katili, D. N. O., Djunaid, U., Melani, N. A. D., Yunus, Y., & Harisa, K. (2023). Pengaruh Teknik *Massage Endorphin* dan Teknik Relaksasi Nafas dalam Terhadap Nyeri Persalinan. 15(2), 2085–0840. <https://doi.org/10.36990/hijp.v15i2.1301>
- Nurhidayah, D., & Silvitasari, I. (2024). Penerapan Relaksasi Genggam Jari Terhadap Nyeri pada Pasien Pasca Operasi Sectio Caesarea di Kelurahan Pucangsawit. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3, 119–129. <https://doi.org/10.62383/quwell.v1i3.739>
- Putri, R. H. (2025). *Persalinan Berisiko: Penanganan Tepat Kehidupan Lebih Sehat* (NEM, Ed.; Vol. 1). NEM.
- Rosida, L., & Tri Wahyudi, J. (2019). Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Keceman Pasien di Ruang Intensive Care Unit Rumah Sakit Pusri Palembang. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 3(2), 52–56. <http://journal.umpo.ac.id/index.php/IJHS/>
- Salammah, U. (2024). *Analisis Tingkat Nyeri pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea dengan Pemberian Intervensi Latihan Pernafasan Teknik Finger Hold di RSUD Dr. A. Dadi Tjokrodipto Provinsi Lampung Tahun 2024*. <http://repository.poltekkes-tjk.ac.id/id/eprint/5938>
- Sari, P. I., Anita, F., Ganut, F., Amin, S., & Katuuk, H. (2025). *Terapi Non-Farmakologi* (1st ed.). Progres Ilmiah Kesehatan.
- Shiddiqiyah, N., & Utami, T. (2023). Penerapan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea Di RSUD Kardinah Tegal. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 1(4), 60–66. <https://doi.org/10.55606/detector.v1i4.2504>
- Suciawati, A., & Carolin, B. T. (2023). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Keputusan Sectio Caesarea pada Ibu Bersalin. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(1), 1–10.

- <https://doi.org/http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>
- Sulastri, & Dwi Ariyani, F. (2023). Implementasi Terapi Musik Klasik, Kompres Hangat, dan Aromaterapi Lemon Kepada Pasien Post Sectio Caesaria. *Jurnal Kebidanan*, XV(01), 1–119. <http://www.ejurnal.stikeseub.ac.id>
- Sulastri, Samindah, I., & Murwati. (2021). Pengaruh Terapi Musik Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Di Rs. Ummi Kota Bengkulu. *Riset Media Keperawatan*, 4(2), 88–93.
- Surjadi, C. (2023). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri pada Pasien Post Sectio Caesaria di Ruang Bougenvile RS Panti Wilasa Citarum 2088 Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri pada Pasien Post Sectio Caesaria di Ruang Bougenvile RS Panti Wilasa Citarum. *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 2(10), 2088–2101. <https://doi.org/10.36418/comserva.v2i10.616>
- Teresa, S., Vazhakalayil, & Varma, S. (2024). Effects of Music Therapy on Postoperative Pain Perception in Patients Undergoing Abdominal Surgeries Under General Anesthesia: A Prospective Controlled Randomized Comparative Clinical Study. *Cureus*. <https://doi.org/10.7759/cureus.68019>
- Veranika, M., Inayati, A., Ayubbana, S., Keperawatan, A., & Wacana, D. (2025). Implementasi Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Nyeri Pada Pasien Post Operasi. *Jurnal Cendikia Muda*, 5(3).
- WHO. (2021). *Prophylactic antibiotics for women undergoing caesarean section*. World Health Organization.
- Widiyawati, W., Wardani, L. K., Rinawati, F., & Widyastuti, B. (2024). Effectiveness of Finger Hand Relaxation and Progressive Muscle Relaxation Techniques on Anxiety in Pre-Operative Sectio Caesarea Patients. *Journal Of Nursing Practice*, 8(1), 229–236. <https://doi.org/10.30994/jnp.v8i1.657>
- You, J., Shin, Y. K., & Seol, G. H. (2024). Alleviating effect of lavender (*Lavandula angustifolia*) and its major components on postherpetic pain: a randomized blinded controlled trial. *BMC Complementary Medicine and Therapies*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s12906-024-04362-z>