



Implementasi Relaksasi Autogenik untuk Menurunkan Nyeri pada Pasien Pasca Operasi Sectio Caesarea

Recy Areksah¹, Wilis Sukmaningtyas¹, Siti Haniyah²

¹Department of Nursing Anesthesiology, Universitas Harapan Bangsa, Indonesia

²Department of Nursing, Universitas Harapan Bangsa, Indonesia

Correspondence author: Recy Areksah

Email: recyareksah8@gmail.com

Address: Jl. Raden Patah No.100, Ledug, Kec. Kembaran, Banyumas, Jawa Tengah 53182. Fax: (0281- 6843493).

DOI: <https://doi.org/10.56359/kolaborasi.v5i6.687>



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Abstract

Introduction: Caesarean section, also known as sectio caesarea (SC), is a significant surgical procedure that often causes anxiety and pain, especially during the recovery period. This pain can stem from the incision wound, uterine contractions, and psychological factors such as stress and emotional tension.

Objective: This study aimed to investigate the effectiveness of autogenic relaxation as a non-pharmacological method for reducing pain in patients after a caesarean section.

Method This pre-experimental study applied a one-group pretest–posttest design conducted at Goeteng Taroenadibrata General Hospital, Purbalingga, involving 30 postoperative SC patients. Pain levels were assessed using the Numeric Rating Scale (NRS) before and after the implementation of autogenic relaxation. The intervention was performed in several structured steps: patients were educated on the importance of relaxation and provided with instructional leaflets, guided autogenic relaxation sessions were conducted for approximately 20 minutes in a calm environment, focusing on breathing and self-suggestion techniques to promote body awareness and relaxation, and pain intensity was reassessed five minutes after the intervention.

Result: The research results showed a significant decrease in pain levels after patients practiced autogenic relaxation. Before the intervention, most patients experienced moderate to severe pain. However, after the therapy, 90% of patients reported mild pain, and no one experienced severe pain anymore. A significant decrease in pain levels was observed after autogenic relaxation was administered.

Conclusion Autogenic relaxation proved effective in reducing postoperative pain among caesarean section patients. This technique can serve as a complementary non-pharmacological intervention in nursing practice to enhance patient comfort, promote relaxation, and support the overall recovery process.

Keywords: autogenic relaxation, cesarean section, non-pharmacological therapy, nursing intervention, post operative pain

Latar Belakang

Persalinan melalui operasi Sectio caesarea (SC) merupakan prosedur medis yang semakin sering dilakukan di seluruh dunia. Berdasarkan laporan WHO, angka persalinan dengan metode SC meningkat secara signifikan, dengan standar ideal berkisar antara 5–15% dari seluruh kelahiran (Santika & Iskandar, 2021). Namun, tren global menunjukkan peningkatan hingga melampaui batas tersebut, terutama di negara berkembang. Di Inggris, angka SC mencapai 20%, sementara di Indonesia sendiri, prevalensinya terus meningkat setiap tahun. Data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS, 2018) menunjukkan bahwa di Provinsi Jawa Barat, angka persalinan SC mencapai 7,8%, dengan kecenderungan lebih tinggi di kalangan ibu berpendidikan tinggi, bekerja formal, dan berdomisili di wilayah perkotaan. Fenomena ini menunjukkan adanya pergeseran preferensi dan kebutuhan dalam metode persalinan yang tidak hanya didasari oleh indikasi medis, tetapi juga faktor sosial, psikologis, dan ekonomi.

Secara medis, SC merupakan prosedur pembedahan mayor yang dilakukan melalui insisi pada dinding perut dan rahim untuk mengeluarkan janin. Meskipun aman dengan dukungan teknologi dan tenaga medis profesional, tindakan ini tetap membawa risiko komplikasi, terutama pada fase pascaoperasi. Salah satu masalah utama yang sering muncul adalah nyeri pascaoperasi yang timbul akibat luka insisi, kontraksi uterus, serta ketegangan otot akibat anestesi (Prasetyani et al., 2024; Kuswaningsih, 2020). Nyeri yang tidak tertangani dengan baik dapat memengaruhi proses pemulihan, menurunkan kenyamanan, menghambat mobilisasi dini, dan bahkan mengganggu proses menyusui (Susanty & Podesta, 2021). Selain itu, rasa nyeri yang berlebihan dapat meningkatkan respons stres fisiologis seperti peningkatan denyut jantung, tekanan darah, dan pelepasan hormon kortisol, yang justru memperlambat proses penyembuhan luka (Firmada et al., 2021).

Secara umum, penanganan nyeri pascaoperasi di rumah sakit masih didominasi oleh terapi farmakologis menggunakan analgesik. Walaupun efektif, penggunaan analgesik dalam jangka panjang memiliki keterbatasan dan risiko efek samping seperti mual, gangguan pencernaan, hingga ketergantungan obat (Andriati, 2019). Selain itu, tidak semua pasien dapat menerima terapi farmakologis karena kondisi medis tertentu. Oleh sebab itu, pendekatan nonfarmakologis menjadi penting sebagai metode pelengkap untuk mengoptimalkan kenyamanan dan mempercepat pemulihan pasien. Salah satu metode yang terbukti efektif dan aman adalah teknik autogenic relaxation.

Autogenic relaxation merupakan teknik relaksasi yang menggunakan prinsip autosugesti, yaitu kemampuan individu untuk menciptakan ketenangan melalui kesadaran diri dan sugesti positif terhadap tubuh (Santika & Iskandar, 2021). Teknik ini dikembangkan oleh Johannes Heinrich Schultz pada tahun 1932 dan telah digunakan secara luas dalam berbagai bidang medis untuk menurunkan nyeri, stres, serta kecemasan. Dalam praktiknya, pasien diarahkan untuk menenangkan diri melalui pengaturan napas, fokus terhadap sensasi tubuh, dan mengulang sugesti-sugesti positif yang menciptakan relaksasi otot dan menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis. Secara fisiologis, autogenic relaxation bekerja dengan menurunkan aktivitas saraf simpatis dan meningkatkan sistem parasimpatis, sehingga tubuh berada dalam kondisi tenang, tekanan otot menurun, dan persepsi nyeri berkurang (Black & Hawks, 2014).

Berbagai penelitian menunjukkan efektivitas teknik ini dalam mengatasi nyeri pascaoperasi. Penelitian Santika & Iskandar (2021) menemukan bahwa autogenic relaxation yang dilakukan selama 20 menit secara signifikan menurunkan skala nyeri dan meningkatkan ketenangan pasien. Hasil serupa dilaporkan oleh Susanty & Podesta (2021) yang menunjukkan penurunan rata-rata

nyeri dari 5,3 menjadi 3,5 dengan nilai $p\text{-value} < 0,05$, menandakan perbedaan yang bermakna sebelum dan sesudah intervensi. Selain mengurangi nyeri, teknik ini juga berpengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur, menurunkan kecemasan, dan mempercepat mobilisasi dini pasien (Pratiwi et al., 2025).

Kondisi serupa juga ditemukan di RSUD dr. R. Goeteng Taroenadibrata Purbalingga, tempat penelitian ini dilaksanakan. Berdasarkan data rumah sakit tahun 2024 hingga Mei 2025, terdapat sekitar 790 pasien menjalani operasi SC, dengan sebagian besar melaporkan nyeri sedang hingga berat dalam 24–48 jam pertama pascaoperasi. Wawancara awal dengan perawat menunjukkan bahwa manajemen nyeri di rumah sakit tersebut masih bergantung pada obat analgesik, sementara metode nonfarmakologis seperti autogenic relaxation belum digunakan secara optimal. Hal ini disebabkan oleh keterbatasan pemahaman tenaga keperawatan mengenai teknik relaksasi tersebut serta belum adanya panduan praktik yang baku di rumah sakit.

Masalah ini menimbulkan kebutuhan akan inovasi dalam penanganan nyeri pascaoperasi SC yang efektif, aman, dan mudah diterapkan oleh tenaga kesehatan. Dengan mempertimbangkan bahwa autogenic relaxation telah terbukti secara ilmiah menurunkan tingkat nyeri dan meningkatkan relaksasi psikologis pasien (Taufandas & Norzanah, 2025; Hidayati & Anisa, 2025), penerapannya diharapkan dapat menjadi solusi alternatif di rumah sakit ini. Selain meningkatkan kenyamanan pasien, teknik ini juga dapat memperkuat peran perawat dalam memberikan asuhan keperawatan holistik yang tidak hanya berfokus pada aspek fisik tetapi juga psikologis dan emosional.

Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini dilaksanakan untuk mengevaluasi efektivitas autogenic relaxation dalam menurunkan nyeri pasien pascaoperasi SC di RSUD dr. R. Goeteng Taroenadibrata Purbalingga. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar ilmiah bagi penerapan intervensi keperawatan nonfarmakologis di rumah sakit, sekaligus memberikan kontribusi dalam peningkatan mutu pelayanan keperawatan dan kenyamanan pasien pascaoperasi.

Tujuan

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini berfokus pada aplikasi teknik autogenic relaxation untuk pasien pasca operasi sectio caesarea di RSUD dr. R. Goeteng Taroenadibrata Purbalingga, guna menjawab isu kesehatan yang relevan. Tujuannya adalah untuk meningkatkan pengetahuan pasien mengenai signifikansi penatalaksanaan nyeri pasca operasi non-farmakologis, khususnya autogenic relaxation. Selanjutnya, program ini bertujuan mengaplikasikan teknik tersebut secara langsung sebagai intervensi yang efektif untuk mereduksi tingkat intensitas nyeri yang dialami oleh pasien.

Metode

Pengabdian Kepada Masyarakat ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pra-eksperimental tipe one group pretest-posttest design. Desain ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk menilai efektivitas intervensi autogenic relaxation terhadap perubahan tingkat nyeri sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok yang sama, tanpa melibatkan kelompok kontrol. Penelitian dilaksanakan di RSUD dr. R. Goeteng Taroenadibrata Purbalingga pada tanggal 3 Agustus hingga 5 September 2025. Lokasi ini dipilih karena merupakan rumah sakit rujukan utama di wilayah Purbalingga dengan jumlah kasus operasi SC yang tinggi, sehingga memberikan kesempatan observasi dan intervensi yang relevan.

Populasi penelitian adalah seluruh pasien pascaoperasi SC yang dirawat di ruang perawatan obstetri rumah sakit tersebut. Sampel penelitian berjumlah 30 orang yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi, yaitu pasien SC elektif dengan anestesi spinal, dalam kondisi sadar penuh, mengalami nyeri sedang hingga berat berdasarkan skala Numeric Rating Scale (NRS), dan bersedia berpartisipasi dengan menandatangani informed consent. Kriteria eksklusi meliputi pasien dengan komplikasi pascaoperasi, gangguan pernapasan, atau gangguan pendengaran yang dapat mengganggu proses relaksasi.

Sebelum pelaksanaan intervensi, peneliti memberikan penjelasan menyeluruh kepada Partisipan mengenai tujuan, manfaat, dan prosedur kegiatan. Setelah memperoleh persetujuan etik dari Universitas Harapan Bangsa (Nomor B.LPPM-UHB/836/08/2025), dilakukan pengukuran tingkat nyeri awal (pretest) menggunakan NRS, yaitu skala numerik 0–10 di mana angka 0 menunjukkan tidak ada nyeri dan angka 10 menunjukkan nyeri sangat berat.

Intervensi autogenic relaxation dilakukan selama 20 menit dalam suasana tenang. Pasien diarahkan untuk mengambil posisi nyaman dengan menutup mata, mengatur napas dalam, dan mengikuti instruksi verbal dari perawat yang membimbing sesi relaksasi. Instruksi meliputi pengaturan pernapasan perlahan, kesadaran terhadap bagian tubuh tertentu (seperti tangan, kaki, dan perut), serta pemberian sugesti positif seperti “Saya merasa tenang” atau “Tubuh saya terasa ringan dan nyaman.” Selain bimbingan langsung, pasien juga menerima leaflet panduan agar dapat melakukan latihan secara mandiri.

Setelah intervensi selesai, pasien diberi waktu istirahat selama lima menit sebelum dilakukan pengukuran ulang (posttest) menggunakan skala NRS yang sama. Data yang diperoleh dianalisis untuk mengetahui perubahan rata-rata tingkat nyeri sebelum dan sesudah intervensi. Analisis statistik dilakukan secara deskriptif dan inferensial menggunakan uji paired sample t-test untuk mengidentifikasi perbedaan bermakna antar waktu pengukuran. Nilai $p < 0,05$ dianggap menunjukkan perbedaan signifikan.

Selama proses penelitian, aspek etika dijaga dengan ketat. Kerahasiaan identitas Partisipan dilindungi, dan setiap Partisipan memiliki hak untuk menghentikan partisipasi kapan pun tanpa konsekuensi. Peneliti juga memastikan kondisi fisik dan psikologis pasien dalam keadaan stabil sebelum memulai intervensi.

Kegiatan penelitian ini memiliki nilai praktis sekaligus edukatif, karena selain menghasilkan data ilmiah, juga memberikan pelatihan langsung kepada pasien dan perawat mengenai penerapan teknik autogenic relaxation sebagai bagian dari intervensi keperawatan holistik. Melalui metode ini, diharapkan dapat terjadi perubahan paradigma di kalangan tenaga keperawatan bahwa pengelolaan nyeri tidak hanya bergantung pada obat, tetapi juga dapat dilakukan melalui teknik sederhana yang berbasis relaksasi diri.

Dengan demikian, metode penelitian ini tidak hanya mendukung upaya peningkatan kenyamanan pasien pascaoperasi, tetapi juga memperkuat posisi perawat sebagai tenaga profesional yang berperan dalam pemberdayaan pasien secara fisik dan psikologis.

Hasil

Karakteristik Partisipan

Tabel 1. Karakteristik Partisipan berdasarkan Usia

Karakteristik Usia	F	%
17-25 tahun	17	56,7
26-35 tahun	11	36,7
36-45 tahun	2	6,7
Total	30	100

Menurut Tabel 1, terdapat 17 pasien dalam kategori usia 17-25 tahun (56,7%), 11 pasien dalam kategori usia 26-35 tahun (36,7%), dan 2 pasien dalam kategori usia 36-45 tahun (6,7%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pasien dengan karakteristik usia terbanyak sebagai peserta pasca *sectio caesarea* adalah dari rentang usia 17-25 tahun.

Distribusi Tingkat nyeri Partisipan sebelum diberikan *autogenic relaxation*

Tabel 2. Distribusi Tingkat Nyeri Partisipan sebelum diberikan *autogenic relaxation*

Skala Nyeri	<u>Pre test</u>	
	F	%
Nyeri Ringan (1-3)	0	0
Nyeri Sedang (4-6)	16	53,3
Nyeri Berat (7-10)	14	46,7
Total	30	100

Tabel 2, tingkat nyeri peserta sebelum teknik *autogenic relaxation* adalah sedang pada 16 pasien (53,3%) dan berat pada 14 pasien (46,7%).

Distribusi tingkat nyeri Partisipan sesudah diberikan *autogenic relaxation*

Tabel 3. Distribusi Tingkat Nyeri Partisipan sesudah diberikan *autogenic relaxation*

Skala Nyeri	<u>Post test</u>	
	F	%
Nyeri Ringan (1-3)	27	90,0
Nyeri Sedang (4-6)	3	10,0
Nyeri Berat (7-10)	0	0
Total	30	100

Tabel 3, menunjukkan bahwa tingkat nyeri peserta setelah teknik *autogenic relaxation* mayoritas berada pada kategori nyeri ringan (27 pasien, atau 90%) dan kategori nyeri sedang (3 pasien, atau 10%).

Diskusi

Selain hasil yang sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, desain penelitian pre-eksperimental dengan satu kelompok pretest-posttest tanpa kelompok kontrol menyebabkan kemungkinan adanya faktor luar yang turut memengaruhi hasil, seperti kondisi emosional pasien, tingkat

kelelahan, atau dukungan keluarga. Kedua, jumlah Partisipan yang terbatas dan pengambilan sampel di satu rumah sakit membuat hasil penelitian ini belum dapat digeneralisasikan secara luas. Faktor lain yang mungkin memengaruhi hasil adalah variasi dalam persepsi nyeri antarindividu, durasi tidur, serta pengalaman melahirkan sebelumnya. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain eksperimental dengan kelompok kontrol dan ukuran sampel yang lebih besar, agar hasilnya lebih kuat secara statistik dan dapat dibandingkan lintas populasi.

Berdasarkan hasil analisis table 1, mayoritas peserta pengabdian kepada masyarakat ini, yaitu 17 pasien (56,7%), berada dalam rentang usia 17–25 tahun. Temuan ini konsisten dengan data epidemiologi yang menunjukkan bahwa kehamilan dan persalinan lebih banyak terjadi pada usia reproduktif muda, dan sejalan dengan penelitian yang melaporkan frekuensi tindakan sectio caesarea tertinggi pada kelompok usia 20–29 tahun (Purniati et al., 2020; Sugianto et al., 2022). Oleh karena itu, penerapan teknik autogenic relaxation pada kelompok usia ini dianggap relevan dan efektif dalam membantu mengurangi nyeri pascaoperasi, mengingat kecenderungan adaptasi yang lebih baik terhadap metode baru serta tingginya tingkat kecemasan yang dapat memperberat persepsi nyeri pada usia reproduktif awal (Gunasheela et al., 2021; Zulfa et al., 2024; Wang et al., 2025; Pratiwi et al., 2025).

Berdasarkan data yang terkumpul pada tabel 2, mayoritas Partisipan (53,3% atau 16 pasien) mengalami nyeri sedang sebelum intervensi, sementara sisanya (20% atau 14 pasien) mengalami nyeri berat. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa nyeri akut merupakan masalah umum pada pasien pascaoperasi Sectio caesarea (SC), yang dipengaruhi oleh trauma jaringan, respons inflamasi, serta faktor psikologis seperti kecemasan dan stres (Rahmayani & Tobing, 2023; Salsabila et al., 2024). Oleh karena itu, diperlukan intervensi nonfarmakologis yang efektif, seperti autogenic relaxation, untuk mengelola nyeri, karena teknik ini dapat membantu mengurangi ketegangan otot dan persepsi nyeri, sehingga meningkatkan kenyamanan dan mempercepat proses pemulihan pasien (Taufandas & Norzanah, 2025).

Pada tabel 3, setelah diberikan intervensi autogenic relaxation, terjadi penurunan nyeri pada pasien pascaoperasi Sectio caesarea (SC), di mana 90% (27 pasien) melaporkan nyeri ringan, sementara 10% (3 pasien) masih merasakan nyeri sedang. Hasil ini menunjukkan bahwa terapi autogenic relaxation efektif mengurangi persepsi nyeri, meskipun responsnya bervariasi pada setiap individu yang dipengaruhi oleh ambang nyeri dan faktor psikologis. Penurunan nyeri ini sejalan dengan penelitian Hidayati & Anisa (2025) yang menemukan bahwa autogenic relaxation menurunkan nyeri akut pada pasien pascaoperasi SC, dari skala 6 menjadi 3, serta penelitian Susanty & Podesta (2021) yang menunjukkan penurunan rata-rata skala nyeri dari 5,3 menjadi 3,5 dengan nilai p-value 0,000 menunjukkan hasil perbedaan signifikan sebelum dan setelah intervensi.

Berdasarkan hasil penelitian, terapi *autogenic relaxation* terbukti efektif secara signifikan dalam menurunkan tingkat nyeri pada pasien pasca operasi *Sectio caesarea* (SC). Penurunan nyeri ini dapat dikaitkan dengan mekanisme *autogenic relaxation* yang memengaruhi sistem saraf otonom, yaitu dengan cara menurunkan aktivitas simpatis dan meningkatkan aktivitas parasimpatis, sehingga terjadi pelepasan otot dan penurunan persepsi nyeri (Black & Hawks, 2014). Pemberdayaan pasien melalui teknik non-farmakologis ini selaras dengan prinsip pengabdian kepada masyarakat, yang berupaya meningkatkan kualitas hidup dan kemandirian pasien dalam mengelola kondisi kesehatan mereka secara berkelanjutan (Notoatmodjo, 2018).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil tersebut, relaksasi autogenik direkomendasikan sebagai intervensi non-farmakologis yang dapat diintegrasikan ke dalam praktik keperawatan, khususnya dalam manajemen nyeri pasien pascaoperasi sectio caesarea. Perawat diharapkan dapat menerapkan teknik ini secara rutin sebagai bagian dari asuhan keperawatan komprehensif untuk meningkatkan kenyamanan dan pemulihan pasien. Selain itu, penelitian lanjutan dengan pendekatan eksperimental dan pengamatan jangka panjang disarankan untuk mengevaluasi efek berkelanjutan dari relaksasi autogenik terhadap aspek fisiologis dan psikologis pasien.

Hasil terhadap 30 peserta, rentang usia terbanyak berada pada 17–25 tahun, mencapai 56,7% dari total responden. Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat yang berfokus pada edukasi dan implementasi teknik autogenic relaxation telah sukses merealisasikan tujuan program. Tujuan pertama, yaitu meningkatkan pengetahuan pasien pascaoperasi Sectio Caesarea tentang pentingnya penatalaksanaan nyeri non-farmakologis, tercapai melalui sosialisasi dan demonstrasi teknik. Tujuan kedua, yakni mengaplikasikan teknik autogenic relaxation guna mereduksi intensitas nyeri, terbukti efektif berdasarkan hasil evaluasi. Sebelum intervensi, semua peserta (100%) mengalami nyeri dalam kategori sedang (53,3%) hingga berat (46,7%). Namun, pasca intervensi, mayoritas peserta menunjukkan perbaikan signifikan, dengan 90,0% mengalami nyeri ringan dan sisanya (10,0%) berada pada kategori nyeri sedang. Dengan demikian, terapi autogenic relaxation terbukti menjadi intervensi non-farmakologis yang efektif untuk mengelola dan menurunkan tingkat intensitas nyeri pada pasien pascaoperasi SC.

Daftar Pustaka

1. Andriati, R. (2019). Perbedaan pengaruh pemberian terapi relaksasi autogenic terhadap penurunan tingkat nyeri pada pasien post operasi sectio caesarea di Rumah Sakit Buah Hati Ciputat. *Edu Dharma Journal: Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 9. <https://doi.org/10.52031/edj.v3i2.11>
2. Ayuningtyas, D., Oktarina, R., Misnaniarti, M., & Sutrisnawati, N. N. D. (2018). Etika kesehatan pada persalinan melalui sectio caesarea tanpa indikasi medis. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 14(1), 9. <https://doi.org/10.30597/mkmi.v14i1.2110>
3. Firmada, M. A., Kristianti, M., & Husain, F. (2021). Manajemen nyeri dengan guided imagery relaxation pada pasien cedera kepala ringan di instalasi gawat darurat (IGD): Literature review. *ASJN (Aisyiyah Surakarta Journal of Nursing)*, 2(1), 20–25. <https://doi.org/10.30787/asjn.v2i1.814>
4. Gunasheela, D., Murali, R., Appaneravanda, L. C., Gerstl, B., Kumar, A., Sengeetha, N., Nayak, H., & Chandrikadevi, P. M. (2021). Age-specific distribution of serum anti-Müllerian hormone and antral follicle count in women in India. *Journal of Human Reproductive Sciences*, 14(4), 365–371. https://doi.org/10.4103/jhrs.JHRS_66_21
5. Hidayati, K. N., & Anisa, D. N. (2025). Asuhan keperawatan dengan penerapan teknik autogenic relaxation pada pasien post sectio caesarea dengan nyeri akut: Studi kasus. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan*, 16(2), 501–506. <https://doi.org/10.33859/jkk.v16i2>
6. Prasetyani, I. Y., Yunita, L., & Nuwindry, I. (2024). Identifikasi faktor-faktor pemilihan metode persalinan sectio caesarea di Rumah Sakit Pertamina Tanjung. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(3).
7. Pratiwi, A., Ferdinandus, E. D., & Hardianto, G. (2025). Autogenic relaxation on pain reduction in mothers post caesarean section: Literature review. *World Journal of Advanced Research and Reviews*, 1(3), 720–724.

8. Purniati, D. N., Wirawan, D. N., & Ani, L. S. (2022). Determinants of caesarean section among women of childbearing age in Indonesia: Secondary data analysis of the 2017 Indonesia Demographic Health Survey. *Public Health and Preventive Medicine Archive*, 8(2). <https://doi.org/10.53638/phpma.2020.v8.i2.p06>
9. Rahmayani, & Tobing. (2023). Analisis asuhan keperawatan pada ibu post sectio caesarea dengan penerapan terapi guided imagery untuk mengatasi nyeri. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 8(1), 125–132. <https://doi.org/10.51933/health.v8i1.954>
10. Salsabila, N., Chairunnisah, Z., & Natosba, J. V. (2023). Perbedaan penerapan mobilisasi dini dengan teknik autogenic relaxation terhadap penurunan skala nyeri pada ibu post sectio caesarea (SC) di Ruang Enim 2 RS Dr. Mohammad Hoesin Palembang. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Keperawatan*, 9(2), 123–132.
11. Santika, M., & Iskandar, S. (2021). Asuhan keperawatan nyeri akut pada pasien post operasi sectio caesarea dengan terapi autogenic relaxation. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Bengkulu*, 9(1), 17–22. <https://doi.org/10.36085/jkmb.v9i1.1462>
12. Sugianto, A. A. N. J., & Kusuma, A. A. N. J. (2022). Caesarean section characteristics based on Robson classification at Sanglah General Hospital, Denpasar, Bali, Indonesia. *European Journal of Medical and Health Sciences*, 4(1), 1171–1176. <https://doi.org/10.24018/ejmed.2022.4.1.1171>
13. Susanty, L., & Podesta, A. (2021). Pengaruh autogenic relaxation terhadap penurunan skala nyeri pada ibu post sectio caesarea di RSUD Siti Aisyah Kota Lubuk Linggau. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(1), 10–18. <https://doi.org/10.31539/jks.v5i1.2403>
14. Taufandas, M., & Norzanah, S. (2025). Efektivitas terapi autogenic relaxation untuk menurunkan tingkat nyeri pasien post laparatomi di ruang bedah RSUD Selong. *Jurnal Kesehatan Bedah*, 2(1), 120–142.
15. Wang, Y., Mao, K., Deng, J., & Gu, J. (2025). Comparison of symptoms of depression, anxiety, and stress in postpartum women with and without pain: A network analysis. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 25(1). <https://doi.org/10.1186/s12884-025-07858-9>
16. Zulfa, Z. A., Nur, A. A., Amanda, S., & Hanifa, F. F. (2024). Determinants of child marriage in Indonesia: A systematic review. *Journal of Community Medicine and Public Health Research*, 5(2), 216–227. <https://doi.org/10.20473/jcmpshr.v5i2.45777>
17. Andriati, A. (2019). Penggunaan analgesik dan efek samping pada pasien pascaoperasi. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(1), 23–30.
18. Black, J. M., & Hawks, J. H. (2014). *Medical-Surgical Nursing: Clinical Management for Positive Outcomes* (8th ed.). St. Louis: Elsevier Saunders.
19. Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (5th ed.). Thousand Oaks: SAGE Publications.
20. Danu, D., & Sulastri, I. (2021). Pengaruh teknik relaksasi terhadap nyeri luka operasi SC. *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan*, 12(3), 145–153.
21. Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (2018). *The SAGE Handbook of Qualitative Research* (5th ed.). Thousand Oaks: SAGE Publications.
22. Dewi, R. P., & Hidayat, A. A. (2022). Efektivitas teknik napas dalam terhadap penurunan nyeri post sectio caesarea. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 13(2), 55–62.
23. Fatmawati, N., & Wahyuni, S. (2020). Manajemen nyeri pascaoperasi secara nonfarmakologis. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 9(1), 77–85.

24. Firmada, R., Rahmad, T., & Jannah, S. (2021). Hubungan tingkat nyeri dengan kecemasan pasien post operasi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 130–139.
25. Guyton, A. C., & Hall, J. E. (2021). *Textbook of Medical Physiology* (14th ed.). Philadelphia: Elsevier.
26. Hidayati, S., & Anisa, R. (2025). Pengaruh autogenic relaxation terhadap penurunan nyeri pasien post operasi SC. *Jurnal Keperawatan Global*, 8(1), 23–31.
27. Ilyas, S., & Rahmah, T. (2020). Perbandingan efektivitas relaksasi otot progresif dan autogenik terhadap nyeri. *Jurnal Kesehatan Prima*, 14(2), 122–130.
28. Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia 2023*. Jakarta: Kemenkes RI.
29. Kholid, A., & Ramadhani, R. (2021). Faktor-faktor yang memengaruhi intensitas nyeri pasca SC. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 6(1), 47–54.
30. Kurniasih, E., & Yuliana, N. (2022). Terapi nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri post operasi. *Jurnal*