

NASKAH PUBLIKASI

**PENGARUH RELAKSASI AUTOGENIK TERHADAP KECEMASAN
PASIEN PREOPERASI *SECTIO CAESAREA* (SC)
DI IBS RSUD KOTA YOGYAKARTA**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Keperawatan



Oleh

Zainal Arifin

KPP.19.00.261

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN (S1) DAN NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIRA HUSADA
YOGYAKARTA
2020**



NASKAH PUBLIKASI

Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Kecemasan Pasien
Preoperasi *Sectio Caesarea* (SC)
Di IBS RSUD Kota Yogyakarta

Disusun Oleh:

Zainal Arifin
KPP.1900261

Telah Dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal

Susunan Dewan Penguji

Penguji I

Doni Setyawan, S.Kep.,Ns., M.Kep.

Penguji II

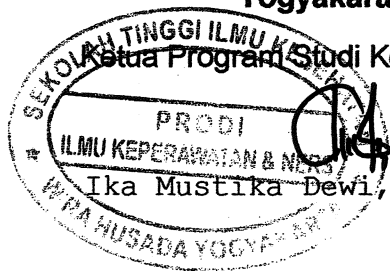
Fransiska Tatto D. L., S.Kep., Ns., M.Kes.

Penguji III

Muryani, S.Kep., Ns., M.Kes.

Naskah Publikasi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar sarjana Keperawatan

Yogyakarta,



Ketua Program Studi Keperawatan (S1) dan Ners

Ika Mustika Dewi, S.Kep., Ns., M.Kep





PERNYATAAN

Nama : Zainal Arifin

Judul : Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap
Kecemasan Pasien Preoperasi *Sectio*
Caesarea (SC) Di IBS RSUD Kota Yogyakarta

Dengan ini saya setuju naskah ringkasan penelitian yang telah disusun dipublikasikan dengan/tanpa mencantumkan nama pembimbing sebagai *co-author*.

Demikian harap maklum.

Yogyakarta,

Pembimbing Utama,

Doni Setiyawan, S.Kep.,Ns., M.Kep.

Pembimbing Pendamping,

Fransiska Totto D. L., S.Kep., Ns., M.Kes.



INTISARI

PENGARUH RELAKSASI AUTOGENIK TERHADAP KECEMASAN PASIEN PREOPERASI SECTIO CAESAREA (SC) DI IBS RSUD KOTA YOGYAKARTA

Zainal Arifin¹, Doni Setiyawan², Fransiska Tatto Dua Lembang³

Intisari

Latar belakang : Kecemasan pada pasien preoperasi SC dapat menyebabkan rencana proses persalinan maupun proses pasca operasi persalinan menjadi terhambat. Sehingga dibutuhkan penanganan untuk mengurangi kecemasan baik farmakologi maupun non farmakologi. Salah satu teknik non farmakologi adalah terapi relaksasi autogenik.

Tujuan penelitian : Mengetahui pengaruh pemberian relaksasi autogenik terhadap kecemasan pasien preoperasi SC di IBS RSUD Kota Yogyakarta

Metode Penelitian : Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian *Pra-Experimentalone-group pra-post test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah pasien pre operasi SC di IBS RSUD Kota Yogyakarta yang mengalami kecemasan. Pengambilan sampel dengan *purposive sampling* dengan jumlah 23 orang. Alat pengumpulan data yaitu dengan kuesioner kecemasan dari HARS dan uji analisis dengan menggunakan *Wilcoxon signed rank test*.

Hasil penelitian : Hasil penelitian menunjukkan nilai analisis bivariante dengan rumus *Wilcoxon signed rank test* ada pengaruh yang signifikan setelah diberikan relaksasi autogenik terhadap kecemasan pasien preoperasi SC di IBS RSUD Kota Yogyakarta. Dengan hasil *p value* : 0,000.

Kesimpulan : Kecemasan pasien preoperasi SC di IBS RSUD Kota Yogyakarta mengalami penurunan yang cukup signifikan setelah mendapatkan terapi relaksasi autogenik.

Kata kunci : *Relaksasi Autogenik, Sectio Caesarea (SC), Kecemasan, IBS RSUD Kota Yogyakarta*

¹Mahasiswa Prodi Ilmu Keperawatan STIKES Wira Husada Yogyakarta

²Dosen Stikes Wira Husada Yogyakarta

³Dosen Stikes Wira Husada Yogyakarta

ABSTRACT
**THE EFFECT OF AUTOGENIC RELAXATION ON SECTIO
CAESAREA (SC) PREOPERATED PATIENT'S
ANNIVERSITY
AT IBS RSUD YOGYAKARTA CITY**

Zainal Arifin¹, Doni Setiyawan², Fransiska Tatto Dua Lembang³

Abstract

Background : Anxiety in patients with preoperative SC can cause the planning of the delivery process and the post-delivery process to be obstructed. So that treatment is needed to reduce anxiety in both pharmacological and non-pharmacological aspects. One of the non-pharmacological techniques is autogenic relaxation therapy.

The research objective : To determine the effect of autogenic relaxation on the anxiety of preoperative SC patients at IBS Yogyakarta City Hospital.

Research Methods : This study was a quantitative study with a *pre-experimental one-group pre-post test design*. The population in this study were patients with preoperative SC in IBS Yogyakarta City Hospital who experienced anxiety. Sampling with *purposive sampling* with a number of 23 people. Data collection tools are the anxiety questionnaire from HARS and test analysis using the *Wilcoxon signed rank test*.

Results : The results showed that the value of bivariate analysis with the formula *Wilcoxon signed rank test* had a significant effect after being given autogenic relaxation on the anxiety of preoperative SC patients at IBS RSUD Kota Yogyakarta. With the result *p value* : 0.000.

Conclusion : The anxiety of preoperative SC patients at IBS Yogyakarta City Hospital has decreased significantly after receiving autogenic relaxation therapy.

Keywords: *Relaxation Autogenic, Sectio Caesarea (SC), anxiety, IBS Yogyakarta City Hospital*

¹Students School of Nursing STIKES Wira Husada Yogyakarta

²Lecturer STIKES Wira Husada Yogyakarta

³Lecturer STIKES Wira Husada Yogyakarta

PENDAHULUAN

Persalinan adalah suatu peristiwa yang dialami oleh seorang ibu pada akhir kehamilan yaitu proses pengeluaran hasil konsepsi janin dan plasenta yang telah cukup bulan melalui jalan lahir atau jalan lain (Sofian, 2012). Pada umumnya terdapat dua jenis persalinan, yaitu persalinan normal dan persalinan buatan yang sering disebut dengan *Sectio Caesarea* (SC).

Angka kejadian SC di dunia terjadi peningkatan sejak beberapa tahun terakhir ini. Menurut WHO, peningkatan persalinan dengan SC di seluruh negara terjadi semenjak tahun 2007- 2008 yaitu 110.000 per kelahiran diseluruh Asia (Gibbons, et. all., 2010). Di Indonesia sendiri angka kejadian SC mengalami peningkatan pada tahun 2000 jumlah ibu bersalin dengan SC 47,22%, tahun 2001 sebesar 45,19%, tahun 2002 sebesar 47,13%, tahun 2003 sebesar 46,87%, tahun 2004 sebesar 53,2%, tahun 2005 sebesar 51,59%, dan tahun 2006 sebesar 53,68% dan tahun 2007 belum terdapat data yang signifikan, tahun 2009 sebesar sekitar 22,8% (Karundeng, 2014).

SC adalah suatu cara melahirkan janin dengan membuat sayatan pada

dinding uterus melalui dinding depan perut, SC juga dapat didefinisikan sebagai histerotomia untuk melahirkan janin dari dalam rahim (Sofian, 2012). Tindakan operasi SC dengan berbagai komplikasinya dapat menimbulkan kecemasan pada pasien (Pawatte, Pali & Opod, 2013)

Berdasarkan data WHO (2009) di Amerika Serikat menganalisis data dari 35.539 pasien bedah dirawat di unit perawatan intensif tahun 2008 terdapat 27,3% mengalami kondisi kejiwaan dan 21,9% pasien mengalami kecemasan, sedangkan tahun 2009 dari 8.922 pasien terdapat 25,1% mengalami kondisi kejiwaan dan 26,9% mengalami kecemasan (Depkes RI, 2015). Kecemasan atau ansietas adalah perasaan khawatir dalam diri yang berlebih dan tidak jelas, merupakan respon terhadap stimuli dari dalam maupun dari luar yang menimbulkan gejala emosional, kognitif, fisik dan tingkah laku (Baradero et al, 2015). Dampak dari terjadinya kecemasan preoperasi dikaitkan dengan peningkatan rasa sakit pasca operasi, kebutuhan analgesik, peningkatan masa rawat inap di rumah sakit dan dikaitkan juga dengan kejadian depresi post partum

(Kuo, Chen, & Tzeng, 2014; Sahin et.al., 2016).

Terjadinya kecemasan pada pasien preoperasi SC dapat menyebabkan hal-hal yang harus dilakukan pasien sebelum operasi dipersepsikan tidak baik dan bahkan menyimpang. Hal tersebut dapat menyebabkan rencana proses persalinan maupun proses pasca operasi persalinan menjadi terhambat (Pawatte, 2013). Kecemasan yang tidak teratasi bahkan sampai berat akan mengakibatkan terganggunya proses operasi.

Penanganan yang dapat diberikan untuk mengurangi kecemasan dapat berupa terapi farmakologi dan non farmakologi. Pemberian terapi farmakologi seperti pemberian obat anti depresan. Namun obat tersebut bersifat ketergantungan sehingga penggunaan obat tersebut tidak boleh lebih dari 4 – 6 minggu (Baradero, 2015). Selain itu terapi non farmakologi juga dapat mengurangi kecemasan seperti teknik relaksasi, psikoterapi dengan hipnotis atau hipnoterapi (Isaacs, 2005 dalam DS et al 2014). Salah satu teknik relaksasi yang dapat

digunakan yaitu teknik relaksasi autogenik.

Teknik relaksasi autogenik adalah salah satu teknik relaksasi yang bersumber dari diri sendiri berupa kata-kata atau kalimat pendek ataupun pikiran yang bisa membuat pikiran tenang. Menurut Aryanti (2007) dalam Pratiwi (2012), terdapat pengaruh antara teknik relaksasi autogenik terhadap tingkat kecemasan. Keefektifan relaksasi autogenik dalam menurunkan kecemasan dibuktikan dalam penelitian Tiana (2014) yang membuktikan adanya perbedaan yang signifikan dalam tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukannya relaksasi autogenik pada pasien pre operasi di RSUD Ungaran 2014.

Penelusuran data rekam medis di IBS RSUD Kota Yogyakarta didapat jumlah ibu dengan SC pada tahun 2019 adalah 173 dan pada tahun 2020 dari bulan Januari dengan jumlah 11, Februari dengan jumlah 13, Maret dengan jumlah 7. Fenomena yang peneliti temukan saat melakukan studi pendahuluan yang dilakukan pada April 2020 pada pasien preoperasi SC di IBS RSUD Kota Yogyakarta, dari 10 pasien preoperasi SC didapatkan ada 7 ibu

yang mengatakan mengalami kecemasan preoperasi dan 3 ibu tidak mengalami kecemasan. Berdasarkan latar belakang diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Kecemasan Pasien Preoperasi SC di IBS RSUD Kota Yogyakarta.

METODE

Penelitian ini termasuk dalam penelitian eksperimental. Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif, rancangan penelitian yang digunakan adalah Pra-Eksperimental dengan menggunakan desain penelitian *one-group pra-post test*. Menurut Nursalam (2016), rancangan pra-eksperimental (*one-group pra-post test*) adalah mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan satu kelompok subyek. Kelompok subyek diobservasi sebelum dilakukan intervensi, kemudian diobservasi lagi setelah diintervensi.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi Relaksasi Autogenik terhadap kecemasan pasien pre operasi SC di IBS RSUD Kota Yogyakarta.

Populasi dalam penelitian adalah subyek (misalnya manusia/pasien) yang memenuhi kriteria yang telah ditetapkan (Nursalam 2016). Populasi dalam penelitian ini adalah pasien yang akan menjalani operasi SC di RSUD Kota Yogyakarta.

Sampel adalah bagian populasi terjangkau yang dapat dipergunakan sebagai subyek penelitian (Nursalam, 2016). Sampel dalam penelitian ini adalah pasien pre operasi SC yang mengalami kecemasan di IBS RSUD Kota Yogyakarta.

Besar sampel dalam penelitian ini dihitung dengan menggunakan rumus lemeshow, didapatkan jumlah sampel sebanyak 29 responden. Adapun perhitungannya sebagai berikut:

$$n = \frac{Z^2_{1-\alpha/2} p (1-p) N}{d^2(N-1) + Z^2_{1-\alpha/2} p (1-p)}$$

Kriteria inklusi merupakan persyaratan umum yang harus dipenuhi oleh sampel agar diikutsertakan dalam penelitian (Nursalam, 2016). Kriteria inklusi sampel penelitian ini adalah :

- a. Pasien akan menjalani operasi SC yang pertama di Instalasi Bedah Sentral RSUD Kota Yogyakarta

- b. Pasien pre operasi SC dengan kondisi sadar penuh
- c. Pasien pre operasi SC kooperatif dalam penelitian
- d. Pasien pre operasi SC yang tidak mengalami gangguan pendengaran

Kriteria Eksklusi adalah menghilangkan atau mengeluarkan sampel yang memenuhi kriteria inklusi dari penelitian karena sebab tertentu (Nursalam, 2016). Kriteria eksklusi penelitian ini adalah :

- a. Pasien yang tidak bersedia menjadi responden
- b. Pasien pre operasi SC yang mendapatkan terapi farmakologi kecemasan
- c. Pasien pre operasi SC yang mengalami kondisi kegawatan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisa Univariat merupakan salah satu analisis data hasil penelitian dengan mendistribusikan variabel penelitian ke dalam tabel distribusi frekuensi.

Umur	Tingkatan	Frekuensi	Prosentase
	17-25	9	39,1
	26-35	12	52,2
	36-45	2	8,7
	Total	23	100,0
Pendidikan	Tingkatan	Frekuensi	Prosentase
	SU	4	17,4
	SMP	13	56,5
	SMA	4	17,4
	Sarjana	2	8,7
	Total	23	100,0
Pekerjaan	Tingkatan	Frekuensi	Prosentase
	IRT	5	21,7
	Swasta	13	56,5
	ASN	5	21,7
	Total	23	100,0

Jumlah keseluruhan responden adalah 23 pasien pre operasi *Sectio Caesaria*. Berdasarkan kategori umur menurut Depkes RI (2009) sebagian besar responden masuk dalam kategori dewasa awal yaitu berumur 26-35 tahun (52,2%) , tingkat pendidikan terbanyak responden adalah pada tingkat pendidikan SMP (56,5%). Sedangkan data pekerjaan responden didominasi oleh pekerja pada sektor swasta sebanyak 13 responden (56,5%), Aparatur Sipil Negara sebanyak 5 responden (21,7%) dan sisanya IRT sebanyak 5 responden (21,7%).

Tingkat kecemasan responden

Pre Test	Tingkatan	Frekuensi	Prosentase
	Kecemasan Sedang	5	21,7
	Kecemasan Berat	18	78,3
	Total	23	100,0
Post Test	Tingkatan	Frekuensi	Prosentase
	Kecemasan Ringan	7	30,4
	Kecemasan Sedang	16	69,6
	Total	23	100,0

Tabel diatas menunjukkan data bahwa tingkat kecemasan terendah dari 23 responden yang diteliti sebelum diberikan terapi Relaksasi Autogenik adalah ada pada tingkat kecemasan sedang yaitu sebanyak 5 orang (21,7%) dan tertinggi pada tingkat kecemasan berat sebanyak 18 orang (78,3%)

Berdasarkan hasil penelitian terjadi penurunan tingkat

kecemasan dari 23 responden setelah diberikan terapi Relaksasi Autogenik. Tingkat kecemasan tertinggi sejumlah 16 orang (69,6%) dan pada tingkat kecemasan terendah sejumlah 7 responden (30,4%).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti diketahui bahwa P Value = 0,000 yang berarti $< 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga dapat dikatakan ada pengaruh yang cukup signifikan pemberian terapi relaksasi autogenik terhadap kecemasan pasien pre operasi *Sectio Caesariadi* RSUD Kota Yogyakarta.

Umur

Hasil dari penelitian ini didapatkan data responden, paling banyak berumur 26-35 tahun sejumlah 12 responden (52,2%) masuk dalam kecemasan kategori berat. Hasil pengkajian peneliti didapatkan indikasi dilakukan operasi *sectio caesaria* adalah induksi gagal, reoperasi *sectio caesaria*, primitua, kelainan letak janin dan *pre eklamsia*.

Umur adalah sesuatu keadaan bertambahnya usia seseorang, makin bertambah umur seseorang makin bijaksana dalam menangani suatu masalah. Seseorang yang umurnya lebih muda ternyata lebih

mudah mengalami gangguan stres dari pada yang usianya lebih tua. Tetapi yang usianya lebih tua atau maturpun dapat mengalami gangguan ansietas.

Berdasarkan hasil penelitian dan teori diatas maka bisa disimpulkan semakin tua usia seseorang makin bijaksana dalam menangani suatu masalah sehingga kecemasan lebih rendah.

Pendidikan

Sebagian besar responden dalam penelitian ini berpendidikan rendah. Jumlah responden berpendidikan SMP dengan jumlah 13 orang (56,5%). Pendidikan yang rendah dan pengetahuan yang kurang berpengaruh langsung pada tingkat kecemasan pasien. Kecemasan responden sebelum dilakukan intervensi terapi Relaksasi Autogenik ada pada tingkat kecemasan sedang (21,7%) dan kecemasan berat (78,3%).

Pekerjaan

Pekerjaan dari responden dalam penelitian ini didominasi oleh sektor swasta yaitu sebanyak 13 responden (56,5%). Dari data diatas dihubungkan dengan data pendidikan dan umur maka kebanyakan responden masih dalam golongan usia dewasa muda dan

produktif serta dengan tingkat pendidikan rendah dan bekerja di sektor swasta.

Tingkat kecemasan menurut HARS dibagi menjadi 4 tingkatan yaitu tidak cemas, kecemasan ringan, kecemasan sedang dan kecemasan berat. Nilai kecemasan pasien (78,3%) dari 23 responden sebelum dilakukan pemberian terapi relaksasi autogenik masuk dalam kategori tingkat kecemasan berat dan sisanya mengalami kecemasan tingkat sedang (21,7%).

Tingkat kecemasan pasien setelah diberikan terapi relaksasi autogenik selama 15 menit menurun menjadi tingkat kecemasan sedang sebanyak 16 pasien (69,6%) dan tingkat kecemasan ringan sebanyak 7 pasien (30,4%). Setelah diberikan terapi relaksasi autogenik pasien mengatakan merasa lebih tenang, lebih rilek dan merasa lebih siap dalam menjalani prosedur operasinya. Pasien juga nampak tenang dan banyak berdoa sebelum pelaksanaan prosedur pembedahan.

Terapi relaksasi autogenik adalah suatu cara untuk menurunkan tingkat kecemasan, stress ataupun nyeri yang terjadi pada seseorang bersumber dari dirinya sendiri. Hasil penelitian ini juga selaras dengan

hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh terapi relaksasi autogenik terhadap penurunan kecemasan pasien *post* operasi *Sectio Caesarea*.

Prinsip yang mendasari terjadinya penurunan kecemasan oleh tehnik terapi relaksasi autogenik ini adalah melancarkan aliran darah dan dapat merangsang hormon endorfin.

Kesimpulan

Tingkat kecemasan *pre* dan *post* terapi relaksasi autogenik ini diuji dengan *Wilcoxon Signed Rank Test* dan didapatkan nilai $p = 0,000$.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa :

Terdapat pengaruh terapi relaksasi autogenik dalam menurunkan tingkat kecemasan pasien *pre* operasi *Sectio Caesaria*, tingkat kecemasan pasien *pre* terapi relaksasi autogenik sebagian besar pada kecemasan dengan tingkatan berat dan tingkat kecemasan pasien *post* terapi relaksasi autogenik sebagian besar pada kecemasan dengan tingkatan ringan.

Daftar Pustaka

- Baradero, M, et al. (2015). *Prinsip dan Praktek Keperawatan Perioperatif*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran ECG.
- Budiman, F,et.all. (2015). *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Kecemasan pada Pasien Infark Miokard Akut di Ruang CVCU RSUP Prof. Dr. R. Kandou Manado*.e-Journal Keperawatan (e-Kp). Vol.3 No.3 Agustus 2015: Manado
- Cunningham, et al. (2014). *Obstetri Williams*Edisi 23. Jakarta: EGC.
- Dewi, R.C., Oktiawati, A., & Saputri, L.D. (2015). *Teori dan Konsep Tumbuh Kembang : Bayi, Toddler, Anak, dan Usia Remaja*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- DS, A.I., Kristiyawati, S.P., & Supriyadi.(2014). Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Yang Menjalani Kemoterapi Di Rs Telogorejo Semarang.*Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, vol 1, no 6 ; 1-10
- Gibbons, L .et al. 2010. *The Global Numbers and Costs of Additionally Needed and Unnecessary Caesarean Sections Performed per Year: Overase as a Barter to Universal Coverage*. World Health Report.
- Hartono, A. (2014).*asuhan kebidanan Masa persalinan Fisiologis & patolog*. tanggerang: BINARUPA AKSARA Publisher.
- Heryani, R. (2012). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Ibu Nifas dan Menyusui*. Jakarta : Trans Info Media
- Hutabalian, D. (2011). *Pengaruh Faktor Internal dan Eksternal Ibu Bersalin Terhadap Indikasi Tindakan Sectio Caesaria Dalam Persalinan* di Rumah Sakit Umum Daerah Swadana Tarutung
- Jitowiyono, S dan Kristiyanasari, W. (2012). *Asuhan Keperawatan Post Operasi Dengan Pendekatan Nanda, NIC, NOC*. Yogyakarta: Nuha Medika.

- Jaya, K. (2015). *Keperawatan Jiwa*. Tangerang Selatan: Binarupa Aksara Publisher.
- Kasdu, Dini. (2013), *Operasi Caesar Masalah Dan Solusinya*, Jakarta: Puspa Swara
- Kuo, S., Chen, S., & Tzeng, Y. 2014. Depression and anxiety trajectories among women who undergo an elective cesarean section dalam <http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0086653>. Diakses tanggal 1 Juli 2020.
- Karundeng, dkk. (2014). Faktor-faktor yang berperan meningkatnya angka kejadian section caesaraedalam<http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:xHwineNtLMJ:ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/viewFile/4052/3568+&cd=2&hl=id&ct=clnk&gl=id>. Diakses tanggal 1 Juli 2020.
- Manuaba, I. (2012). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan, dan KB*, Jakarta: EGC.
- Maryunani, A. (2016). *Manajemen Kebidanan Terlengkap*. Jakarta: Trans Info Media
- Marmi.(2016).*Buku Ajar Pelayanan KB*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Minarsih, R. (2013). Efektifitas Pemberian Elemen Penghangat Cairan Intravena Dalam Menurunkan Gejala Hipotermi Pasca Bedah. dalamjurnal.unimus.ac.id Diakses tanggal 1 Juli 2020.
- Nugroho,T. (2012). *Patologi Kebidanan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Nursalam. (2017). *Metode Penelitian Ilmu Keperawatan* Ed. 4. Jakarta: Salemba Medika
- Nursalam. (2013). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Edisi 3*. Jakarta: Selemba Medika.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Oxorn, Harry, William R. Forte. (2010). *Ilmu Kebidanan: Patologi*

- & *Fisiologi Persalinan*. Jakarta: Yayasan Essentia Medica
- Pawatte, I., Pali, C., & Opod, H. (2013). Perbedaan tingkat kecemasan pada ibu pre seksio caesarea di RSIA kasih ibu dan RSUP. Prof. Dr. RD Kandou Manado. *Jurnal Kedokteran Komunitas dan Tropik dalam* <http://repository.unimus.ac.id> Diakses tanggal 1 Juli 2020.
- Puspitasari, A. W. T. (2013). *Hubungan antara Tingkat Pendidikan dengan Kecemasan pada Wanita Menopause*. Universitas Sebelas Maret
- Pratiwi, R. (2012). Penurunan intensitas nyeri akibat luka post sectio caesarea setelah dilakukan latihan teknik relaksasi pernapasan menggunakan aroma terapi lavender di rumah sakit al islam bandung. Skripsi, FIK Unpad
- Sofian, A. (2012). *Sinopsis Obstetri Rustam Mochtar*. Jilid 2. Jakarta: EGC
- Stuart, G. W. (2013). *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Jakarta: EGC
- Solehati, Tetti dan Cecep Eli Kosasih., (2015). *Konsep dan Aplikasi Relaksasi dalam Keperawatan Maternitas*. Bandung : PT. Refika Aditama
- Sutejo. (2018). *Keperawatan Jiwa, Konsep dan Praktik Asuhan Keperawatan Kesehatan Jiwa: Gangguan Jiwa dan Psikososial*. Yogyakarta : Pustaka Baru Press.
- Tiana, Y, (2005). Pengaruh Intervensi Keperawatan Teknik Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi di RSUD Ungaran. *Skrpsi*. Ungaran: Universitas Ngudi Waluyo.