



## Penggunaan Terapi Relaksasi Benson Kombinasi Aromaterapi Lavender pada Ibu dengan Nyeri Akut Post Sectio Caesareae di RS. Bhayangkara Bandar Lampung Tahun 2025

Zulhaida <sup>1</sup>, Riska Wandini <sup>2</sup>, Andoko <sup>3</sup>

<sup>1</sup> Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati

### INFORMASI

Korespondensi:

riskawandini@malahayati.ac.id

### ABSTRACT

*Background: The Global Survey on Maternal and Perinatal Health shows that 46.1% of all births are by Caesarean section (CS). The number of deliveries by Caesarean section (CS) in Indonesia is 17.6%. The Lampung Provincial Health Office reported that the 2023 C-section rate was 26.56%. Meanwhile, at Bhayangkara Hospital in 2024, there were 204 mothers. C-section deliveries can cause several complications, including pain in the incision area or tearing of the abdominal wall and uterine tissue. Pain management therapies include Benson relaxation breathing techniques and aromatherapy.*

*Objective: This study provides nursing care for post-C-section mothers using Benson Relaxation Therapy and Lavender Aromatherapy.*

*Method: This final project report used a pure experimental research design with a pretest-posttest control group. The subjects were two women experiencing acute pain. The combination of lavender aromatherapy and Benson relaxation was applied once every two days. Pain levels were measured before and after non-pharmacological therapy was administered. During the study, the researchers used standard operating procedures.*

*Results: The author conducted acute pain management using Benson relaxation therapy and lavender aromatherapy for 3 days on cesarean section (CS) patients. The acute pain in Mrs. S and Mrs. F was significantly reduced compared to Mrs. L and Mrs. A, with Mrs. S receiving a pain scale of 3 and Mrs. F receiving a pain scale of 2, compared to Mrs. L and Mrs. A receiving a pain scale of 4. This demonstrates the effectiveness of Benson relaxation therapy and lavender aromatherapy in reducing pain in cesarean section (CS) patients compared to no Benson relaxation therapy and lavender aromatherapy.*

*Conclusion: The effectiveness of Benson relaxation therapy and lavender aromatherapy in reducing pain in cesarean section (CS) patients was demonstrated.*

**Keywords:**

Sectio Caesarea, Benson Relaxation, Lavender Aromatherapy

## PENDAHULUAN

Persalinan merupakan proses fisiologis yang dialami oleh setiap wanita hamil dan merupakan saat yang dinanti-nantikan ibu hamil untuk dapat marasakan kebahagiaan melihat dan memeluk bayinya. Prioritas pembangunan kesehatan di Indonesia adalah perbaikan kesehatan ibu dan bayi, dimana faktor kesehatan ibu tersebut salah satu dilihat dari kesehatan reproduksi (Kurniarum, 2016).

Persalinan bisa berjalan secara normal, namun apabila proses persalinan mengalami hambatan maka harus dilakukan operasi. *Sectio Cesarea* (SC) merupakan salah satu cara yang digunakan untuk membantu proses persalinan ketika tidak bisa dilakukan secara normal. Setiap wanita menginginkan persalinan lancar dan dapat melahirkan bayi yang sempurna, namun tidak jarang proses persalinan mengalami hambatan dan harus dilakukan dengan tindakan seksiosesarea. Seksiosesarea dikembangkan sebagai salah satu metode modern dibidang kedokteran untuk membantu menurunkan angka kematian ibu akibat melahirkan (Rosyati, 2017).

Menurut World Health Organization (WHO), menyatakan standar dilakukan operasi *Sectio Caesarea* (SC) sekitar 5-15%. Data WHO dalam Global Survey on Maternal and Perinatal Health tahun 2018 menunjukkan sebesar 46,1% dari seluruh kelahiran dilakukan melalui *Sectio Caesarea* (SC) (World Health Organization, 2020). Berdasarkan data RISKESDAS tahun 2018, jumlah persalinan dengan metode *Sectio Caesarea* (SC) di Indonesia sebesar 17,6%. Indikasi dilakukannya persalinan secara *Sectio Caesarea* (SC) disebabkan oleh beberapa komplikasi dengan persentase sebesar 23,2% diantaranya posisi janin melintang/sunsang (3,1%), perdarahan (2,4%), kejang (0,2%), ketuban pecah dini (5,6%), partus lama (4,3%), lilitan tali pusat (2,9%), plasenta previa (0,7%), plasenta tertinggal (0,8%), hipertensi (2,7%), dan lainnya (4,6%) (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019).

Menurut data SKDI (Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia) tahun 2017, menyatakan angka kejadian persalinan di Indonesia dengan metode SC sebanyak 17% dari total jumlah kelahiran di fasilitas kesehatan. Hal ini menunjukkan terjadi peningkatan angka persalinan melalui *metode Sectio Caesarea* (SC) (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021). Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Lampung, angka persalinan *Sectio Cesare* di Provinsi Lampung pada tahun 2021 adalah sebesar 29,15%, tahun 2022 sebesar 28,20 % dan tahun 2023 sebesar 26,56 % (Dinas Kesehatan Provinsi Lampung, 2023).

Sedangkan di RS. Bhayangkara, angka kejadian persalinan ibu dengan metode *sectio caesarea* (sc) pada tahun 2022 sebanyak 179 ibu, tahun 2023 sebanyak 182 ibu, dan pada tahun 2024 sebanyak 198 ibu dan hal tersebut menunjukkan bahwa terjadi penurunan dan peningkatan angka kejadian persalinan ibu secara *sectio caesarea* (sc). Sedangkan pada 3 bulan terakhir yaitu bulan november 2024 sebanyak 28 pasien, bulan Desember 2024 25 pasien , bulan Januari 2025 sebanyak 22 pasien.

Persalinan SC memunculkan beberapa komplikasi salah satunya adalah nyeri pada daerah insisi atau robekannya jaringan pada dinding perut dan uterus. Tingkat nyeri akan terasa lebih dari 12 jam pasca operasi. Terapi yang digunakan ialah terapi non farmakologi untuk mengurangi nyeri *sectio caesarea*, apabila dengan terapi non farmakologi tidak teratasi pasien dengan nyeri *sectio caesarea* diberikan terapi farmakologi seperti analgesik untuk mengurangi rasa nyeri pada pasien SC (Huataqao, 2021).

Nyeri *Sectio Caesarea* merupakan pengalaman sensori dan emosional yang disertai dengan kerusakan jaringan baik secara potensial manupun aktual. Rasa nyeri yang timbul akibat dari pembedahan tidak segera diaati maka akan menimbulkan resiko yang dapat mengganggu penyembuhan. Pasien akan mengalami perubahan ekspresi, perubahan aktivitas sehari-hari dan perubahan kenyamanan. Pasien pasca operasi mengalami nyeri akibat dari adanya insisi atau perlakuan mekanik yang dihantarkan kedalam impus nosiseptor melalui proses tranduksi, transmisi, modulasi, dan persepsi. Respon nyeri yang terjadi pada setiap pasien *sectio caesarea* berbeda-beda ada yang dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam mengekspresikan dan merespon nyeri yang dirasakan (Deswani, 2021).

Respon nyeri berdampak menimbulkan masalah pada ibu dan bayi. Dampak yang dirasakan pada ibu yaitu terbatasnya mobilisasi ibu karena adanya peningkatan intensitas nyeri yang dirasakan apabila ibu bergerak, dan jika tidak dilakukannya mobilisasi dini dapat mengakibatkan kontraksi uterus lemah sehingga terjadi pelebaran pembuluh darah. Dampak nyeri pada ibu post sc pada bayi yaitu ikatan kasih sayang terganggu, *activity of daily living* (ADL) ibu terganggu, sehingga nutrisi bayi berkurang. Sehingga diperlunya dilakukan penanganan untuk menurunkan komplikasi dan meningkatkan kualitas pada ibu post partum (Macelina et al., 2020).

Terapi untuk mengatasi nyeri ada 2 diantaranya adalah terapi non farmakologi dan terapi farmakologi. Terapi non farmakologi salah satunya dapat diberikan

teknik distraksi, sedangkan terapi farmakologi ialah seperti analgesik untuk meredakan nyeri. Ada beberapa teknik non farmakologis yang bisa digunakan dan dikombinasikan untuk memperingan nyeri seperti guided imagery, progressive muscle relaxation (PMR), teknik pernapasan relaksasi benson, meditasi, dan aromaterapi (Smith et al., 2018 dalam Hanifah, 2022).

Relaksasi benson yang merupakan pengembangan berdasarkan metode teknik nafas dalam yang menggunakan faktor keyakinan pasien sehingga menciptakan lingkungan nyaman dan membantu ketercapaian kesajahteraan dan kondisi kesehatan pasien yang lebih tinggi. Relaksasi ini bekerja dengan cara mengalihkan pikiran pasien tentang nyeri yang dirasakan dan dengan menciptakan suasana nyaman serta tubuh yang rileks, dan diperkuat dengan adanya kalimat dzikir, do'a sehingga akan menimbulkan rasa menenangkan dalam tubuh (Morita et al., 2020).

Selain itu juga bisa diberikan aromaterapi lavender yang merupakan terapi komplementer aromaterapi dengan minyak essensial lavender karena lavender mempunyai sifat antikonvulsan, antidepressant, anxiety yang bersifat menenangkan. Lavender dikenal untuk membantu meringankan nyeri, sakit kepala, insomnia, ketegangan dan stress (depresi) melawan kelelahan dan mendapatkan untuk relaksasi, merawat agar tidak infeksi paru-paru, sinus, termasuk jamur vaginal, radang tenggorokan, asma, kista dan peradangan lain. Meningkatkan daya tahan tubuh, regenerasi sel, luka terbuka, infeksi kulit dan sangat nyaman untuk kulit bayi, dll (Shiddiqiyah, 2023).

Penelitian Morita (2020) mendapatkan hasil uji statistik menggunakan uji t-independent didapatkan nilai meanskor nyeri pada pasien post SC pada kelompok intervensi 1,40, sedangkan pada kelompok kontrol didapatkan nilai meanskor 1,93. Hasil uji independent t-test didapatkan nilai P value 0,001. Nilai  $0,001 < 0,005$ , dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh relaksasi benson terhadap penurunan nyeri pada pasien post SC di RSUD Dr. Achmad Mochtar Bukittinggi

Penelitian Ritonga (2024) menunjukkan 5 orang mengalami nyeri hebat, 13 orang mengalami nyeri sedang dan 11 orang mengalami nyeri ringan. Setelah diberi aromaterapi lavender setelah operasi caesar bagian, ditemukan 3 orang mengalami nyeri hebat, 10 orang mengalami nyeri sedang, 14 orang mengalami nyeri ringan nyeri dan 2 orang tidak merasakan nyeri dengan mayoritas nyeri nyeri ringan (48,3%) dan p value = 0,000 ((  $\leq 0,05$ )).

RS. Bhayangkara merupakan salah satu rumah sakit rujukan untuk pasien dengan indikasi sectio cesareae

dengan rata-rata 30 kasus sectio cesareae perbulan-nya. Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di RS. Bhayangkara khususnya di ruang kebidanan belum pernah ada penelitian dengan kombinasi terapi relaksasi benson dan aromaterapi lavender ini. Data pada bulan Januari tahun 2025 didapatkan 7 pasien pada bulan tersebut rata rata dengan persentase 100 % tidak dapat mengetahui terapi non farmakologi untuk mengatasi nyeri post SC mereka. Pasien tersebut hanya menerima obat dari rumah sakit dan tidak mengetahui terapi lain seperti terapi relaksasi benson ataupun aromaterapi lavender.

Nyeri yang ditimbulkan oleh sectio cesareae jika tidak segera diatasi maka akan menimbulkan resiko yang dapat mengganggu penyembuhan. Pasien akan mengalami perubahan ekspresi, perubahan aktivitas sehari-hari dan perubahan kenyamanan sehingga membatasi gerak maka terjadinya penurunan suplai darah, hipoksia sel, peningkatan skala nyeri, depresi. Maka perlunya paparan perawat berupa intervensi untuk mengurangi nyerinya seperti terapi relaksasi benson dan aromaterapi lavender.

Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik untuk melakukan asuhan keperawatan pada klien post seksio cesaria melalui penyusunan karya ilmiah akhir Ners (KIAN) yang bertujuan Penggunaan Terapi Relaksasi Benson Kombinasi Aromaterapi Lavender pada Ibu dengan Nyeri Akut Post Sectio Caesareae di RS. Bhayangkara Bandar Lampung Tahun 2025. Sehingga masalah nyeri akut mendapat intervensi yang tepat dengan menggunakan asuhan keperawatan yang lengkap untuk menurunkan skala nyerinya. Oleh karena itu diharapkan perawat mampu mengelola setiap masalah yang timbul secara komprehensif dan baik.

## METODE

Penelitian ini adalah jenis penelitian karya ilmiah akhir dengan desain penelitian *Eksperimen Murni*. Tempat penelitian dilaksanakan di RS Bhayangkara. Teknik sampling *purposive sampling*. Subjek dalam penelitian ini adalah post sesar sebanyak 4 responden (Ny. S, Ny.F, Ny.L dan Ny. A) yang ada di ruang rawat Kebidanan. Kriteria Inklusi yaitu bersedia menjadi responden, pasien koperatif, pasien dengan nyeri ringan sampai sedang dan kriteria ekslusi yaitu pasien dengan nyeri berat, pasien dengan kegawatdaruratan yang mengancam airway, breathing dan circulation. Pelaksanaan di RS. Bhayangkara dilaksanakan Lampung selama 3 (tiga) hari yaitu klien pertama dan kedua dilaksanakan tanggal 12/6/2025 sampai tanggal 14/06/2025. Pasien ketiga dan keempat dilaksanakan 13/6/2025 sampai tanggal 15/06/2025. Terapi kom-

binasi aromaterapi lavender dan relaksasi benson dilakukan sebanyak 2 kali dalam sehari pada pagi dan sore hari selama 3 hari dengan pemberian selama 15 menit (Febriyanti, 2021). Sebelum tindakan diukur skala nyeri dan tindakan dilakukan selama 15 menit dan setelahnya dicek skala nyeri. Instrumen yang digunakan meliputi Face Pain Scale-Revised (FPSR, lembar observasi, dan format asuhan keperawatan maternitas. Data dianalisis secara deskriptif dan disajikan dalam bentuk tabel dan kurva perubahan skala nyeri.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan di RS. Bhayangkara dilaksanakan Lampung selama 3 (tiga) hari dengan model studi kasus yaitu klien pertama dan kedua dilaksanakan tanggal 12/6/2025 sampai tanggal 14/06/2025. Pasien ketiga dan keempat dilaksanakan 13/6/2025 sampai tanggal 15/06/2025. Pelaksanaan telah berjalan dengan baik dan lancar. Program yang dilakukan berupa penerapan kombinasi aromaterapi lavender dan relaksasi benson. Hal ini tentunya sangat penting dilakukan untuk mengatasi nyeri akut pada pasien post sectio cesareae. Adapun bentuk pelaksanaan yaitu pembukaan, pretest tindakan diukur skala nyeri dan tindakan dilakukan selama 15 menit dan post test setelahnya dicek skala nyeri dan evaluasi.

Tabel 1. Hasil observasi kelompok intervensi / analgetik + terapi benson + aromaterapi lavender

Nama Pasien	Hari 1			Hari 2			Hari 3		
	Pre	Post	Selisih	Pre	Post	Selisih	Pre	Post	Selisih
Ny. S	7	5	2	5	4	1	4	3	1
Ny. F	7	5	2	5	4	1	4	2	2

Tabel 2. Hasil observasi kelompok kontrol / murni analgetik

Nama Pasien	Hari 1			Hari 2			Hari 3		
	Pre	Post	Selisih	Pre	Post	Selisih	Pre	Post	Selisih
Ny. L	7	6	1	6	5	1	5	4	1
Ny. A	7	6	1	6	5	1	5	4	1

Pada tabel 1 klien Ny S mengatakan nyeri pada luka post operasi, nyeri terasa sudah berkurang skala 3 (0-10), nyeri hanya saat beraktivitas, sudah dapat mengontrol nyerinya, dapat melakukan terapi relaksasi benson kombinasi aromaterapi lavender. Pada Ny. S terbukti penurunan skala nyeri 1,3 kali lebih efektif dengan menggunakan terapi relaksasi benson kombinasi aromaterapi lavender dan analgetik. Klien Ny F mengatakan nyeri pada luka post operasi, nyeri terasa sudah berkurang skala 2 (0-10), nyeri hanya saat beraktivitas, sudah dapat mengontrol nyerinya, dapat

melakukan terapi relaksasi benson kombinasi aromaterapi lavender. Pada Ny. F terbukti penurunan skala nyeri 1,7 kali lebih efektif dengan menggunakan terapi relaksasi benson kombinasi aromaterapi lavender dan analgetik.

Pada tabel 2 klien Ny. L dan Ny. A mengatakan nyeri pada luka post operasi, nyeri terasa sudah berkurang skala 4 (0-10), nyeri hanya saat beraktivitas, belum dapat mengontrol nyerinya. Pada Ny. L dan Ny. A tidak ada penurunan skala nyeri yang signifikan selama pemberian analgetik.

Asuhan keperawatan nyeri akut pada ibu post operasi dengan sectio caesarea berhubungan agen pencedera fisik (pembedahan) dengan penerapan tindakan keperawatan terapi relaksasi benson kombinasi aromaterapi lavender yang penulis lakukan selama 3 hari didapatkan pada kedua klien teratasi semua. Selama tindakan kedua klien kooperatif. Rasa nyaman yang klien rasakan dapat mempengaruhi faktor psikologis sehingga meningkatkan relaksasi dan tingkat kenyamanan pada ibu, sehingga mengurangi nyeri post SC. Terapi relaksasi benson kombinasi aromaterapi lavender akan memberikan efek rileks dengan menurunkan ketegangan otot sehingga nyeri akan berkurang. Pasien dalam keadaan rileks secara alamiah akan memicu pengeluaran hormon endorfin. Hormon ini merupakan analgesik alami dari tubuh yang terdapat pada otak, spinal, dan traktus gastrointestinal.

Berdasarkan tujuan penelitian dimana penulis ingin mengetahui efektifitas intervensi keperawatan pada pasien post sesar dengan masalah nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisik (pembedahan) menggunakan tindakan terapi relaksasi benson kombinasi aromaterapi lavender berdasarkan telah jurnal, maka penulis melakukan tindakan pemberian terapi relaksasi benson kombinasi aromaterapi lavender pada waktu bersamaan, dimana penerapan pasien diberikan asuhan keperawatan terapi non farmakologi dengan kombinasi aromaterapi lavender dan relaksasi benson

dilakukan sebanyak 2 kali dalam sehari pada pagi dan sore hari selama 3 hari dengan pemberian selama 15 menit. Aromaterapi yang digunakan adalah minyak essential lavender dengan merk lansida yang sudah pernah dilakukan oleh peneliti sebelumnya sehingga aman tanpa efek samping dengan meneteskan 3 tetes minyak esensial lavender ke tissue dalam 1 sesi dan mengajurkan pasien menghirup aromaterapi menggunakan nafas dalam selama 5 menit dan diteruskan sampai beberapa sesi hingga 15 menit. Kemudian hirup aromaterapi dengan dikombinasikan relaksasi benson selama 15 menit. Skala nyeri diukur sebelum dan sesudah diberikan terapi non farmakologi dan untuk menghindari kerancuan data hasil distraksi dan relaksasi dengan efek farmakologis dengan pemberian analgesik, maka peneliti melakukan tindakan tersebut dilakukan pada 4 jam setelah pemberian obat analgesik dikarenakan paruh waktu analgetik yaitu 4 jam menurut Febriyanti (2021) serta saat penelitian peneliti memakai SPO.

Tindakan keperawatan kepada kedua klien dikehutui tindakan nonfarmakologi kombinasi aromaterapi lavender dan relaksasi benson terbukti dapat mengatasi masalah keperawatan pada keempat klien walaupun skala nyeri setiap klien berbeda. Tahap akhir dari penuhan kebutuhan dasar yaitu evaluasi keperawatan, diagnosa yang penulis temukan pada klien sudah teratasi.

## KESIMPULAN

Penelitian mendapatkan hasil dari pre test dilakukan pengukuran skala nyeri pasien dengan nyeri akut pada pasien post sectio cesareae didapatkan pasien 1, 2, 3 dan pasien 4 skala nyerinya 7 dan setelah dilakukan tindakan 15 menit selama 3 hari didapatkan skala nyerinya pasien 1 dan pasien 2 di akhir tindakan atau post test yaitu skala nyerinya 3 dan pasien 2 skala nyerinya 2 sedangkan pasien 3 dan pasien 4 di akhir murni analgetik yaitu skala nyerinya 4. Tindakan analgetik dan nonfarmakologi kombinasi aromaterapi lavender dan relaksasi benson dan terbukti dapat mengatasi nyeri akut diabandingkan dengan murni analgetik.

## SARAN

Terapi kombinasi aromaterapi lavender dan relaksasi benson diharapkan menjadi intervensi mandiri yang berkelanjutan untuk menurunkan skala nyeri pada ibu post sectio cesareae dan menjadi dasar pertimbangan serta bahan dalam memberikan asuhan keperawatan nyeri akut pada ibu post operasi dengan sectio caesarea, yaitu dapat meningkatkan peran serta dalam memberikan terapi relaksasi benson kombinasi aromaterapi lavender sesuai dengan SOP kepa-

da klien yang mengalami nyeri akut dengan post partum sectio caesarea. Lebih memfasilitasi dengan menyelenggarakan pelatihan khususnya bagi tenaga kesehatan di institusi tersebut terutama yang bertugas diruangan kebidanan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Deswani, N., Mat, S.. (2017). Keperawatan Maternitas. Pusat Pendidikan SDM.
- Dinas Kesehatan Provinsi Lampung. (2023). *Profil Kesehatan Lampung Tahun 2023*. Bandar Lampung: Dinas Kesehatan Provinsi Lampung
- Febriyanti, T., Ika Pratiwi, R., & Santoso, J. (2021). *Gambaran penggunaan obat anti inflamasi non steroid (AINS) sebagai pereda nyeri di instalasi farmasi rumah sakit mitra siaga tegal* (Doctoral dissertation, DIII Farmasi Politeknik Harapan Bersama).
- Hanifah, A., & Risdiana, N. (2022). Efek Kombinasi Aromaterapi Lavender Dan Relaksasi Benson Pada Nyeri Pasien Post Operasi Sectio Caesarea: Studi Kasus. In *Proceedings Universitas Muhammadiyah Yogyakarta Undergraduate Conference* (Vol. 2, No. 2, pp. 33-38).
- Haris, A., Hidayanti, D., & Dramawan, A. (2019). Pemberian Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri pada Ibu Post Partum Sectio Caesarea di RSUD Bima. *Jurnal Analis Medika Biosains (JAMBS)*, 4(2), 57-62.
- Herawati, I., Sari, P. N., & Ermanto, B. (2023). Effectiveness of Lavender Aromatherapy on Reducing Pain Intensity after 24 Hours Post Sectio Caesar. *Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal)*, 9(Special Edition).
- Hutagaol, A. (2021). Teori Keperawatan Maternitas. UIM Press
- Indarwati, M., & Purwaningsih, W. (2020). Penerapan metode penelitian dalam praktik keperawatan komunitas lengkap dengan contoh proposal. CV Indotama Solo
- Januarto, A.K (2022). *Seksio Sesarea Panduan Klinis*. Jakarta: Perkumpulan Obstetri Ginekologi Indonesia.
- Kementrian Kesehatan RI. (2013). Buku Saku Pelayanan kesehatan ibu di fasilitas kesehatan dasar dan rujukan.
- Kementrian Kesehatan RI. (2021). Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kurdaningsih, S. V., Nuritasari, R. T., Fathia, N. A., & Sunarmi, S. (2023). Penerapan Teknik Relaksasi Benson Sebagai Upaya Mengurangi Nyeri Akut Pasien Pasca Operasi Benigna Prostatic Hyperplasia (BPH). *Jurnal Keperawatan Muhammadi-*

- yah, 8(3).
- Kurniarum, A. (2016). Asuhan kebidanan persalinan dan bayi baru lahir. Badan Pengembangan dan Pemberdayaan SDM Kesehatan
- Macelina1a, L. A., Rachmawati1b, I. N., & Kurniawati2c, W. (2020). Supportive Postpartum Care Reduces Postpartum Anxiety in Mothers with Twins: A Pilot Study. *Jurnal Info Kesehatan*, 18(2), 149-156.
- Massa, D. A. (2025). Penerapan Teknik Kompres Daun Kubis Dalam Mengurangi Nyeri Dan Pembengkakan Payudara Pada Ibu Post Partum Di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 10(1), 1-8.
- Morita, K. M., Amelia, R., & Putri, D. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea di RSUD Dr. Achmad Mochtar Bukittinggi. *Jurnal Riset Hesti Medan Akper Kesdam I/BB Medan*, 5(2), 106-115.
- Mursyidah, N. I. M. (2024). *Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pasien Pasca Operasi Sectio Caesarea Di Rumah Sakit Palang Merah Indonesia (Pmi) Lhokseumawe Tahun 2024*
- Ningtyas, N. W. R., Kep, M. T., Amanupunyo, N. A., Manueke, I., SiT, S., Ainurrahmah, Y., ... & Laoh, J. M. (2023). *Bunga Rampai Manajemen Nyeri*. CV Pena Persada.
- Pramudita. R.Z(2024). Penerapan Teknik Relaksasi Benson Terhadap Intensitas Nyeri Pada Ibu Post Sectio Caesarea Di Ruang Ponek RSUD Dr. Soeratno Gemolong.Jurnal. Universitas 'Aisyiyah Surakarta
- Rahmawati, E. (2012) *Bedah caesar (sectio caesarea) dengan alasan nonmedis perspektif hukum Islam*. Tesis Keperawatan: Universitas Islam Negeri
- Rahmayani, S. N., & Machmudah, M. (2022). Penurunan Nyeri Post Sectio Caesarea Menggunakan Aroma Terapi Lavender di Rumah Sakit Permata Medika Ngaliyan Semarang. *Ners Muda*, 3(3), 292-298.
- Rahmayanti, R. (2018). Penerapan Teori Self Care Orem's Dan Teori Becoming A Mother Mercer's Pada Ibu Post Seksio Sesaria Usia Remaja: Laporan Kasus. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 2(2), 1-10.
- Raj, S.K., & Pillai, R. R. (2021). Effectiveness of benson's relaxation therapy on reduction of postcesarean pain and stress among mothers in a selected hospital at kochi. *Journal of South Asian Federation of Obstetrics and Gynaecology*, 13(2).
- Ritonga, N. L. (2024). The Effect of Lavender Aromatherapy on Post-Cesarean Section Pain at Rumah Sakit Umum Daerah Sibuhuan. *Jurnal Kesehatan LLDikti Wilayah 1 (JUKES)*, 4(1), 55-60.
- Rosyati, H. (2017). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Persalinan. Jakarta: Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta.
- Shiddiqiyah, N., & Utami, T. (2023). Penerapan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea Di RSUD Kardinal Tegal. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 1(4), 60-66.
- Sugimat, A. J., Amalia, I. N., Daryaman, U., & Lukita, D. (2020). Asuhan Keperawatan Pada Tn. A Dengan Pemberian Aroma Teraoi Lavender Kombinasi Relaksasi Benson Pada Pasien Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut Dengan Diagnosa Medis Fraktur Tertutup Tibia Fibula Di Ruang Kemuning RSHS Bandung.Jurnal. STIKes Dharmma Husada Bandung
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI, (2016), Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI), Edisi 1, Jakarta, PersatuanPerawat Indonesia
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI, (2018), Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI), Edisi 1, Jakarta, Persatuan Perawat Indonesia
- Tim Pokja SLKI DPP PPNI, (2018), Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI), Edisi 1, Jakarta, Persatuan Perawat Indonesia
- Wacikadewi, N. (2021). *Manfaat Media Lembar Balik Flipchart Terhadap Tingkat Pengetahuan Tentang Alat Kontrasepsi Dalam Rahim Pasca Plasenta Pada Ibu Bersalin Sectio Caesarea* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Denpasar).
- Wahyuni, A. K., Mardiani, M., Hermansyah, H., Asmawati, A., & Husni, H. (2019). *Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pasien Post Sectio Caesarea Di Rs Bhayangkara Polda Bengkulu* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Bengkulu). (Doctoral dissertation, Universitas Bina Bangsa Getsempena).
- Wijaya, W., Limbong, T. O., & Yulianti, D. (2023). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas: Untuk Sarjana Akademik dan Profesi*. Penerbit NEM.
- Yulizawati, Y., Iryani, D., Insani, A. A., & Andriani, F. (2017). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan.Indomedia Pustaka