

KARYA TULIS ILMIAH

**ASUHAN KEPERAWATAN PADA IBU POST PARTUM DENGAN
MASALAH KEPERAWATAN NYERI AKUT
(STUDI LITERATUR)**



Oleh :
YUNITA AFIFATUS SYAFA'AH
NPM: 17.2.05.01.0001

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
KEDIRI
2020**

**ASUHAN KEPERAWATAN PADA IBU POST PARTUM DENGAN
MASALAH KEPERAWATAN NYERI AKUT
(STUDI LITERATUR)**

TUGAS AKHIR

**Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan (A.Md.Kep.)
Pada Program Studi Diploma III Keperawatan**



**Oleh :
YUNITA AFIFATUS SYAFA'AH
NPM: 17.2.05.01.0001**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
KEDIRI
2020**

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Yunita Afifatus Syafa'ah

Jenis kelamin : Perempuan

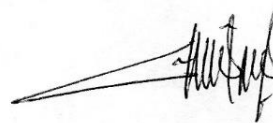
Tempat tanggal lahir : Kediri, 01 Juni 1999

NPM : 17.2.05.01.0001

Fak/Prodi : Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains /Prodi D-III
Keperawatan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar diploma di institusi lain, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang sengaja dan tertulis mengacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 15 Juli 2020
Yang menyatakan,



Yunita Afifatus Syafa'ah
NPM.17.2.05.01.0001

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir

Oleh :

YUNITA AFIFATUS SYAFA'AH
NPM: 17.2.05.01.0001

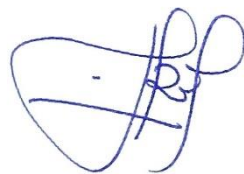
Judul

**ASUHAN KEPERAWATAN PADA IBU POST PARTUM DENGAN
MASALAH KEPERAWATAN NYERI AKUT
(STUDI LITERATUR)**

Telah disetujui untuk diajukan kepada Panitia Ujian Tugas Akhir Jurusan
Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains
Universitas Nusantara PGRI Kediri

Tanggal : 15 Juli 2020

Pembimbing 1



Norma Risnasari, S.Kep.,Ns.,M.Kes

NIDN: 0708088001

Pembimbing 2



Endah Tri Wijayanti, M.Kep.,Ns.

NIDN: 0715088404

LEMBAR PENGESAHAN

Tugas Akhir Oleh :

YUNITA AFIFATUS SYAFA'AH
NPM: 17.2.05.01.0001

Judul

**ASUHAN KEPERAWATAN PADA IBU POST PARTUM DENGAN
MASALAH KEPERAWATAN NYERI AKUT
(STUDI LITERATUR)**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Tugas Akhir
Program Studi D-III Keperawatan FIKS UN PGRI Kediri
Pada tanggal : 21 Juli 2020

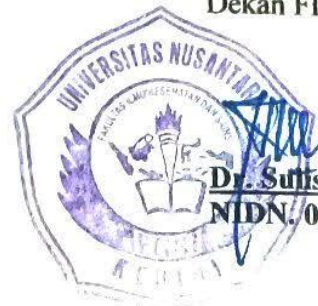
Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan

PanitiaPenguji

1. Ketua : (Norma Risnasari, S.Kep.,Ns.,M.Kes)
2. Penguji I : (Siti Aizah, S.Kep.Ns., M.Kes)
3. Penguji II : (Endah Tri Wijayanti, M.Kep.,Ns)



Mengetahui,
Dekan FIKS



Dr. Sulstiono, M.Si
NIDN. 0007076801

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa senantiasa, yang telah melimpahkan rahmat dan anugerah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan Tugas Akhir yang berjudul “Asuhan Keperawatan Pada Ibu Post Partum dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut (Studi Literatur).

Penyusunan tugas akhir ini tidak lepas dari standart ilmu pengetahuan dan logika serta prinsip-prinsip ilmiah yang tidak lepas dari bantuan yang telah diberikan dari pihak, maka peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya, kepada :

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd. Selaku Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri, yang selalu memberikan motivasi kepada mahasiswa.
2. Dr.Sulistiono, M. Si. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nusantara PGRI Kediri yang telah memberikan dukungan dalam penyusunan tugas akhir ini.
3. Muhammad Mudzakkir, M. Kep., Ns. Selaku Ketua Prodi D-III Keperawatan yang telah memberikan pengarah dan motivasi kepada peneliti dalam penyusunan tugas akhir ini.
4. Norma Risnasari, S.Kep,Ns., M.Kes. selaku dosen pembimbing 1 yang telah memberi motivasi bimbingan dan membantu dalam penyusunan tugas akhir ini.
5. Endah Tri Wijayanti, M.Kep.Ns. selaku dosen pembimbing dosen 2 yang telah memberi motivasi bimbingan dan membantu dalam penyusunan tugas akhir ini.
6. Siti Aizah, S.Kep.,Ns M.Kes selaku dosen PA yang telah membimbing, memotivasi dan menjadi orang tua kedua saya selama proses studi.
7. Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu per satu, yang telah banyak membantu menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.

Peneliti sepenuhnya menyadari bahwa tugas akhir ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu peneliti mengharapkan saran dan kritik yang sifatnya

membangun sebagai masukan dalam penelitian tugas akhir ini. Akhirnya peneliti berharap semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi para pembaca semua.

Amin

Kediri, 15 Juli 2020



YUNITA AFIFATUS SYAFA'AH
NPM : 17.2.05.01.0001

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
SURAT PERNYATAAN.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR SINGKATAN.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
ABSTRAK.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. LATAR BELAKANG	1
B. BATASAN MASALAH	2
C. RUMUSAN MASALAH	2
D. TUJUAN PENULISAN	2
E. MANFAAT PENULISAN.....	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. KONSEP POST PARTUM	
1. PENGERTIANI POST PARTUM.....	4
2. TAHAPAN MASA NIFAS.....	4
3. PATOFISIOLOGI.....	5
4. PATHWAY	6
5. PERUBAHAN FISIK.....	7
6. ADAPTASI PSIKOLOGIS MASA NIFAS.....	12
B. KONSEP NYERI	
1. PENGERTIAN.....	16
2. JENIS JENIS NYERI.....	16
3. KLASIFIKASI NYERI.....	17
4. FAKTOR YANG MEMPENGARUHI NYERI.....	18
5. PENGKAJIAN NYERI DAN KARAKTERISTIK NYERI.....	19
6. MANAJEMEN PENATALAKSANAAN NYERI.....	21
C. KONSEP ASUHAN KEPERAWATAN	
1. PENGKAJIAN.....	22
2. DIAGNOSIS KEPERAWATAN.....	30
3. INTERVENSI KEPERAWATAN.....	31
4. IMPLEMENTASI KEPERAWATAN.....	35
5. EVALUASI KEPERAWATAN.....	35
BAB III METODE PENELITIAN	
A. DIAGRAM ALUR.....	36
B. DESAIN PENELITIAN.....	36
C. PENGUMPULAN DATA.....	37
D. ANALISIS DATA.....	37
BAB IV PEMBAHASAN	
A. GAMBARAN ASUHAN KEPERAWATAN	

1. PENGKAJIAN.....	38
2. DIAGNOSIS KEPERAWATAN.....	40
3. INTERVENSI KEPERAWATAN.....	40
4. TINDAKAN KEPERAWATAN.....	41
5. EVALUASI.....	41
B. PEMBAHASAN	
1. PENGKAJIAN.....	42
2. DIAGNOSIS KEPERAWATAN.....	44
3. INTERVENSI KEPERAWATAN.....	46
4. IMPLEMENTASI KEPERAWATAN.....	48
5. EVALUASI.....	49
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
A. SIMPULAN.....	52
B. SARAN.....	52
DAFTAR PUSTAKA.....	54

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Perubahan Uterus Setelah Melahirkan.....	8
--	---

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Pathway Post Partum Spontan.....	6
Gambar 3.1 Diagram Alur.....	36

DAFTAR SINGKATAN

ASI = Air Susu Ibu

cm = Centi Meter

dkk = Dan Kawan Kawan

DM = Diabetes Melitus

DPP = Dewan Pengurus Pusat

gr = Satuan Gram

Hb = Hemoglobin

KB = Keluarga Berencana

Kg = Kilogram

Mg/dL = Miligram / deciliter

MK = Masalah Keperawatan

°C = Derajat Celsius

Pokja = Program Kerja

PPNI = Persatuan Perawat Nasional Indonesia

RI = Rakyat Indonesia

RJPMN = Rencana Pembangunan Jangka Menengan Nasional

S1 = Strata 1

SDKI = Survey Dasar Kesehatan Indonesia

SGOT = Serum Glutamic Oxaloacetic Transaminase

BUN = Blood Urea Nitrogen

SGPT = Serum Glutamic Pyruvaten Transaminase

SMA = Sekolah Menengan Atas

SMK = Sekolah Menengan Kejuruan

SUPAS = Survei Penduduk Antar Sensus

TENS = *Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation*

TFU = Tinggi Fundus Uteri

USG = Ultrasonografi

DAFTAR LAMPIRAN

Berita Acara dan Lembar Bimbingan.....	57
--	----

ABSTRAK

Yunita Afifatus Syafa'ah. 2020. ASUHAN KEPERAWATAN PADA IBU POST PARTUM DENGAN MASALAH KEPERAWATAN NYERI AKUT (STUDI LITERATUR). Tugas Akhir, D-III Keperawatan, FIKS UN PGRI Kediri.

Post partum atau puerperium adalah masa atau waktu sejak bayi dilahirkan dan plasenta keluar lepas dari rahim, sampai enam minggu berikutnya, disertai dengan pulihnya kembali organ organ yang berkaitan dengan kandungan, yang mengalami perubahan seperti pelukan dan lain sebagainya berkaitan saat melahirkan. Tujuan melakukan studi literatur ini untuk mengetahui asuhan keperawatan ibu Post Partum dengan masalah keperawatan nyeri. Penelitian ini menggunakan desain studi literatur dengan metode pengumpulan data pustaka, serta mengolah bahan penelitian. Hasil evaluasi antara 3 kasus nyata dan teori tidak terdapat kesenjangan karena masing-masing diagnosa masalah yang terjadi masih sudah teratasi. Terdapat persamaan yaitu untuk tindakan terapi relaksasi nafas dalam dapat menurunkan skala nyeri. Percepatan penurunan skala nyeri juga tergantung dari repon dari setiap klien. Hasil studi literatur ini dapat meningkatkan pengetahuan dan diharapkan dapat menurunkan angka kejadian nyeri pada luka episiotomi dari tahun ke tahun.

Kata Kunci : Masa Nifas, Post Partum, Episiotomi, Nyeri

ABSTRACT

Yunita Afifatus Syafa'ah. 2020. NURSING CARE FOR POSTPARTUM MOTHERS WITH ACUTE PAIN NURSING PROBLEMS (LITERATURE STUDIES). Final Project, D-III Nursing, FIKS UN PGRI Kediri.

Post Partum or Puerperium is a period since the baby is born and the placenta comes out of the womb until six weeks later, accompanied by recovery of organs related to the womb, which experienced change such as hug and other related during childbirth. The purpose of conducting this literature study was to determine the nursing care of Post Partum mothers with pain nursing problems. This research uses the design of literature studies with the method collection of library data and processing research materials. The results of the evaluation between 3 real cases and theory there isn't a gap, because each diagnosis of the problems has resolved. There is an equation for acts of deep breath relaxation therapy that can reduce the pain scale. The acceleration of pain decreases also depends on the response of each client. The results of this literature study can increase knowledge and expected to reduce the incidence of pain in episiotomy wounds from year to year.

Keywords: Puerperium, Post Partum, Episiotomy, Pain

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa nifas disebut juga masa post partum atau puerperium adalah masa atau waktu sejak bayi dilahirkan dan plasenta keluar lepas dari rahim, sampai enam minggu berikutnya, disertai dengan pulihnya kembali organ organ yang berkaitan dengan kandungan, yang mengalami perubahan seperti pelukan dan lain sebagainya berkaitan saat melahirkan (Suherni dkk. 2009). Menurut Bobak (2005) dalam Rohmah (2011) nyeri pada ibu post partum terutama dirasakan pada hari pertama dan kedua, dimana fase adaptasi psikologis ibu masuk pada tahap *taking in* yaitu tahap dependent. Apabila nyeri yang terjadi pada fase ini tidak dapat diatasi maka akan memperpanjang fase *taking in* dan proses dependent-independent klien menjadi terhambat.

Menurut Ditjen Kesehatan Masyarakat, Kemenkes RI, (2019) dalam Profil Kesehatan Indonesia (2019) jumlah ibu bersalin di Indonesia pada tahun 2018 sebanyak 4.554.868 jiwa. Sedangkan jumlah ibu bersalin / nifas di provinsi Jawa Timur tahun 2018 adalah 599.360 jiwa. Berdasarkan profil Kesehatan di Kota Kediri, pada Tahun 2018 presentase ibu nifas berjumlah 95,00% dengan 4.266 kelahiran hidup (Santoso, 2019).

Menurut Bobak (2005) dalam Rohmah (2011), dampak jika nyeri tidak segera diatasi maka akan berdampak sangat kompleks bagi perawatan ibu post partum, seperti terhambatnya laktasi sehingga menjadi masalah keperawatan resiko menyusui tidak efektif, perasaan lelah, kecemasan/ansietas, gangguan pola tidur, dan bahkan nyeri berkepanjangan

akan meningkatkan resiko post partum *blues*, dan juga dapat mempengaruhi proses pemulihan ibu post partum.

Peran perawat dalam memberikan asuhan keperawatan adalah melalui upaya *promotive* (Peningkatan) meliputi pengetahuan cara mengontrol nyeri akibat tindakan invasif (episiotomi), upaya *preventive* (pencegahan) meliputi cara pencegahan infeksi lanjut serta memberikan pengobatan dan melakukan teknik relaksasi nafas dalam untuk mengurangi nyeri, upaya *rehabilitative* (pemulihan) perawat menganjurkan pasien untuk segera melakukan mobilisasi secara bertahap.

B. Batasan Masalah

Masalah pada studi literatur ini dibatasi pada asuhan keperawatan pada ibu post partum dengan masalah keperawatan nyeri.

C. Rumusan Masalah

Bagaimanakah asuhan keperawatan pada ibu post partum dengan masalah keperawatan nyeri.

D. Tujuan Penulisan

1. Tujuan Umum

Melakukan studi literatur dalam asuhan keperawatan ibu Post Partum dengan masalah keperawatan nyeri.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus dalam penelitian ini adalah :

- a. Melakukan studi literatur terhadap hasil pengkajian pada ibu Post Partum

- b. Melakukan studi literatur terhadap hasil diagnosis keperawatan pada ibu Post Partum
- c. Melakukan studi literatur terhadap hasil intervensi keperawatan pada ibu Post Partum.
- d. Melakukan studi literatur terhadap hasil implementasi pada ibu post partum.
- e. Melakukan studi literatur terhadap hasil evaluasi pada ibu post partum.

E. Manfaat Penulisan

1. Bagi institusi pendidikan

Dapat dijadikan bahan masukan bagi proses penelitian selanjutnya terutama yang berhubungan dengan asuhan keperawatan post partum dengan masalah keperawatan nyeri.

2. Bagi rumah sakit

Sebagai data informasi yang dapat membantu dalam mengambil kebijakan dalam mengadakan program kesehatan bagi pasien terutama tentang post partum dengan masalah keperawatan nyeri.

3. Bagi peneliti

Menambah pengetahuan, keterampilan serta pengalaman dalam menerapkan asuhan keperawatan terhadap studi literatur tentang post partum.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadah, Nur. 2017. Analisis asuhan keperawatan dengan pemenuhan kebutuhan dasar nyeri akut post episiotomi diruang flamboyan rumah sakit prof dr margono soekarjo purwokerto. Karya tulis ilmiah dipublikasikan. Purwokerto: Sekolah tinggi ilmu kesehatan muhammadiyah gombang.
- Ambarwati dan Wulandari. 2010. *Asuhan Kebidanan Nifas*. Nuha Medika: Jogjakarta.
- Andarmoyo, Sulistyono. 2013. Konsep dan proses keperawatan nyeri. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.cooper
- Bahiyatun. 2009. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas Normal*. EGC: Jakarta.
- Cooper, Fraser dkk. 2009. *Buku Ajar Bidan Myles*. EGC : Jakarta.
- Darmawan, Josephine. 2017. *Tata Laksana Non Farmakologi pada Nyeri Persalinan* (online) tersedia di <https://www.alomedika.com/tatalaksana-non-farmakologi-nyeri-persalinan> di unduh tanggal 13 Juli 2020, jam 09.00 WIB.
- Dewi dan Handayani. 2011. Hubungan Berat Badan Bayi Lahir dan Paritas Ibu dengan Robekan Perineum pada Persalinan Normal di RSUD Muhammadiyah Bantul Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan "Samodra Ilmu"*.
- Embun, B. 2012. *Banjir Embun Retrieved from Penelitian Kepustakaan* (Online) tersedia di <http://banjirembun.blogspot.co.id/2012/04/> diunduh tanggal 10 Juli 2020, jam 20.22.
- Gondo HK. 2011. Penanganan Perdarahan Post Partum (Haemorrhagic Post Partum, HPP). Surabaya : Universitas Wijaya Kusuma.
- Hindun, Galuh. 2016. *Asuhan Keperawatan dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut Post Cursetage atas Indikasi Abortus Incomplete pada Ny.Y POA1 diruang Bougenville RSUD dr. R Goeteng Taroenadibrata Purbalingga*. Program Studi DIII Keperawatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
- Judha, dkk. 2012. *Teori Pengukuran Nyeri & Nyeri Persalinan*. Nuha Medika : Yogyakarta.
- Maghfiroh, Istiadhatul. 2017. Pengaruh Terapi Bekam Terhadap Skala Nyeri Pada Lanjut Usia yang Mengalami Nyeri Sendi di Banglasari Jember. Artikel Jurnal. Jember: Universitas Muhammadiyah Jember.
- Makazizatunnisa, dkk. 2016. *Efektifitas Senam Kegel dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Nyeri Perineum pada Ibu Post Partum di BPM Prima Boyolali*. Artikel Jurnal. Semarang: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Karya Husada Semarang.

- Meirisa, Rohana. 2013. *Asuhan Keperawatan Keluarga Bapak T dengan Ketidakefektifan Bersihan Jalan Napas pada Masalah Kesehatan Tuberkulosis Paru di RW 01 Kelurahan Cisalak Pasar, Cimanggis, Depok* (Online), (<http://lib.ui.ac.id/Meirisa.pdf>, diakses 6 Januari 2020).
- Mesang. 2018. *Post Partum Hari Pertama*. Karya Tulis Ilmiah dipublikasikan. Kupang : Program DIII Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes.
- Mitayani. 2011. *Asuhan Keperawatan Maternitas*. Jakarta : Salemba Medika.
- Muliati dan Susilowati. 2018. Pengaruh Derajat Robekan Perineum Terhadap Kala Nyeri Perineum pada Ibu Nifas di Kabupaten Wonogiri. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional, Volume 3, No 1, Maret 2018, Halaman 51-52*.
- Nanda. 2011. *Buku Saku Diagnosa Keperawatan, Edisi 9*. EGC : Jakarta.
- Novitasari dan Aryana. 2013. Pengaruh teknik relaksasi benson terhadap penurunan tingkat stres lansia di unit rehabilitas sosial wening wardoyo ungaran. *Jurnal Keperawatan jiwa, 1 (2): 186-295*.
- Nurarif dan Kusuma. 2015. *Aplikasi Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnosa Medis dan Nanda NIC NOC*. Media Action : Jogjakarta.
- Padila. 2014. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Nuha Medika: Yogyakarta.
- Prasetyo. 2010. *Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri*. Graha Ilmu : Yogyakarta.
- Primadi, Oscar. 2019. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2018*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia 2019 : Jakarta.
- Rini dan Kumala. 2017. *Panduan Asuhan Nifas & Evidence Based Practice*. Deepublish: Yogyakarta.
- Rohmah, Nikmatur. 2011. Manajemen Nyeri Non Invasive Pada Ibu Post Partum dengan Pendekatan Evidence Based Practice, *Jurnal Ners Vol. 6 No. 2 Oktober 2011: 201–209*.
- Santoso, Kohar. 2019. *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur Tahun 2018*. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur : Surabaya.
- Suherni, dkk. 2009. *Perawatan Masa Nifas*. Fitramaya: Yogyakarta.
- Susilowati dan Mulati. 2018. Pengaruh pelatihan teknik menyusui yang benar pada ibu nifas primipara terhadap keterampilan dalam menyusui. *Interest : Jurnal ilmu kesehatan, 5(1), 81-85*. Diterima dari <http://jurnal.poltekes-solo.ac.id/index.php/int/article/view/176> pada tanggal 3 Juni 2020.
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. 2017. *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia*. Dewan Pengurus Pusat: Jakarta Selatan.
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI. 2018. *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia*. Dewan Pengurus Pusat: Jakarta Selatan.

- Tim Pokja SLKI DPP PPNI. 2019. *Standar Luaran Keperawatan Indonesia*. Dewan Pengurus Pusat: Jakarta Selatan.
- Utami, sri. 2015. Perbedaan Tingkat nyeri pada ibu post partum yang mengalami episiotomi dengan ruptur spontan di rsud panembahan senopati bantul. Skripsi dipublikasikan. Yogyakarta : sekolah Ilmu Kesehatan “Aisyiyah.
- Varney, Helen. 2009. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Edisi 4*. EGC: Jakarta.
- Wijayanti, E. T. (2015). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Mekanisme Koping Mahasiswa Semester II D-III Keperawatan Dalam Menghadapi Praktek Klinik Keperawatan Di Universitas Nusantara PGRI Kediri. *Efektor*, 3(1). <https://doi.org/10.29407/e.v3i1.202>
- Yusliana, dkk. 2015. Efektifitas relaksasi benson terhadap penurunan nyeri pada ibu post partum sectio caesarea. *JOM Vol 2 No 2*, Oktober 2015.
- Zed , M. 2014. *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta : Yayasan Obor Indonesia.