PIMAS
Jurnal Pengabdian Masyarakat
Homepage: *http://ejournal.uhb.ac.id/index.php/PIMAS*
DOI: 10.35960/pimas.v1i2.1860

Implementasi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien *Pre Sectio Caesarea*

Azizah Putri Alifiani[1*], Wilis Sukmaningtyas[2], Tin Utami[3]
[1,2]Program Studi Keperawatan Anestesiologi Program Sarjana Terapan, Universitas Harapan Bangsa
azizahputri11103@gmail.com *

Artikel History:
Received: 2025-05-29 / Received in revised form: 2025-07-24 / Accepted: 2025-08-01

ABSTRACT

Sectio caesarea procedures are increasingly performed in developing countries. According to data from the Indonesian Ministry of Health in 2019, the percentage of deliveries via sectio caesarea in Central Java Province reached 17.1%. High levels of anxiety are one of the main challenges faced by patients undergoing surgery, as it can affect the delivery process as well as the physical and psychological condition of both the mother and the fetus. Progressive muscle relaxation therapy has been proven effective in reducing preoperative anxiety by relieving muscle tension and enhancing endorphin production. The aim of this community service program is to implement progressive muscle relaxation in pre-sectio caesarea patients undergoing spinal anesthesia to reduce anxiety levels. The method used in this community service activity involved administering 10 minutes of progressive muscle relaxation to 30 participants, using the APAIS (Amsterdam Preoperative Anxiety and Information Scale) to measure anxiety levels. The results showed that before the implementation of progressive muscle relaxation, 8 participants (26.7%) experienced mild anxiety, and 22 participants (73.3%) experienced moderate anxiety. After the intervention, the majority of participants—25 individuals (83.3%)—experienced mild anxiety, while 5 participants (16.7%) had moderate anxiety. The reduction in anxiety levels through progressive muscle relaxation was recorded at 49.1%, and post-implementation results reached 32%, with a difference of 17.1%.

Keywords: preoperative anxiety, progressive muscle relaxation, section caesarea

ABSTRAK

Sectio caesarea semakin banyak dilakukan di negara berkembang, berdasarkan data Kemenkes RI 2019, persentase persalinan dengan SC di Provinsi Jawa Tengah mencapai 17,1%.Tingginya tingkat kecemasan adalah salah satu tantangan utama yang dihadapi pasien selama menjalani operasi, karena dapat memengaruhi proses persalinan serta kondisi fisik dan mental baik ibu maupun janin. Terapi relaksasi otot progresif terbukti berhasil mengurangi kecemasan pasien sebelum operasi dengan cara merilekskan ketegangan otot dan meningkatkan produksi hormon endorfin. Tujuan dari PkM ini adalah mengimplementasikan relaksasi otot progresif pada pasien *pre sectio caesarea* dengan anestesi spinal untuk menurunkan tingkat kecemasan. Metode yang diterapkan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dengan mengimplementasikan relaksasi otot progresif selama 10 menit pada 30 peserta dengan menggunakan instrument kecemasan APAIS. Hasil kegiatan ini menunjukkan sebelum pelaksanaan relaksasi otot progresif terdeteksi adanya kecemasan ringan pada 8 peserta (26,7%) dan

***Azizah Putri Alifiani**
Tel.: +62821-000-000
Email:azizahputri11103@gmail.com

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0

© 2025 PIMAS

kecemasan sedang pada 22 peserta (73,3%). Setelah dilakukannya implementasi, mayoritas peserta mengalami tingkat kecemasan ringan dengan jumlah 25 peserta (83,3%) dan kecemasan sedang sebanyak 5 peserta (16,7%). Pengurangan kecemasan peserta melalui relaksasi otot progresif tercatat sebesar 49,1%, dan setelah implementasi, hasilnya mencapai 32%, dengan selisih sebesar 17,1%.

Kata kunci: kecemasan *pre* operasi, relaksasi otot progresif, *sectio caesarea*

1. PENDAHULUAN

Persalinan adalah proses saat bayi, plasenta, dan selaput ketuban keluar dari rahim ibu melalui jalan lahir (Yuriati dkk., 2021). Secara umum, cara melahirkan bagi ibu hamil dibagi menjadi dua, yaitu secara normal dan *sectio caesarea* (Wibowo dkk., 2020) . Persalinan *sectio caesarea* adalah lahirnya janin, plasenta dan selaput ketuban melalui irisan yang dibuat pada dinding perut dan rahim, banyak faktor yang menyebabkan diambilnya tindakan *sectio caesarea* ini, antara lain karena faktor ibu, faktor janin, faktor jalan lahir berdasarkan partograf dan kegagalan persalinan normal (Herlinadiyaningsih dkk., 2024).

World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa prosedur *sectio caesarea* semakin sering dilakukan di negara-negara berkembang. Berdasarkan estimasi WHO, setiap negara memiliki proporsi persalinan yang berkisar antara 10% hingga 15% untuk prosedur *sectio caesarea*. Ibu dan bayi dapat memiliki risiko yang lebih tinggi terhadap kematian serta kecacatan jika angka indikator untuk persalinan caesar melebihi batas normal untuk operasi *sectio caesarea*. Catatan tahun 2019 mencatat 85 juta prosedur Caesar, tahun 2020 mencatat 68 juta perawatan, sedangkan catatan tahun 2021 mencatat hingga 373 juta prosedur caesar. Estimasi jumlah persalinan *sectio caesarea* diperkirakan akan naik setiap tahun hingga tahun 2030, di Amerika (39,3%), Eropa (25,7%), dan Asia (23,1%) (Sudarsih dkk., 2024). Menurut data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, persalinan di Indonesia melalui prosedur SC, dengan DKI Jakarta mencatat prevalensi tertinggi (31,3%) dan Papua mencatat prevalensi terendah (6,7%). Sebanyak 17,1% dari total persalinan di Provinsi Jawa Tengah dilakukan melalui tindakan *sectio caesarea* (Kemenkes RI, 2019).

Pada dasarnya, metode *sectio caesarea* tidak dapat dipisahkan dari tindakan anestesi (Zuleikha dkk., 2022). Anestesi terdiri dari dua jenis utama, yaitu anestesi umum yang membuat pasien tidak sadar sepenuhnya, dan anestesi regional yang hanya mematikan rasa pada bagian tubuh tertentu (Millizia dkk., 2023). Secara umum, tindakan *sectio caesarea* menggunakan teknik anestesi regional berupa anestesi spinal (Gisbella dkk., 2024). Anestesi spinal merupakan pilihan utama untuk prosedur *sectio caesarea*. Pemilihan anestesi spinal dilakukan karena sedikitnya efek samping obat depresan pada bayi baru lahir, pengurangan risiko aspirasi paru pada ibu, serta kesadaran ibu terhadap kelahiran anaknya (Viandika dkk., 2020).

Ibu hamil yang akan melahirkan sering kali mengalami masalah psikologis, seperti kecemasan mencapai 52% dan ketidakpastian dalam mengatur emosi serta rasa tidak nyaman sebesar 43%. Kecemasan ini biasanya muncul sebelum tindakan *sectio caesarea*, dipicu oleh bayangan tentang proses anestesi, operasi, kondisi bayi, keselamatan diri, rasa nyeri, dan ketidaknyamanan lainnya. Perasaan yang berhubungan dengan kecemasan dan ketakutan saat menjalani persalinan adalah komponen yang mungkin mengakibatkan ketegangan, baik psikologis maupun wujud fisik yang terjadi pada otot yang terhubung ke proses persalinan (Nuzula dkk., 2021).

Kekhawatiran yang dirasakan ibu saat melahirkan bisa memberi dampak buruk, baik untuk ibu maupun bayi yang dilahirkannya. Perasaan cemas yang berlebihan bisa menghambat kontraksi rahim, memperpanjang proses persalinan, dan dalam beberapa keadaan, dapat berisiko menyebabkan komplikasi serius bahkan kematian. Kementerian Kesehatan RI memperkirakan pada tahun 2022 terdapat sekitar 183 kematian ibu untuk setiap 100.000 kelahiran (Ratna Sari dkk., 2023). Pasien yang akan menjalani operasi umumnya merasa cemas sebelum prosedur. Kekhawatiran yang muncul pada pasien *pre* operasi salah satunya adalah ketakutan, kecemasan mental, firasat atau emosi putus asa,

kekhawatiran anestesi gagal, ketakutan prosedur gagal saat operasi (Meilani dkk., 2020). Kecemasan adalah pengalaman subjektif dan umum mengenai ketegangan mental yang mengganggu, yang muncul akibat ketidakmampuan dalam menghadapi tantangan atau emosi yang tidak menyenangkan (Oktarini dkk., 2021).

Kecemasan pasien menjelang operasi dapat dipengaruhi oleh banyak faktor, termasuk pengetahuan, dukungan keluarga, jenis prosedur bedah, serta cara berkomunikasi atau sikap perawat dalam melaksanakan langkah-langkah pencegahan kecemasan pada pasien sebelum operasi (Rahmasari dkk., 2020). Kecemasan yang muncul terkait dengan berbagai prosedur asing yang harus dilalui oleh pasien serta potensi risiko terhadap keselamatan jiwa pasien akibat tindakan bedah. Beberapa teknik yang dapat digunakan untuk mengurangi ketidaknyamanan pasien antara lain farmakologi, dukungan pendekatan, dan psikoterapi. Teknik psikoterapi utama untuk mengatasi kecemasan. Salah satu teknik relaksasi yang digunakan untuk mengurangi kecemasan pada pasien *pre* operasi adalah teknik relaksasi otot progresif. Dengan mengikuti latihan rutin ini, seseorang dapat memperkuat otot ketegangannya, yang sering dikaitkan dengan kecemasan, sehingga mengurangi gejala kecemasan secara komprehensif.

Relaksasi otot progresif adalah teknik terapi yang bertujuan untuk mengurangi stres dan ketegangan dengan cara mengencangkan dan kemudian melemaskan kelompok otot tubuh secara bergantian serta teratur. Sebagai respons terhadap rasa sakit dan kecemasan, pasien mungkin merasakan pengurangan ketegangan. Terapi relaksasi otot progresif dapat memicu pelepasan hormon endorfin serta mengaktifkan sinyal saraf yang menghasilkan relaksasi otot dan peningkatan sirkulasi darah ke otak. Dengan melakukan terapi relaksasi otot progresif, kita dapat mencapai relaksasi otot, menurunkan tekanan darah, mengurangi kecemasan, meningkatkan sirkulasi darah, serta memperbaiki kualitas tidur (Khasanah dkk., 2023).

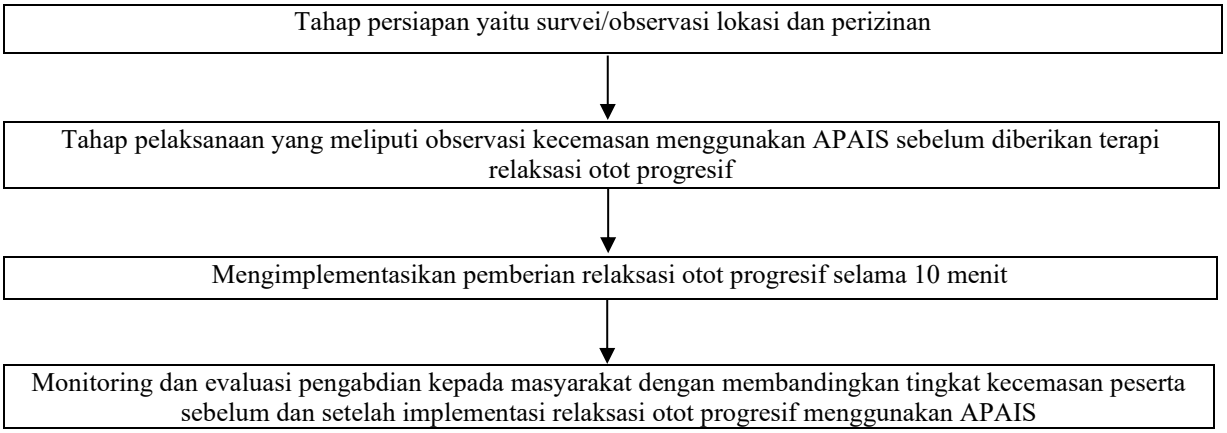
Penelitian Wahyuningsi (2024) mengungkapkan bahwa penggunaan teknik relaksasi otot progresif efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien *pre* operasi. Sebelum terapi, sebanyak 88,9% (16 pasien) mengalami kecemasan tingkat sedang dan 11,1% (2 pasien) mengalami kecemasan berat. Setelah mengikuti terapi, terjadi penurunan tingkat kecemasan, dimana 66,7% (12 pasien) beralih ke tingkat kecemasan ringan, dan 33,3% (6 pasien) masih berada pada tingkat kecemasan sedang. Hasilnya didapatkan bahwa ada perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan setelah 15 menit terapi relaksasi otot progresif pada pasien *pre* operasi. Rerata skala kecemasan setelah penerapan adalah 12,72, yang lebih rendah daripada skala sebelum perlakuan yaitu 15,66.

Data dari prasurvei yang dilaksanakan di RSUD Ajibarang pada 1 November 2024 menunjukkan bahwa selama tiga bulan terakhir, yaitu Agustus hingga Oktober, terdapat total 179 pasien yang menjalani operasi *sectio caesarea* menggunakan anestesi spinal. Hasil wawancara penulis di Instalasi Bedah Sentral (IBS) dengan seorang penata anestesi menyatakan bahwa tingkat kecemasan tertinggi terjadi di ruang *pre* induksi. Penanganan kecemasan non-farmakologi yang dilakukan oleh penata anestesi di ruang *pre* induksi meliputi pemberian terapi murotal serta teknik relaksasi pernapasan dalam.

Temuan dari penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa penggunaan relaksasi otot progresif dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan pasien sebelum prosedur bedah. Penggunaan relaksasi otot progresif pada pasien *sectio caesarea* belum pernah diterapkan di RSUD Ajibarang, sehingga penulis berinisiatif untuk menerapkannya sebagai upaya yang bermanfaat dan dapat diukur melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan sasaran ibu hamil yang akan menjalani persalinan melalui tindakan *sectio caesarea* dengan judul "Implementasi Relaksasi Otot Progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien *pre sectio caesarea* dengan anestesi spinal".

2. METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Untuk mewujudkan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berjalan efektif diperlukan metode-metode yang sesuai karakteristik permasalahan yang ada di RSUD Ajibarang. Metode pelaksanaan kegiatan terdiri dari tahap persiapan dan koordinasi, skrining peserta, pelaksanaan kegiatan



Bagan 1. Metode Pelaksanaan Pengabmas

2.1 Tahap persiapan dan koordinasi

Kegiatan PkM diawali dengan tahap persiapan dan koordinasi yang dilakukan melalui survei lapangan. Tim terlebih dahulu mengurus surat persetujuan prasurvei yang diajukan pada tanggal 1 November 2024 kepada Universitas Harapan Bangsa untuk disampaikan ke RSUD Ajibarang sebagai lokasi pelaksanaan PkM. Selanjutnya, dilakukan penyamaan persepsi melalui diskusi bersama tim penyusun dan dosen pembimbing, serta konsultasi terkait materi PkM. Untuk memenuhi aspek etika, tim memperoleh persetujuan *Ethical Clearance* (EC) yang diterbitkan pada 1 Februari 2025. Setelah itu, surat izin penelitian diperoleh dari Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu (DPMPTSP) Banyumas pada 10 Februari 2025. Kemudian, dilakukan pengurusan izin resmi ke RSUD Ajibarang untuk pelaksanaan kegiatan PkM sebagai syarat tugas akhir pada tanggal 17 Februari 2025. Sepanjang proses, tim secara aktif melakukan konsultasi dengan dosen pembimbing guna menjamin kualitas dan akurasi laporan hasil kegiatan.

2.2 Skrining peserta

Dilaksanakan skrining dengan mengumpulkan peserta selama 1 minggu yang bisa mengikuti kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang akan melahirkan dengan *sectio caesarea* elektif dengan anestesi spinal 1 jam sebelum *sectio caesarea* berjumlah 30 peserta yang mengalami kecemasan ringan-sedang dan kooperatif pada saat dilakukan tindakan relaksasi otot progresif.

2.3 Pelaksanaan kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada tanggal 8–14 Maret 2025 di ruang Nuri RSUD Ajibarang, dengan fokus intervensi berupa relaksasi otot progresif untuk menurunkan tingkat kecemasan pasien *pre sectio caesarea* dengan anestesi spinal. Pelaksanaan kegiatan dibagi menjadi dua tahap, yaitu:

Pertama tahap identifikasi dilakukan seleksi dan pendekatan terhadap pasien dengan cara memberikan surat persetujuan sebagai peserta serta mengidentifikasi pasien berdasarkan kesediaan, karakteristik usia, dan diagnosis medis yang sesuai dengan kriteria pengabdian, kedua tahap implementasi diawali dengan pengukuran tingkat kecemasan menggunakan kuesioner APAIS (*Amsterdam Preoperative Anxiety and Information Scale*). Selanjutnya dilakukan relaksasi otot progresif selama 10 menit dalam suasana yang nyaman, baik dalam posisi duduk maupun berbaring. Teknik relaksasi dilakukan secara sistematis mulai dari otot dahi hingga kaki, mencakup total 14 gerakan yang melatih berbagai kelompok otot seperti otot wajah, leher, tangan, lengan, punggung, dada, perut, dan kaki. Setiap gerakan dilakukan dua kali dengan jeda rileks selama 10 detik antar sesi.

Setelah intervensi, dilakukan evaluasi kembali terhadap tingkat kecemasan dengan instrumen yang sama (APAIS) guna mengukur efektivitas relaksasi terhadap penurunan kecemasan *pre* operasi.

3. HASIL KEGIATAN DAN PEMBAHASAN (Kapital)

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan pada tanggal 8 Maret – 14 Maret 2025 dan didapatkan sebanyak 30 peserta di ruang Nuri RSUD Ajibarang, dengan penyajian data sebagai berikut:

Gambar 1. Pemberian buku saku kepada Tenaga Kesehatan Di Ruang Nuri RSUD Ajibarang

Gambar 2. Implementasi relaksasi otot progresif

3.1 Karakteristik peserta Pengabdian kepada Masyarakat

Tabel 1. Karakteristik peserta pengabdian kepada masyarakat bedasarkan usia dan diagnosa medis

Karakteristik	Jumlah (*f*)	Persentase (%)
Usia		
22-28	12	40,0
29-35	13	43,3
36-42	5	16,7
Diagnosa Medis		
Riwayat SC	9	30,0
Oligohidramnion	14	46,7
Lainnya	7	23,3
Total	**30**	**100,0**

Berdasarkan hasil analisis data pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat, mayoritas peserta yang menjalani tindakan *sectio caesarea* berada pada usia produktif sehat (20–35 tahun). Meskipun usia tersebut dianggap ideal untuk persalinan, faktor medis seperti oligohidramnion, riwayat SC, preeklamsia berat, letak janin tidak normal, dan insufisiensi plasenta menjadi alasan utama dilakukannya tindakan operasi. Oligohidramnion tercatat sebagai diagnosa terbanyak, dengan risiko tinggi terhadap janin dan ibu jika tidak segera dilakukan tindakan. Selain kondisi medis, faktor psikologis seperti kecemasan dan stres juga turut mempengaruhi keputusan menjalani SC. Oleh karena itu, *sectio caesarea* dalam banyak kasus bukanlah pilihan elektif semata, melainkan merupakan intervensi yang bersifat menyelamatkan nyawa dalam situasi komplikasi kehamilan yang serius.

3.2 Tingkat kecemasan peserta sebelum implementasi

Tabel 2. Tingkat kecemasan peserta pengabdian kepada masyarakat sebelum dilakukan implementasi relaksasi otot progresif

Tingkat Kecemasan	Sebelum implementasi	
	f	**%**
Kecemasan ringan (7-12)	**8**	**26,7**
Kecemasan sedang (13-18)	**22**	**73,3**
Total	30	100,0

Sebagian besar peserta kegiatan pengabdian masyarakat mengalami tingkat kecemasan sedang sebelum tindakan *sectio caesarea*, yaitu sebanyak 73,2%, sedangkan 26,7% mengalami kecemasan ringan. Kecemasan sedang umumnya ditandai dengan gangguan konsentrasi, ketegangan otot, peningkatan detak jantung dan napas, serta perasaan takut berlebihan (Suma, 2023). Kondisi ini lazim ditemukan sebelum operasi *sectio caesarea*, sebagaimana juga dijelaskan oleh Ambarwati (2020), dan dapat ditangani melalui intervensi nonfarmakologis seperti terapi relaksasi otot progresif. Metode ini efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan, meningkatkan kenyamanan pasien, serta berkontribusi pada hasil pascaoperasi yang lebih baik..

3.3 Tingkat kecemasan peserta sesudah implementasi

.

Tabel 3. Tingkat kecemasan peserta pengabdian kepada masyarakat setelah dilakukan implementasi relaksasi otot progresif

Tingkat Kecemasan	Sesudah implementasi	
	f	**%**
Kecemasan ringan (7-12)	**25**	**83,3**
Kecemasan sedang (13-18)	**5**	**16,7**
Total	30	100,0

Setelah diberikan relaksasi otot progresif, tingkat kecemasan peserta *pre sectio caesarea* menurun secara signifikan, dengan mayoritas mengalami kecemasan ringan (83,3%). Hasil ini sejalan dengan penelitian Septiani (2022) dan Ambarwati & Supriyanti (2020) yang menunjukkan efektivitas intervensi ini dalam menurunkan kecemasan. Kecemasan ringan ditandai dengan gejala yang masih terkendali dan tidak mengganggu aktivitas (Nikolas, 2022). Terapi relaksasi otot progresif terbukti mampu memberikan efek relaksasi dan meningkatkan ketenangan ibu hamil menjelang operasi (Nusa dkk., 2025).

3.4 Monitoring dan evaluasi perubahan tingkat kecemasan

Tabel 4. Monitoring dan evaluasi perubahan tingkat kecemasan peserta

	Min	**Max**	**Mean**	**Persentase**
Pre	8	18	14,73	49,1%
Post	7	15	9,67	32%
Perubahan				17,1%

Berdasarkan data yang diperoleh, terapi relaksasi otot progresif terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada peserta yang akan menjalani operasi *sectio caesarea* dengan anestesi spinal. Sebelum implementasi, rata-rata kecemasan peserta adalah 14,73, yang menurun menjadi 9,67 setelah terapi, dengan penurunan tingkat kecemasan sebesar 17,1%.

Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya, seperti yang dilakukan oleh Alya (2023) dan Winarni dkk. (2022), yang menunjukkan penurunan signifikan pada kecemasan praoperasi setelah penerapan relaksasi otot progresif. Terapi ini bekerja dengan menurunkan aktivitas sistem saraf simpatik, yang berkontribusi pada penurunan detak jantung, tekanan darah, dan ketegangan otot semua indikator kecemasan. Secara psikologis, teknik ini juga membantu mengalihkan perhatian pasien dari kecemasan terhadap persiapan operasi ke fokus pada aktivitas fisik yang menenangkan. Oleh karena itu, relaksasi otot progresif merupakan intervensi yang efektif dan layak dipertimbangkan untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil menjelang operasi *sectio caesarea*.

Dalam hal ini, tim pengabdian kepada masyarakat menggunakan buku saku sebagai media dalam pemberian implementasi relaksasi otot progresif yang membahas tentang pengertian, tujuan, indikasi, serta Standar Oprasional Prosedur (SOP) terapi relaksasi otot progresif.

SIMPULAN

Berdasarkan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat, dapat disimpulkan bahwa mayoritas peserta yang menjalani operasi *sectio caesarea* dengan anestesi spinal berusia antara 29-35 tahun dan memiliki diagnosa medis oligohidramnion. Sebelum pelaksanaan intervensi, tingkat kecemasan peserta mayoritas berada pada kategori sedang. Setelah implementasi terapi relaksasi otot progresif, terjadi penurunan tingkat kecemasan menjadi kategori ringan, dengan penurunan kecemasan sebesar 17,1%, yang menunjukkan efektivitas terapi ini dalam mengurangi kecemasan pada peserta.

SARAN

Setelah pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat, disampaikan beberapa saran untuk perbaikan ke depan. RSUD Ajibarang diharapkan dapat mendukung edukasi pasien dengan membagikan buku saku relaksasi otot progresif dan memberikan pelatihan kepada tenaga kesehatan. Peserta diharapkan terus mempraktikkan teknik relaksasi secara mandiri dan berkomunikasi dengan petugas kesehatan jika mengalami kecemasan. Selain itu, pelaksana berikutnya dapat menggunakan hasil kegiatan ini sebagai bahan evaluasi untuk meningkatkan efektivitas kegiatan di masa mendatang

DAFTAR PUSTAKA

Yuriati, P., Khoiriyah, E., Kebidanan Anugerah Bintan, A., Riau Jl Sutan Syahrir No, K., Akademi Kebidanan Anugerah Bintan, T., Riau Jl Garuda, K., Sidojasa, K., Batu, K. I., & Tanjungpinang Timur Abstrak, K. (2021). Persalinan Nyaman Dengan Teknik Rebozo. Etika Khoiriyah / Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan, 12(2), 287–291. Https://Doi.Org/Https://Doi.Org/10.26751/Jikk.Vl2i2.1052 Https://Ejr.Umku.Ac.Id/Index.Php/Jikk/Article/View/1052

Wibowo, A., Darwati, I., & Irnawati, O. (2020). Prediksi Operasi Sesar Dengan Machine Learning. Jurnal Informatika Merdeka Pasuruan, 4(3), 25–29. Https://Doi.Org/Http://Dx.Doi.Org/10.51213/Jimp.V4i3.228 Http://Ejurnal.Unmerpas.Ac.Id/Index.Php/Informatika/Article/View/228

Herlinadiyaningsih, H., Arisani, G., & Lucin, Y. (2024). Efektivitas Edukasi Dengan Media Video Terhadap Perilaku Mobilisasi Dini Pada Ibu Nifas Post Sectio Caesaria. Jurnal Kebidanan Indonesia, 15(2), 110. Https://Doi.Org/10.36419/Jki.V15i2.1096 Https://Jurnal.Stikesmus.Ac.Id/Index.Php/Jkebin/Article/View/1096.

Sudarsih, I., Agustin, & Ardiansyah. (2023). Hubungan Antara Komplikasi Kehamilan Dan Riwayat Persalinan Terhadap Tindakan Sectio Caesarea. Jurnal Penelitian Perawat Profesional, 5(4), 1567–1576. Https://Doi.Org/10.37287/Jppp.V5i4.1875 Http://Jurnal.Globalhealthsciencegroup.Com/Index.Php/Jppp.

Kemenkes RI. (2019). Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran Tata Laksana Komplikasi Kehamilan. Kemenkes Ri. Https://Kemkes.Go.Id/Id/Media/List/Pedoman/Pedoman-Nasional-Pelayanan-Kedokteran-Pnpk/Pnpk-2019/2.

Zuleikha, A. T., Sidharti, L., & Kurniawaty, E. (2022). Arifaa Thalitha Zuleikha 1 | Efek Samping Sectio Caesarea Metode Eracs (Literature Review). Medical Profession Journal Of Lampung, 11(1), 34. Https://Doi.Org/10.37287/Picnhs.V4i2.2077 Https://Journalofmedula.Com/Index.Php/Medula/Article/Download/596/458.

Millizia, A., Maghfirah, P., & Rizaldy, M. B. (2023). Galenical Is Licensed Under A Creative Commons Attribution-Sharealike 4.0 International License General Anestesi Pada Tindakan Esofagogastroduodenoscopy. Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Mahasiswa Malikussaleh, 2(4), 44–52. Https://Doi.Org/10.29103/Jkkmm.V2i4.10871 Https://Doi.Org/10871_32285_1_Pb.

Gisbella, C., Susanto, A., Suryani, R. L., Studi, P., Anestesiologi, K., Kesehatan, F., & Harapan Bangsa, U. (2024). Gambaran Kejadian Post Operative Nausea And Vomiting (Ponv) Pada Pasien Pasca Operasi Sectio Caesarea Di Rsud Cilacap. Scientica: Jurnal Ilmiah Sains Dan Teknologi, 2(12), 721–

733Https://Doi.Org/Retrievedfromhttps://Jurnal.Kolibi.Org/Index.Php/Scientica/Article/View/3444.

Viandika, N., & Septiasari, R. M. (2020). Pengaruh Continuity Of Care Terhadap Angka Kejadian Sectio Cessarea. Journal For Quality In Women's Health, 3(1), 1–8. Https://Doi.Org/10.30994/Jqwh.V3i1.41 Https://Jqwh.Org/Index.Php/Jqwh/Article/View/41.

Nuzula, F., Kasiati, K., & Maharrani, T. (2021). Perbedaan Kecemamsan Pada Ibu Bersalin Dengan Persalinan Normal Dan Sectio Caesarea Yhe Difference Of Anxiety In Intrapartum Mothers With Normal And Sectio Caesarea. In Journal Well Being (Vol. 6, Issue 2). Https://Doi.Org/10.37287/Jppp.V6i2.2255 Http://Journal.Stikes-Bu.Ac.Id/.

Ratna Sari, N. L. P. M., Parwati, N. W. M., & Indriana, N. P. R. K. (2023). The Correlation Between Mother's Knowledge Level And Husband Support Toward Anxiety Level Of Pregnant Mother In The Third Trimester During Labor. Jurnal Riset Kesehatan Nasional, 7(1), 35–44. Https://Doi.Org/10.31004/Jkt.V4i3.17853 Https://Www.Researchgate.Net/Publication/372345878_The_Correlation_Between_Mother's_Knowledge_Level_And_Husband_Support_Toward_Anxiety_Level_Of_Pregnant_Mother_In_The_Third_Trimester_During_Labor.

Meilani, R., Alfikrie, F., & Purnomo, A. (2020). Efektivitas Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kadar Gula Darah: Penelitian Quasi Eksperimen Pada Penderita Diabetes Militus Tipe 2 Usia Produktif. Borneo Nursing Journal, 2(2), 22–29. Https://Doi.Org/10.59802/Phj.2023201103 Https://Doi.Org/Ojs.Udb.Ac.Id/Index.Php/Sikenas/Article/View/2075.

Oktarini, S., & Prima, R. (2021). Faktor-Faktor Yag Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Pasien Fraktur Pre Operasi. Al-Asalmiya Nursing Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal Of Nursing Sciences), 10(1), 54–62. Https://Doi.Org/10.35328/Keperawatan.V10i1.1590 Https://Jurnal.Ikta.Ac.Id/Index.Php/Keperawatan/Article/View/1590/251.

Rahmasari, I., Wahyudi Fakultas Ilmu Kesehatan, T., Duta Bangsa, U., Pinang Raya Cemani Sukoharjo, J., & Tengah, J. (2024). Edukasi Dan Latihan Relaksasi Otot Progresif Pada Pasien Pre Operasi Yang Mengalami Kecemasan. 6(2), 123–132. Https://Doi.Org/10.37287/Jpm.V6i2.4128 Http://Jurnal.Globalhealthsciencegroup.Com/Index.Php/Jpm.

Khasanah, S., & Fitriyanti, D. (2023). Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Terhadap Kualitas Tidur Pada Pasien Kanker Yang Menjalani Kemoterapi Di Smc Telogorejo. Jurnal Kesehatan Masyarakat Dan Ilmu Gizi, 1(4). Https://Doi.Org/10.57213/Antigen.V1i4.55 Https://Jurnal.Stikeskesosi.Ac.Id/Index.Php/Antigen/Article/View/55.

Suma, P. (2023). Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea. Jurnal Keperawatan, 3(1), 45–52.

Nikolas, M. (2022). Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea Di Rsud Wamena. Jurnal Keperawatan, 5(2), 123–130.

Nusa, T. N., Damansyah, H., Monoarfa, S., & Dali, A. (2025). Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea Di Rs Bhayangkara Polda Lampung Tahun 2024. Jurnal Keperawatan Muhammadiyah, 10(1), 50–58. Https://Journal.Um-Surabaya.Ac.Id/Jkm/Article/View/25078/9046.