



Analisis Efektivitas Teknik Relaksasi Progresif Terhadap Nyeri Luka Episiotomi Pada Ibu Post Partum di RSUD Genteng Banyuwangi

Rahmawati Raharjo^a, Ayuk Naimah^a, Rini Setyawati^a

^aUniversitas Bakti Indonesia, Banyuwangi, Indonesia

Email korespondensi: rahmawatiraharjo2@gmail.com

Abstract

Introduction : Postpartum pain experienced by every woman has varying degrees of pain with different pain thresholds. Post partum pain is caused by a tear in the birth canal / perineum due to an episiotomy with the aim of preventing spontaneous perineal tearing and facilitating delivery. The purpose of this study was to determine the effect of progressive relaxation techniques on post partum maternal episiotomy pain at Genteng Banyuwangi Hospital. **Method :** The research method used is experimental research with pre-experimental design research techniques. The population was 35 respondents with episiotomy wounds at the Genteng Regional Hospital Banyuwangi. The sampling method in this study used a total sampling technique so that the sample used was 35 respondents. The instrument in this study used MC Gill's observation sheet with the aim of assessing pain response in mothers with episiotomy wounds. **Result :** data processing results of the analysis test using the Wilcoxon test, the results obtained are a p value of 0.000 meaning that there is a difference in the pain scale between the pre test and post test. **Conclusion:** Progression relaxation are effective in reducing the pain scale so that it has a positive impact on quality of life which includes multidimensional such as increased quantity and quality of sleep, decreased physical limitations, the mother will be more independent in carrying out activities, social relations, sexual life can take place according to the phase of the postpartum period

Keywords: Episiotomy pain, Post partum, Progressive relaxation

Abstrak

Pendahuluan : Nyeri pasca persalinan yang dialami setiap wanita memiliki derajat nyeri yang bervariasi dengan rentang ambang nyeri yang berbeda. Nyeri post partum diakibatkan karena robekan jalan lahir / perineum akibat tindakan episiotomi dengan tujuan mencegah robekan spontan perineum dan mempermudah kelahiran. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efek pemberian teknik relaksasi progresif terhadap nyeri episiotomi ibu post partum di RSUD Genteng Banyuwangi. **Metode** penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimental dengan teknik penelitian pre eksperimental design. Populasi sebanyak 35 responden dengan luka episiotomi di Rumah Sakit Daerah Genteng Banyuwangi. Teknik sampling menggunakan total sampling sehingga sampel yang digunakan 35 responden. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan lembar observasi MC Gill dengan tujuan menilai respon nyeri pada ibu dengan luka episiotomi. **Hasil:** data hasil pengolahan uji analisis menggunakan Uji Wilcoxon, didapatkan hasil nilai p 0,000 artinya ada perbedaan skala nyeri antara *pre test* dan *post test*. **Kesimpulan :** tehnik relaksasi progresi efektif terhadap penurunan skala nyeri sehingga berdampak positif pada kualitas hidup yang meliputi muldimensi seperti kuantitas dan kualitas

tidur meningkat, pembatasan fisik menurun, ibu akan lebih cepat mandiri dalam menjalankan aktivitas, hubungan sosial, kehidupan seksual dapat berlangsung sesuai dengan fase masa nifas.

Kata kunci: *Episiotomy pain, Post partum, Progressive relaxation*

PENDAHULUAN

Pada setiap persalinan, tindakan episiotomi dengan tujuan mencegah robekan spontan perineum dan mempermudah kelahiran hampir menjadi prosedur yang dilakukan pada ibu bersalin. Episiotomi meningkatkan resiko kerusakan sfingter ani, penyembuhan luka yang tidak tepat, hematoma, infeksi dan nyeri perineum (Pebolo, Judith, & Kabonge Dan, 2019); (Lukman, Siti Rahma, 2020). Nyeri perineum pada ibu post partum, memiliki manifestasi klinis yang umum dan sering dianggap individu sebagai masalah dan persisten. Nyeri pasca persalinan akibat luka episiotomi yang dialami setiap ibu post partum memiliki derajat nyeri yang bervariasi dengan rentang ambang nyeri yang berbeda (Munro, George, Chorney, Snelgrove-Clarke, & Rosen, 2017).

Penelitian Karaçam, Ekmen, Calişır, & Seker (2013) mengidentifikasi dari 396 primipara yang berpartisipasi dalam penelitian, 223 (56,3%) menjalani episiotomi, dan ibu post partum dengan episiotomy akan mengalami nyeri perineum yang lebih sering secara signifikan dan lebih parah pada hari pertama postpartum. Hasil penelitian terdahulu menunjukkan bahwa 100% wanita persalinan normal mengeluhkan nyeri, dengan komposisi 72% nyeri berat dan 27% nyeri sedang (Kuncahyana, Faizah Betty, & Ambarwati, 2013).

Nyeri perineum yang berkembang selama periode *postpartum* dapat mempengaruhi kesejahteraan fisik, psikologis, dan sosial saat masa nifas seperti menimbulkan ketidaknyamanan

selama aktivitas fisik, eliminasi terganggu, insomnia, kelelahan bahkan dalam jangka panjang wanita bisa saja cemas berlebihan dan mengalami depresi, terganggunya proses pemberian ASI, hubungan dengan bayi dan keluarga serta pemulihan aktifitas seksual (Bahrami, Karimian, Bahrami, & Bolbolhaghghi, 2014); (Lim et al., 2020).

Oleh sebab itu, perlu adanya pemantauan nyeri perineum secara berkala untuk memfasilitasi dan menentukan manajemen penanganan nyeri perineum. Pengobatan nyeri perineum postpartum selain dapat dilakukan dengan metode farmakologis, bisa juga dengan metode nonfarmakologis (Petersen, 2011). Beberapa penelitian membuktikan terapi nonfarmalogis efektif menurunkan nyeri. Metode pereda nyeri tersebut dapat dilakukan dengan akupuntur, yoga ditraski, relaksasi, terapi es, hydrotherapy dan terapi inframerah (Girsang & Elfira, 2021).

Pendekatan nonfarmakologis perlu dikembangkan karena efek samping yang ditimbulkan minimal dan proses menyusui tidak terganggu. Relaksasi merupakan cara pengendalian nyeri yang paling sering digunakan. Beberapa teknik relaksasi yang dapat diimplementasi yaitu relaksasi napas dalam, relaksasi genggaman jari dan relaksasi otot progresif (Pragholapati, 2020). Menurut hasil penelitian Lukman, Siti Rahma (2020) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan nyeri episotomi ibu post partum sebelum dan sesudah perlakuan relaksasi napas dalam. Penelitian (Lailiyah,



Henny, & Pertiwi (2019) juga menunjukkan teknik relaksasi nafas dalam merupakan faktor penting dalam mencegah terjadinya nyeri post sectio caesarea. Tebukti dari 9 responden sebagian besar responden setelah dilakukan teknik nafas relaksasi dalam skala ringan sebanyak 7 responden.

Terapi lain yang diduga efektif ialah relaksasi otot progresif. Relaksasi otot progresif menyebabkan otot relaksasi secara total, menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah yang membuat sirkulasi darah tubuh lancar sehingga kebutuhan nutrisi dan oksigen tercukupi. Otak yang tercukupi oleh oksigen akan merangsang sekresi serotonin membuat tubuh menjadi rileks (Ridho, Mariana, & Mahdalena, 2022). Kondisi rileks merangsang hipotalamus mensekresi *conticotrophenreleasing factor* (CRF). CRF menstimulus peningkatan produksi proopiomelanocortin (POMC) dan endorphin (Haryanti, Elliya, & Setiawati, 2023). sehingga stimulus nyeri terhambat (Eva Dwi Ramayanti, Erik Irham Lutfi, 2021).

Penelitian Jamini, Fitriyadi, & Nura, (2022) mendapatkan data sebelum dilakukan terapi relaksasi progresif pada pada responden post herniotomi, didapatkan hasil uji statistik diperoleh p -value 0,000 (p -value $0,000 < 0,05$) artinya terjadi penurunan skala nyeri setelah pemberian terapi relaksasi otot progresif. Hasil serupa juga didapatkan dari penelitian Zaleha, Udiyani, A, & Hatim (2021), terjadi penurunan nyeri luka post op SC pasca terapi teknik relaksasi progresif. Namun dari berbagai literatur tersebut tidak disebutkan secara spesifik frekuensi pemberiannya. Maka dari itu tujuan Rahmawati Raharjo, analisis efektivitas tehnik relaksasi progresif pada nyeri...

penelitian ini yaitu untuk mengetahui efektifitas pemberian teknik relaksasi progresif terhadap nyeri episiotomi ibu post partum di RSUD Genteng Banyuwangi.

METODE

Metode penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah penelitian eksperimental dengan tehnik penelitian *pre eksperimental design*. Penelitian di lakukan selama 3 bulan di mulai dari bulan Maret – Juni 2022 di RSUD Genteng Banyuwangi dengan populasi sebanyak 35 ibu postpartum yang mengalami luka episiotomi. Tehnik sampling menggunakan total sampling sehingga sampel yang digunakan 35 responden. Responden melakukan gerakan kontraksi dan relaksasi selama 5 hitungan pada setiap kelompok otot secara bergantian dan berurutan dimulai dari kelompok otot tangan, lengan bawah, lengan atas, bahu wajah, leherm punggung, dada, perut, kaki, paha dan bokong. Perlakuan diberikan dalam interval waktu tiap 1 jam sebanyak 2 kali setiap harinya.

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan lembar observasi *MC Gill* dengan tujuan menilai respon nyeri pada ibu dengan luka episiotomi. Responden yang terlibat dalam penelitian sudah mengisi *informed consent*, dan memerhatikan aspek kerahasiaan *confidentiality* dan *anonymity* dari setiap responden. Hasil observasi skala nyeri didapatkan dari sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan relaksasi otot progresif, kemudian dilakukan uji analisis menggunakan uji *Wilcoxon* untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan antara dua sampel dependen yang berpasangan atau berkaitan. Uji *Wilcoxon*, diterapkan karena skala data

variabel kategorik, dua kelompok berpasangan dengan jumlah pengulangan dua dan jumlah kategori lebih dari dua.

HASIL *PRE* DAN *POST* PERLAKUAN

Hasil penelitian didapatkan data karakteristik responden sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia dan Paritas

Variabel	f	%
Usia		
- < 25 tahun	17	48,6
- 26 – 35 tahun	13	37,1
- 36-45 tahun	5	14,3
Paritas		
- Primipara (1 anak)	22	62,9
- Multipara (2-4 anak)	11	31,4
- Grandemulti (> 4 anak)	2	5,7

Tabel 2. Distribusi Nyeri Luka Episiotomi Responden Sebelum dan Sesudah Perlakuan

Nyeri Luka Episiotomi	Sebelum		Sesudah	
	f	%	f	%
Tidak nyeri	0	0	11	31,4
Nyeri ringan	0	0	24	68,6
Mengganggu kenyamanan	6	17,1	0	0
Nyeri menggelisahkan	19	54,3	0	0
Nyeri menyusahkan	10	28,6	0	0

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebelum dilakukan tehnik relaksasi progresif pada ibu yang merasakan nyeri pada tingkat menggelisahkan sebanyak 19 orang (54,3%), pada skala nyeri menyusahkan ditemui sebanyak 10 orang (28,6%) dan sisanya merasakan nyeri yang mengganggu kenyamanan sebanyak 6 orang (17,1%).

Sementara pada data sesudah diberikan perlakuan tehnik relaksasi progresif di dapatkan sebagian besar ibu merasakan nyeri ringan sebanyak 24 orang (68,6%) dan sisanya sebanyak 11 orang (31,4%) melaporkan tidak merasakan nyeri sama sekali.

Tabel 3. Uji Wilcoxon

<i>Pre Test - Post test</i>	Hasil	Nilai <i>p</i>
<i>Negatif ranks</i>	35	0,000
<i>Positif ranks</i>	0	atau
<i>Ties</i>	0	<0.001

Berdasarkan data yang di tunjukan oleh tabel 3 diketahui nilai *negatif ranks* sebesar 35, hal ini menunjukkan adanya perbedaan skor respon nyeri pada seluruh responden antara pre test dan post test. Selanjutnya diketahui nilai *positif rank* adalah 0 yang artinya seluruh responden tidak mengalami peningkatan skala nyeri dari *pre test* ke *post test*. Pada nilai *ties* diperoleh nilai 0 yang artinya tidak ada kesamaan nilai atau skala nyeri antara pre test dan post test. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai sig 0,000, yang mana nilai sig 0,000 < 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan skala nyeri antara *pre test* dan *post test*.

PEMBAHASAN

1. Nyeri Episiotomi Sebelum Diberikan Perlakuan Tehnik Relaksasi Progresif

Berdasarkan table 2 hampir seluruh responden mengalami nyeri dengan ambang yang berbeda mulai dari nyeri yang mengganggu kenyamanan, nyeri menggelisahkan dan nyeri menyusahkan.

Nyeri adalah kondisi yang membuat individu mencari pertolongan untuk menghilangkan rasa nyeri. Nyeri yang

dirasakan oleh individu karena ketidaknyamanan baik secara sensori dan emosional dengan resiko atau aktualnya kerusakan jaringan tubuh, timbul ketika jaringan sedang rusak (Andarmoyo, 2013).

Tindakan perobekan pada perineum secara sengaja menyebabkan rasa nyeri terlalu hebat. Namun ada juga ibu nifas yang tidak merasakan nyeri meskipun ada laserasi di perineumnya karena adanya perbedaan ambang nyeri yang dirasakan oleh setiap individu (Istiana, Rahmawati, & Kusumawati, 2020). Adapaun intensitas nyeri dipengaruhi oleh berbagai hal seperti lingkungan, budaya dan tingkat paritas. Ibu post partum dengan riwayat primigravida akan lebih sulit mengontrol nyerinya disebabkan karena pengalaman pertama dalam melahirkan (Utami, 2015).

Faktor tersebut memiliki kemiripan dengan hasil penelitian ini. Berdasarkan karakteristik responden bahwa lebih dari 50% responden memiliki riwayat paritas yaitu primigravida, sisanya multipara dan grandemulti. Apabila Nyeri episiotomy tidak segera tertangani dikhawatirkan dapat berdampak pada kemunduran kualitas hidup ibu post partum yang ditandai dengan maldisfungsi baik secara fisik, psikologis dan sosial.

2. Nyeri Episiotomi Sesudah Diberikan Perlakuan Tehnik Relaksasi Progresif

Pemberian terapi relaksasi progresif menunjukkan hasil yang positif, dimana terjadi penurunan ambang nyeri episiotomy ibu post partum. Sesuai pada table 2, nyeri yang dirasakan responden

setelah pemberian terapi ini adalah nyeri ringan dan ada responden yang tidak merasakan nyeri.

Timbulnya nyeri berkaitan erat dengan reseptor dan adanya rangsangan. Reseptor nyeri yang dimaksud adalah *nociceptor*. Reseptor nyeri dapat memberikan respons akibat adanya rangsangan. Rangsangan tersebut dapat berupa kimiawi, termal, atau mekanis. Stimulasi oleh zat kimiawi misalnya histamin dan prostaglandin, atau stimulasi yang dilepas apabila terdapat kerusakan pada jaringan (Rahmawati, 2013).

Kuantitas dan kualitas nyeri dapat diturunkan dengan relaksasi otot progresif. Mekanisme pengaturan pernapasan melalui terapi ini, melemaskan otot - otot pada satu waktu untuk memberikan perasaan relaksasi secara fisik. Relaksasi otot progresif berdampak pada penurunan jumlah konsumsi oksigen tubuh, laju metabolisme tubuh, laju pernafasan, ketegangan otot, kontraksi ventikuler premature, tekanan darah sistolik, gelombang alpha otak serta memicu pelepasan endorphin (Pragholapati, 2020).

Endorphin merupakan zat diproduksi oleh tubuh, sebagai pereda rasa sakit dengan mekanisme meningkatkan sirkulasi lokal dan menurunkan katekolamin endogen. Penurunan konsentrasi katekolamin endogen mengakibatkan blok terhadap rangsang nyeri. Selain mengendalikan nyeri yang menetap, endorphin yang dipicu karena pernapasan yang dalam dan relaksasi dapat juga mempengaruhi

produksi hormon pertumbuhan dan seks, dan mengendalikan stress (Kartikasari & Nuryanti, 2016).

Menurut peneliti dari hasil tersebut, terapi nonfarmologi tehnik relaksasi progresif dapat digunakan sebagai salah satu alternatif untuk meredakan nyeri ibu post partum dengan luka episiotomi. Selain manfaat tersebut, tehnik ini sederhana, murah dan cukup mudah diterapkan. Efek lain yang dapat dirasakan yaitu keadaan nyaman karena tubuh tidak lagi merasakan ketegangan, pasien lebih tenang karena akibat adanya interaksi secara keseluruhan antara fungsi organ dan psikologis mereka.

3. Pengaruh Tehnik Relaksasi Progresif Terhadap Nyeri Episiotomi

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan dari pengolahan data menggunakan uji Wilcoxon, menunjukkan bahwa nilai p 0,000. Hasil tersebut membuktikan bahwa ada perbedaan skala nyeri antara sebelum diberi dan sesudah diberi perlakuan tehnik relaksasi progresif.

Relaksasi progresif memiliki manfaat fisiologis dan psikologis. Teknik ini terbukti berdampak positif pada kualitas hidup yang meliputi multidimensi seperti kuantitas dan kualitas tidur meningkat, pembatasan fisik menurun, ibu akan lebih cepat mandiri dalam menjalankan aktivitas, hubungan sosial, kehidupan seksual dapat berlangsung sesuai dengan fase masa nifas (Gökşin & Ayaz-Alkaya, 2018). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ernawati (2011) Irmawati pada tahun 2011 di RSUD Salewengan Maros mengatakan bahwa ada Rahmawati Raharjo, analisis efektivitas tehnik relaksasi progresif pada nyeri...

perbedaan yang signifikan terhadap tingkat nyeri luka episiotomi setelah dilakukan tehnik relaksasi progresif.

Terapi ini boleh disarankan kepada ibu post partum meskipun ibu tersebut sudah keluar dari rumah sakit. Latihan dilakukan dengan teknik gerakan yang benar secara berurutan dan sistematis. Adanya kombinasi terapi farmakologis dan nonfarmakologis dapat lebih cepat menurunkan nyeri dan mengontrol gejala fisik dan psikologis.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian yang mengidentifikasi bahwa tehnik relaksasi progresif sebagai terapi nonfarmakologi dapat diberikan pada ibu postpartum dengan nyeri luka episiotomi bertujuan untuk mengurangi bahkan meredakan nyeri pada ibu postpartum, serta memiliki manfaat fisiologis dan psikologis.

Saran bagi penelitian selanjutnya dapat ditambahkan karakteristik responden tentang derajat laserasi pada perineum akibat tindakan episiotomi dan desain penelitian yang menggunakan kelompok kontrol (kelompok tanpa perlakuan) sebagai pembandingan.

DAFTAR PUSTAKA

- Andarmoyo, S. (2013). *Konsep & proses keperawatan nyeri*. ar-ruzzmedia.
- Bahrami, N., Karimian, Z., Bahrami, S., & Bolbolhaghghi, N. (2014). Comparing the postpartum quality of life between six to eight weeks and twelve to fourteen weeks after delivery in iran. *Iranian Red Crescent Medical Journal*, 16(7), e16985. <https://doi.org/10.5812/ircmj.16985>

Ernawati, W. (2011). *Efektivitas Teknik*



- Relaksasi Progresif terhadap Nyeri Luka Episiotomi Pada Ibu Post Partum Di RSUD Dr. Moewardi Surakarta.* Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Eva Dwi Ramayanti, Erik Irham Lutfi, I. U. P. (2021). Terapi Relaksasi Otot Progresif Berpengaruh Terhadap Tingkat Nyeri Sendi Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan*, 13(1), 163–170. Retrieved from <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan%0ANURSES>
- Girsang, B. M., & Elfira, E. (2021). How A Cold Sitz Bath Versus Infrared Therapy Can Remove the Pain of Postpartum Perineal Wounds. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 16(1), 1–5. <https://doi.org/10.20884/1.jks.2021.16.1.1124>.
- Gökşin, İ., & Ayaz-Alkaya, S. (2018). The effectiveness of progressive muscle relaxation on the postpartum quality of life. *Asian Nursing Research*, (12). <https://doi.org/10.1016/j.anr.2018.03.003>
- Haryanti, M., Elliya, R., & Setiawati. (2023). Program Teknik Relaksasi untuk Nyeri Akut Dengan Masalah Post Apendektomi Di Desa Talang Jawa Lampung Selatan. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(2), 742–756.
- Istiana, S., Rahmawati, A., & Kusumawati, E. (2020). Pengaruh derajat laserasi perineum terhadap skala nyeri perineum pada ibu post partum. *Jurnal Kebidanan*, 9(1), 53. <https://doi.org/10.26714/jk.9.1.2020.53-60>
- Jamini, T., Fitriyadi, & Nura, S. F. (2022). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pasien Post Herniotomi. *Jurnal Kesehatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta*, 10(1), 40–50. <https://doi.org/10.35913/jk.v10i1.248>
- Karaçam, Z., Ekmen, H., Calişır, H., & Seker, S. (2013). Prevalence of episiotomy in primiparas, related conditions, and effects of episiotomy on suture materials used, perineal pain, wound healing 3 weeks postpartum, in Turkey: A prospective follow-up study. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 18(3), 237–245.
- Kartikasari, R. I., & Nuryanti, A. (2016). Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil. *RAKERNAS AIPKEMA 2016 “Temu Ilmiah Hasil Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat,”* (1), 297–304.
- Kuncahyana, D., Faizah Betty, R., & Ambarwati, W. N. (2013). Pengaruh Nyeri Episiotomi Ibu Nifas Terhadap Status Psikologis Ibu Nifas di Wilayah Kecamatan Sukodono Sragen. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Lailiyah, S. R., Henny, & Pertiwi. (2019). Efektifitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam dan Pijatan Effleurage terhadap penurunan skala nyeri pada post sectio caesarea. *NURSING UPDATE: Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan P-*, 1(1), 61–69. <https://doi.org/10.36089/nu.v1i1.37>
- Lim, G., LaSorda, K. R., Farrell, L. M., McCarthy, A. M., Facco, F., & Wasan, A. D. (2020). Obstetric pain correlates with postpartum depression symptoms: a pilot prospective observational study. *BMC Pregnancy*
- Rahmawati Raharjo, analisis efektivitas tehnik relaksasi progresif pada nyeri...



- and *Childbirth*, 20(1), 240.
<https://doi.org/10.1186/s12884-020-02943-7>
- Lukman, Siti Rahma, P. P. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Nyeri Luka Episiotomi Di RS Muhammadiyah Palembang. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 7(2), 1–5.
- Munro, A., George, R. B., Chorney, J., Snelgrove-Clarke, E., & Rosen, N. O. (2017). Prevalence and Predictors of Chronic Pain in Pregnancy and Postpartum. *J Obstet Gynaecol Can*, 39(9), 734–741.
<https://doi.org/10.1016/j.jogc.2017.01.026>
- Pebolo, F., Judith, A., & Kabonge Dan, K. (2019). Prevalence and factors associated with episiotomy practice among primiparous women in mulago national referral hospital Uganda. *International Journal of Pregnancy & Child Birth*, 5(6), 197–201.
<https://doi.org/10.15406/ipcb.2019.05.00176>
- Petersen, M. R. (2011). Review of interventions to relieve postpartum pain from perineal trauma. *MCN. The American Journal of Maternal Child Nursing*, 36(4), 241–245.
<https://doi.org/10.1097/NMC.0b013e3182182579>
- Pragholapati, A. (2020). Effect Of Progressive Muscle Relaxation Technique On Pain In Post Sectio caesarea. *Jurnal Kesehatan Dr. Soebandi*, 8(2), 112–122.
<https://doi.org/10.36858/jkds.v8i2.216>
- Rahmawati, E. S. (2013). Pengaruh Kompres Dingin Terhadap Pengurangan Nyeri Luka Perineum Pada Ibu Nifas di BPS Siti Alfirdaus Kingking Kabupaten Tuban. *Jurnal Sain Med*, 5(2), 43–46.
- Ridho, M., Mariana, E. R., & Mahdalena. (2022). Perbedaan Teknik Relaksasi Otot Progresif Dan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Hemodialisa : Literature Review. *Jurnal Keperawatan Merdeka (JKM)*, 2(2), 182–190.
- Utami, S. (2015). *Perbedaan Tingkat Nyeri Pada Ibu Post Partum Yang Mengalami Episiotomi Dengan ruptur Spontan Di RSUD Panembahan Senopati Bantul*. Yogyakarta : STIKES Aisyiyah.
- Zaleha, N., Udiyani, R., A, B. P., & Hatim, M. (2021). Pengaruh Teknik Relaksasi Progresif Terhadap Penurunan Nyeri Luka Post Op (Sectio Caesarea). *Jurnal Bidan Pintar*, 2(2), 257–269. Retrieved from <http://ojs.unik-kediri.ac.id/index.php/jubitar/article/view/1970>
- Rahmawati Raharjo, analisis efektivitas tehnik relaksasi progresif pada nyeri...