

**PENGARUH DEEP BREATHING EXERCISE TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN PADA IBU BERSALIN PRE OPERASI SECTIO
CAESAREA DI RUMAH SAKIT BUNDA SEJATI KOTA
TANGERANG**

**Putri Dwi Lestari¹, Titis Wahyuni², Dewi Puspitasari³, Murni Lestari⁴, Rukmaini⁵,
Maria Gayatri⁶**

ptrdwilestari@gmail.com¹

Universitas Muhammadiyah Tangerang^{1,2,3,4}, Universitas Nasional^{1,5,6}

ABSTRAK

Ibu hamil yang akan menghadapi persalinan sering mengalami kecemasan bahkan stres akibat kondisi emosional yang tidak stabil, terutama pada ibu bersalin yang direncanakan menjalani operasi sectio caesarea. Salah satu upaya non farmakologi untuk menurunkan kecemasan adalah intervensi deep breathing exercise. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh deep breathing exercise terhadap tingkat kecemasan pada ibu bersalin pre operasi sectio caesarea di Rumah Sakit Bunda Sejati Kota Tangerang. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain quasi experimental menggunakan pendekatan one group pretest-posttest design. Penelitian dilaksanakan di Rumah Sakit Bunda Sejati Kota Tangerang pada bulan April hingga Mei 2023. Populasi penelitian adalah ibu hamil dengan hari perkiraan lahir pada periode April–Mei 2023 sebanyak 83 orang. Jumlah sampel ditentukan menggunakan rumus Lemeshow sebanyak 45 responden dengan teknik accidental sampling. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner skala HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale). Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan Uji Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden mengalami cemas ringan sebelum intervensi (62,2%), dan sebagian besar tidak mengalami kecemasan setelah intervensi (73,3%). Hasil Uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p\text{ value} = 0,001 (\leq 0,05)$. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh deep breathing exercise terhadap tingkat kecemasan pada ibu bersalin pre operasi sectio caesarea di Rumah Sakit Bunda Sejati Kota Tangerang. Deep breathing exercise sangat direkomendasikan sebagai salah satu standar operasional prosedur manajemen kecemasan non farmakologi pada ibu bersalin pre operasi sectio caesarea.

Kata Kunci: Deep Breathing Exercise, Tingkat Kecemasan, Pre Operasi, Sectio Caesarea.

ABSTRACT

Pregnant women approaching labor often experience anxiety and even stress due to unstable emotional conditions, particularly those scheduled for cesarean section. One non-pharmacological intervention to reduce anxiety is deep breathing exercise. This study aimed to determine the effect of deep breathing exercise on anxiety levels in maternity patients undergoing preoperative cesarean section at Bunda Sejati Hospital, Tangerang City. This quantitative study used a quasi-experimental design with a one group pretest-posttest approach. The research was conducted at Bunda Sejati Hospital from April to May 2023. The population consisted of 83 pregnant women with an estimated delivery date within the study period. The minimum sample size was calculated using the Lemeshow formula, yielding 45 respondents selected through accidental sampling. The research instrument was the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) questionnaire. Data were analyzed univariately and bivariately using the Wilcoxon test. The results showed that most respondents experienced mild anxiety before the intervention (62.2%), while most respondents experienced no anxiety after the intervention (73.3%). The Wilcoxon test yielded a $p\text{ value of }0.001 (\leq 0.05)$, leading to the rejection of H_0 and acceptance of H_a . It can be concluded that deep breathing exercise has a significant effect on anxiety levels in maternity patients undergoing preoperative cesarean section at Bunda Sejati Hospital, Tangerang City. Deep breathing exercise is strongly recommended as a standard operating procedure for non-pharmacological anxiety management in maternity patients prior to cesarean section.

Keywords: *Deep Breathing Exercise, Anxiety Level, Preoperative, Caesarean Section.*

PENDAHULUAN

Persalinan adalah suatu proses pengeluaran hasil konsepsi (janin dan uri) yang dapat hidup ke dunia luar rahim melalui jalan lahir atau jalan lain (Diana dkk., 2019). Setiap wanita yang menghadapi persalinan menginginkan proses yang lancar dan kelahiran bayi yang sempurna. Namun, tidak jarang proses persalinan mengalami hambatan sehingga harus dilakukan tindakan pembedahan (*sectio caesarea*) demi keselamatan ibu dan janin. *Sectio caesarea* (SC) merupakan tindakan melahirkan bayi melalui sayatan pada dinding uterus yang masih utuh (Sofian, 2015).

Persalinan melalui operasi SC menjadi salah satu kejadian dengan prevalensi yang terus meningkat di dunia, sebagian besar disebabkan oleh berbagai hambatan yang dialami ibu maupun janin. Indikasi SC pada ibu meliputi riwayat pembedahan uterus sebelumnya, riwayat SC pada persalinan sebelumnya, plasenta previa, panggul sempit, partus lama, ancaman ruptur uteri, pre-eklamsia, dan hipertensi, sedangkan indikasi pada janin meliputi letak lintang, letak bokong, gawat janin, dan kelainan uterus (Aspiani, 2017).

Menurut data World Health Organization (2021), penggunaan operasi caesar terus meningkat secara global dan kini mencakup lebih dari satu dari lima (21%) seluruh persalinan di dunia. Angka ini bervariasi antarwilayah, mulai dari sekitar 5% di Afrika sub-Sahara hingga 43% di Amerika Latin dan Karibia, dengan tingkat global yang meningkat dari sekitar 7% pada tahun 1990 dan diproyeksikan terus naik pada dekade ini. Di Indonesia, berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, angka kejadian persalinan SC tercatat sebesar 17,6%, dengan angka tertinggi di DKI Jakarta (31,1%) dan terendah di Papua (6,7%), sementara di Provinsi Banten angka tersebut mencapai 19,3% (Kementerian Kesehatan RI, 2019).

Meningkatnya angka persalinan melalui SC menjadi indikator perubahan praktik obstetri modern, dan memunculkan tantangan baru dalam pelayanan kesehatan maternal, terutama terkait kesiapan psikologis ibu sebelum tindakan operasi. Pengelolaan kecemasan sebelum operasi merupakan bagian penting dari pelayanan kebidanan yang berorientasi pada keselamatan ibu dan bayi. Ibu hamil yang akan menghadapi persalinan sering mengalami kecemasan bahkan stres akibat kondisi emosional yang tidak stabil, yang dapat bermanifestasi sebagai ketegangan otot pada dada, leher, atau punggung, kelelahan, gelisah, gangguan tidur, dan keluhan pada perut, bahkan menangis tanpa sebab yang jelas. Penelitian Pratama dan Ayu (2020) menunjukkan bahwa pasien pre operasi di RSUD Pesanggrahan Jakarta Selatan mayoritas mengalami kecemasan berat (39,5%) dan minoritas mengalami kecemasan ringan (10,5%), yang sebagian besar disebabkan oleh kekhawatiran akibat kurangnya pengetahuan mengenai proses operasi serta apa yang akan terjadi selama dan setelah prosedur.

Kecemasan pada ibu hamil menjelang persalinan dapat meningkatkan hormon kortisol sebagai indikator stres emosional, yang akan menurun setelah melahirkan. Pada kehamilan, peningkatan kortisol dapat mempengaruhi fungsi plasenta, aliran darah uterus, dan iritabilitas uterus, serta secara tidak langsung mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan janin atau memicu persalinan prematur. Aliran darah plasenta yang tidak lancar dapat menyebabkan janin tidak mendapat suplai oksigen dan nutrisi yang memadai selama masa kehamilan (Scheyer & Guido, 2017).

Salah satu upaya non farmakologi untuk menurunkan kecemasan adalah intervensi relaksasi nafas dalam (*deep breathing exercise*). Teknik relaksasi ini merupakan metode pengalihan perhatian untuk mengurangi rasa cemas serta menurunkan ketegangan otot dan rasa jenuh. Prosedur *deep breathing exercise* dilakukan dengan menganjurkan pasien duduk,

menarik nafas dalam secara perlahan, menahannya beberapa detik, kemudian melepaskannya melalui bibir sambil merasakan relaksasi (Kementerian Kesehatan RI, 2022).

Penelitian Azis dkk. (2020) menunjukkan bahwa keberhasilan penurunan tingkat kecemasan pasien pre operasi SC setelah deep breathing exercise sangat dipengaruhi oleh frekuensi dan durasi pelaksanaan, yaitu dua kali sebelum operasi dengan durasi 10–15 menit setiap pertemuan. Penelitian Wiyono dan Prayogae (2021) juga menemukan bahwa breathing exercise memiliki pengaruh yang bermakna terhadap penurunan kecemasan pasien melalui mekanisme stimulasi saraf vagus yang menurunkan kadar kortisol berlebih, sekaligus meningkatkan kemampuan bernapas dan membuat tubuh lebih rileks.

Penelitian ini menggunakan penatalaksanaan non farmakologi berupa terapi deep breathing exercise dalam menurunkan kecemasan pada ibu hamil pre operasi sectio caesarea karena terapi ini dapat dilakukan secara mandiri, relatif mudah, tidak membutuhkan waktu lama, dan dapat mengurangi dampak buruk dari terapi farmakologi bagi ibu hamil yang mengalami kecemasan. Angka kejadian persalinan SC di Rumah Sakit Bunda Sejati pada periode 2021 tercatat sebanyak 396 pasien dan meningkat menjadi 667 pasien pada periode 2022. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh deep breathing exercise terhadap tingkat kecemasan pada ibu bersalin pre operasi sectio caesarea di Rumah Sakit Bunda Sejati Kota Tangerang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian quasi experimental (eksperimen semu) tanpa kelompok pembandingan. Pendekatan yang digunakan adalah one group pretest-posttest design, yaitu pengukuran tingkat kecemasan dilakukan sebelum dan sesudah pemberian intervensi pada kelompok yang sama. Intervensi deep breathing exercise diberikan sebanyak dua kali sebelum operasi dengan durasi latihan sekitar 10–15 menit setiap pertemuan. Seluruh responden menandatangani lembar informed consent sebelum mengikuti penelitian sebagai bentuk persetujuan berpartisipasi secara sukarela.

Penelitian dilaksanakan di Rumah Sakit Bunda Sejati Kota Tangerang pada bulan April hingga Mei 2023. Populasi penelitian adalah seluruh ibu hamil dengan hari perkiraan lahir (HPL) pada periode April–Mei 2023 yang berjumlah 83 orang. Besar sampel minimal dihitung menggunakan rumus Lemeshow dan diperoleh sebanyak 45 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah accidental sampling, yaitu pengambilan sampel berdasarkan kesesuaian dengan kriteria penelitian dalam kurun waktu tertentu.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner skala HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale) yang terdiri atas 14 item pernyataan mengenai tingkat kecemasan, serta lembar observasi langsung. Pengumpulan data dilakukan dengan mengisi kuesioner sebelum dan sesudah pemberian intervensi deep breathing exercise. Analisis data dilakukan dalam dua tahap, yaitu analisis univariat untuk mendeskripsikan variabel dependen dan independen mencakup tingkat kecemasan ibu bersalin pre operasi sectio caesarea sebelum dan sesudah deep breathing exercise, serta analisis bivariat menggunakan Uji Wilcoxon untuk menguji pengaruh intervensi terhadap tingkat kecemasan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Pengumpulan data dilakukan terhadap 45 responden di Rumah Sakit Bunda Sejati menggunakan kuesioner dan lembar observasi langsung yang berisi 14 item skala HARS. Hasil pengumpulan data tingkat kecemasan sebelum dan sesudah deep breathing exercise

disajikan pada Tabel 1 dan Tabel 2.

Tabel 1. Tingkat Kecemasan Sebelum Deep Breathing Exercise

No	Tingkat Kecemasan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Cemas Ringan	28	62,2%
2.	Cemas Sedang	17	37,8%
3.	Total	45	100,0%

Berdasarkan Tabel 1, sebelum dilakukan deep breathing exercise, sebagian besar responden mengalami kecemasan ringan, yaitu sebanyak 28 orang (62,2%), sedangkan sisanya mengalami kecemasan sedang sebanyak 17 orang (37,8%).

Tabel 2. Tingkat Kecemasan Sesudah Deep Breathing Exercise

No	Tingkat Kecemasan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Tidak Cemas	33	73,3%
2.	Cemas Ringan	12	26,7%
3.	Total	45	100,0%

Berdasarkan Tabel 2, sesudah dilakukan deep breathing exercise, sebagian besar responden tidak mengalami kecemasan, yaitu sebanyak 33 orang (73,3%), sedangkan sisanya masih mengalami kecemasan ringan sebanyak 12 orang (26,7%).

Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan menggunakan Uji Wilcoxon untuk mengetahui pengaruh deep breathing exercise terhadap tingkat kecemasan pada ibu bersalin pre operasi sectio caesarea. Hasil uji statistik disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Statistik Wilcoxon

Intervensi Deep Breathing Exercise	Mean	Std. Deviation	Beda Mean	P Value
Pre Test	1,38	0,49		
Post Test	0,27	0,45	1,11	0,001

Hasil uji statistik menggunakan Uji Wilcoxon menunjukkan nilai p value = 0,001 ($\leq 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh deep breathing exercise terhadap tingkat kecemasan pada ibu bersalin pre operasi sectio caesarea di Rumah Sakit Bunda Sejati Kota Tangerang. Hal ini disebabkan karena setelah melakukan deep breathing exercise, ibu bersalin pre operasi sectio caesarea memperoleh manfaat berupa kemampuan mengontrol emosi serta siklus pernafasan yang lebih lancar. Ibu bersalin pre operasi sectio caesarea yang diberikan deep breathing exercise memiliki kemungkinan 1,11 kali lebih besar mengalami penurunan tingkat kecemasan dibandingkan dengan ibu bersalin yang tidak diberikan intervensi tersebut.

Pembahasan

Tingkat Kecemasan Sebelum Deep Breathing Exercise

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pada ibu bersalin pre operasi sectio caesarea sebelum dilakukan deep breathing exercise sebagian besar berada pada kategori cemas ringan (62,2%). Kecemasan sebelum pembedahan sering dikaitkan dengan pengetahuan dan pemahaman yang kurang tepat, serta minimnya informasi mengenai proses pembedahan sebelum, selama, dan sesudah prosedur. Kondisi ini dipengaruhi oleh kematangan pribadi, pemahaman tentang proses pembedahan, harga diri, dan mekanisme koping individu. Seseorang dengan kematangan pribadi yang baik cenderung lebih mampu menerima informasi mengenai proses pembedahan secara baik pula (Marlina, 2017).

Mangera dkk. (2019) menyebutkan bahwa kecemasan pada pasien pre operasi dapat disebabkan oleh ketakutan terhadap nyeri atau kematian, ketakutan terhadap deformitas atau ancaman lain terhadap citra tubuh, serta kekhawatiran terkait masalah finansial, tanggung jawab terhadap keluarga, kewajiban pekerjaan, atau ketakutan akan prognosis yang buruk dan kemungkinan kecacatan di masa mendatang.

Tingkat Kecemasan Sesudah Deep Breathing Exercise

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah dilakukan deep breathing exercise, sebagian besar responden tidak mengalami kecemasan (73,3%). Deep breathing exercise merupakan latihan pernafasan dengan teknik bernapas secara perlahan dan dalam menggunakan otot diafragma, sehingga memungkinkan abdomen terangkat secara perlahan dan dada mengembang penuh (Lisbon, 2014).

Teknik deep breathing exercise dapat menstimulasi sistem saraf pusat untuk memproduksi endorfin, yang berperan menurunkan tekanan darah, denyut jantung, dan frekuensi pernafasan, serta menciptakan kondisi yang menyenangkan sehingga dapat meminimalkan rasa takut dan cemas. Selain itu, deep breathing exercise dapat menimbulkan perasaan positif dan meningkatkan mood, sehingga secara tidak langsung dapat meningkatkan kemampuan perbaikan kondisi klinis seperti nyeri dan kecemasan (Rahayu dkk., 2022).

Pengaruh Deep Breathing Exercise Terhadap Tingkat Kecemasan

Hasil analisis bivariat menggunakan Uji Wilcoxon menunjukkan nilai p value = 0,001 ($\leq 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh deep breathing exercise terhadap tingkat kecemasan pada ibu bersalin pre operasi sectio caesarea di Rumah Sakit Bunda Sejati Kota Tangerang. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan di Rumah Sakit Lavalette Kota Malang, yang menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan pasien pre operasi sectio caesarea sebelum dan sesudah dilakukan deep breathing exercise, dari mayoritas kecemasan berat menjadi terdistribusi pada kategori kecemasan berat dan sedang secara seimbang (Azis dkk., 2020).

Menurut Suliswati (2014), kecemasan merupakan reaksi normal terhadap perubahan lingkungan yang menimbulkan perasaan tidak senang atau tidak nyaman akibat dugaan adanya bahaya atau frustrasi yang mengancam rasa aman, keseimbangan, atau kehidupan seorang individu maupun kelompok biososialnya. Ibu yang akan menghadapi persalinan melalui operasi SC umumnya mengalami peningkatan kecemasan, yang memicu aktivitas Hypothalamic-Pituitary-Adrenal (HPA) axis sebagai sistem neuroendokrin yang bertanggung jawab dalam reaksi stres melalui pengaturan produksi kortisol. Sekresi kortisol dan katekolamin akan meningkat ketika seseorang mengalami kecemasan, yang dapat meningkatkan aktivitas sistem saraf simpatis, yaitu sistem yang paling aktif pada situasi darurat atau kondisi stres (McCloughan dkk., 2016).

Aktivitas sistem saraf simpatis menyebabkan terjadinya perubahan fisiologis tubuh akibat rangsangan yang dikirim melalui saraf simpatis ke kelenjar adrenal, yang kemudian melepaskan adrenalin dan epinefrin. Efek dari proses ini meliputi perubahan tanda-tanda vital, gangguan pola makan, gangguan pola tidur, serta ketegangan otot yang turut memperberat kecemasan (Sahin dkk., 2016).

Untuk mengurangi kecemasan ibu menjelang persalinan, dapat dilakukan terapi non farmakologi berupa deep breathing exercise yang berfungsi melancarkan suplai oksigen dalam tubuh sehingga kecemasan ibu dapat menurun. Hal ini sejalan dengan penelitian Rahayu dkk. (2022) yang menyatakan bahwa teknik deep breathing exercise dapat menstimulasi sistem saraf pusat untuk memproduksi endorfin, yang berperan menurunkan tekanan darah, denyut jantung, dan frekuensi pernafasan, sekaligus menciptakan kondisi yang menyenangkan sehingga dapat meminimalkan rasa takut dan cemas serta

meningkatkan mood secara klinis.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti berasumsi bahwa deep breathing exercise dapat menjadi salah satu strategi mandiri yang efektif untuk mengatasi masalah kecemasan pada ibu bersalin pre operasi sectio caesarea di Rumah Sakit Bunda Sejati Kota Tangerang. Pemberian intervensi sebanyak dua kali sebelum operasi dengan durasi 10–15 menit setiap pertemuan, apabila dilakukan secara teratur, dapat memberikan kontribusi terhadap perbaikan kondisi kesehatan mental ibu bersalin.

Temuan penelitian ini juga memperkuat konsep evidence-based midwifery bahwa intervensi nonfarmakologis dapat menjadi bagian integral dalam pelayanan kebidanan komprehensif. Deep breathing exercise merupakan intervensi yang relatif mudah dipelajari, efisien, serta dapat dilakukan secara mandiri oleh ibu setelah mendapatkan edukasi dari tenaga kesehatan. Implementasi teknik ini berpotensi meningkatkan kualitas pelayanan maternal, khususnya dalam upaya meningkatkan kenyamanan psikologis ibu sebelum menjalani tindakan SC

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 45 responden mengenai pengaruh deep breathing exercise terhadap tingkat kecemasan pada ibu bersalin pre operasi sectio caesarea di Rumah Sakit Bunda Sejati Kota Tangerang, dapat disimpulkan sebagai berikut: (1) sebagian besar ibu bersalin pre operasi sectio caesarea sebelum melakukan deep breathing exercise mengalami kecemasan ringan; (2) sebagian besar ibu bersalin pre operasi sectio caesarea sesudah melakukan deep breathing exercise tidak mengalami kecemasan; dan (3) terdapat pengaruh deep breathing exercise terhadap tingkat kecemasan pada ibu bersalin pre operasi sectio caesarea di Rumah Sakit Bunda Sejati Kota Tangerang dengan $p \text{ value} = 0,001 (\leq 0,05)$.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti memberikan beberapa saran. Bagi masyarakat, diharapkan dapat mempelajari cara melakukan deep breathing exercise sehingga dapat melaksanakannya secara mandiri di rumah sebagai salah satu cara non farmakologi untuk mengatasi kecemasan. Bagi pelayanan kebidanan, penelitian ini diharapkan dapat menjadi inovasi dalam asuhan kebidanan pada ibu bersalin pre operasi sectio caesarea dengan menjadikan deep breathing exercise sebagai salah satu standar operasional prosedur manajemen kecemasan non farmakologi. Bagi pendidikan kebidanan, diharapkan dapat memperluas lingkup praktik dan teori terkait manajemen non farmakologi dalam mengatasi kecemasan, sehingga bidan dapat membantu ibu bersalin mengatasi kecemasan melalui tindakan mandiri maupun kolaboratif. Bagi penelitian selanjutnya, hasil penelitian ini dapat menjadi acuan untuk dikembangkan dengan metode penelitian yang berbeda, termasuk pada kasus sectio caesarea cito.

DAFTAR PUSTAKA

- Aspiani, R. Y. (2017). Buku Ajar Asuhan Keperawatan Maternitas. Jakarta: Trans Info Media.
- Azis, H. A., dkk. (2020). Pengaruh Deep Breathing Exercise Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea Di Rumah Sakit Lavalette Kota Malang. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 9(2).
- Diana, S., dkk. (2019). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Persalinan Dan Bayi Baru Lahir. Surakarta: CV Oase Group.
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). Laporan Nasional Riskesdas 2018. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2022). Teknik Relaksasi Dalam. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Lisbon, A. (2014). Deep Breathing Exercises For Anxiety: Discover How To Reduce Anxiety With

- These 6 Simple Breathing Exercises. Amerika Serikat: CreateSpace Independent Publishing Platform.
- Mangera, N. (2019). Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Di RSUD Andi Makkasau Kota Parepare. *Jurnal Ilmiah Manusia dan Kesehatan*, 2(3).
- Marlina, T. T. (2017). Tingkat Kecemasan Pasien Sebelum Dan Sesudah Pembedahan Di Rumah Sakit Swasta Yogyakarta. *Media Ilmu Kesehatan*, 6(3).
- McCloughan, L. J., et al. (2016). Psychological Recovery: Progressive Muscle Relaxation (PMR), Anxiety, And Sleep In Dancers. *Performance Enhancement And Health*, 4(1–2).
- Pratama, I., & Pratiwi, A. (2020). Pengaruh Efektivitas Teknik Relaksasi Guided Imagery Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Di RSUD Pesanggrahan Jakarta Selatan Tahun 2020. *Jurnal Health Sains*, 1(4).
- Rahayu, D., dkk. (2022). Deep Breathing Exercise For Decreasing Anxiety Level On People Undergo Covid 19 Vaccination. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 13(1).
- Sahin, T., et al. (2016). Association Between Preoperative Maternal Anxiety And Neonatal Outcomes: A Prospective Observational Study. *Journal Of Clinical Anesthesia*, 33.
- Scheyer, K., & Urizar, G. G. (2017). Altered Stress Patterns And Increased Risk For Postpartum Depression Among Low-Income Pregnant Women. *Archives Of Women's Mental Health*, 19(2).
- Sofian, A. (2015). Rustam Mochtar Sinopsis Obstetri: Obstetri Fisiologi, Obstetri Patologi Jilid 2. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Suliswati. (2014). Konsep Dasar Keperawatan Kesehatan Jiwa. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Wiyono, H., & Putra, P. P. (2021). Breathing Exercise Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi. *Dinamika Kesehatan Jurnal Kebidanan dan Keperawatan*, 12(1).
- World Health Organization. (2021). Caesarean Section Rates Continue To Rise, Amid Growing Inequalities In Access. Diakses 19 Januari 2023, dari <https://www.who.int/news/item/16-06-2021-caesarean-section-rates-continue-to-rise-amid-growing-inequalities-in-access>