



**IMPLEMENTASI SENAM NIFAS PADA PASIEN *POST SECTIO CAESAREA* DALAM  
MENURUNKAN NYERI PASCA PERSALINAN DI WILAYAH KERJA  
PUSKESMAS MACCINI SAWAH KOTA MAKASSAR**

**Magdalena Limbong<sup>1</sup>, Desi Ratnasari.S<sup>2</sup>, Erna Kasim<sup>3</sup>, Ekayanti Hafidah Ahmad<sup>4</sup>**

*<sup>1,2,3,4</sup> Program Studi DIII Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar*

[desiratnasari200203@gmail.com](mailto:desiratnasari200203@gmail.com)

**Keywords:**

*Postpartum Exercise,  
Post Sectio Caesarea,  
Labor Pain.*

**ABSTRACT**

*Introduction: Sectio caesarea is the main choice for medical personnel. Sectio Caesarea is a surgical procedure during childbirth that requires opening the abdominal wall or incision of the uterine abdomen so that the mother will feel pain Objective: To find out how pain is in post-caesarean section patients before and after implementation postpartum exercise Method: In this study the method used was descriptive by conducting interviews and questionnaires on 2 respondents post caesarean section patients in the Maccini Sawah Community Health Center working area with sample criteria. Inclusion criteria, namely patients willing to be respondents, post caesarean section patients 5 days and above, moderate to severe pain scale (4 - 9), primiparous type of delivery and maternal age of 17-35 years. Exclusion criteria are post caesarean section patients who are uncooperative, patients experiencing other diseases, patients who have just taken pain medication. Results: Based on the results of case studies conducted on Mrs. H1 and Mrs. H2, the client's pain was in severe pain and after postpartum exercise the client had pain. decreases with the pain scale decreasing by 1 scale for each implementation Conclusion: So it can be concluded that the implementation of postpartum exercise can reduce postpartum pain in caesarean section mothers.*

**PENDAHULUAN**

Kehamilan merupakan suatu proses fisiologik yang hampir terjadi pada setiap wanita. Proses melahirkan paling biasa dilakukan secara vaginal birth atau yang dekanal dengan istilah kelahiran normal. Proses melahirkan lainnya yaitu dengan cara melalui *sectio caesarea* atau dalam istilah lain suatu tindakan operasi untuk mengeluarkan bayi.

Salah satu peristiwa yang biasa terjadi di kalangan masyarakat saat ini adalah bertambahnya permasalahan yang sulit dilakukan dengan proses melahirkan sehingga persalinan tidak dapat dilakukan secara normal, maka *sectio caesarea* dapat dianggap

sebagai pilihan pertama oleh seorang tenaga medis agar bisa menyelamatkan ibu dan bayinya. Hal ini menjadi alternatif untuk seorang ibu agar dapat mempermudah jalan lahir keluarnya bayi jika tidak bisa dilakukan dengan cara melahirkan normal. (Wardhani, 2021). Salah satu dampak dari persalinan melalui *sectio caesarea* adalah rasa nyeri.

*Sectio Caesarea* adalah suatu tindakan pembedahan dalam melahirkan anak dengan mengharuskan melakukan metode untuk pembukaan dinding perut atau insisi abdomen uterus maka ibu akan merasakan nyeri secara biologis, psikis, serta fisik dan akan merasakan

stressor. Suatu perbuatan pada *sectio caesarea* ini dapat mencegah terjadinya kematian pada ibu dan bayinya yang dapat berisiko jika seseorang melahirkan dengan cara normal. Tanda-tanda *sectio caesarea* di sebabkan oleh dua faktor ibu dan janin. Faktor ibu biasanya ada pengalaman kehamilan dan persalinan yang sangat berat, panggul sempit, plasenta previa terutama, primigravida, solusio plasenta, tingkat I-II, masalah kehamilan yang disertai riwayat penyakit jantung, DM (Diabetes Melitus), gangguan perjalanan persalinan (kista ovarium, mioma uteri, dll), Cephalo Pelvik Disproportion (CPD), Pre-eklampsia Berat (PEB), Ketuban Pecah Dini (KPD) dan faktor yang menghambat jalan lahir (Juliathi et al., 2020).

Menurut data WHO dalam Global Survey on Maternal and Perinatal Health tahun 2021 menunjukkan sebesar 46,1% dari seluruh kelahiran dilakukan melalui Sectio Caesarea (SC) (World Health Organization, 2019). Data Riskesdas 2018 Jumlah persalinan *sectio caesarea* di Indonesia sekitar 17,6% dari seluruh persalinan yang berjumlah 78.736, dan berdasarkan data tersebut jumlah persalinan *sectio caesarea* di Provinsi Sulawesi Selatan sekitar 13,6% dari seluruh jumlah persalinan (KNBS, 2021). Sedangkan di kota Makassar, AKI maternal pada tahun 2018 sebanyak 4 kasus kematian ibu dari 27.967 jumlah kelahiran hidup sehingga didapatkan Angka Kematian Ibu (AKI) sebanyak 16 per 100.000 kelahiran hidup, menurun dari tahun 2019 dimana tercatat 4 kasus kematian ibu dari 24.853 kelahiran hidup dengan AKI 16,1/100.000 kelahiran hidup (DinKes Kota Makassar, 2020).

Angka kesakitan ibu pada tindakan *Sectio Caesarea* lebih tinggi dari pada persalinan normal dan dapat memungkinkan terjadinya komplikasi lebih tinggi daripada persalinan normal, Komplikasi yang bisa timbul pada ibu post *Sectio Caesarea* seperti nyeri pada daerah Insisi, potensi terjadinya thrombosis, potensi terjadinya penurunan kemampuan fungsional, penurunan elastisitas otot perut dan otot dasar panggul, perdarahan, luka kandung kemih, infeksi, bengkak pada ekstremitas bawah dan gangguan laktasi (Rustam, 2012). Respon nyeri yang dirasakan oleh pasien merupakan efek samping yang timbul setelah menjalani suatu operasi. Nyeri

yang disebabkan oleh operasi biasanya membuat pasien merasa sangat kesakitan.

Nyeri menjadi masalah utama di karenakan berpengaruh terhadap kelangsungan hidup. Dalam mengatasi masalah nyeri biasa di lakukan Teknik-teknik nonfarmakologi seperti senam nifas, Senam nifas merupakan bentuk ambulasi dini pada ibu-ibu nifas yang salah satu tujuannya. untuk memperlancar proses involusi, sedangkan ketidaklancaran proses involusi dapat berakibat buruk pada ibu nifas seperti terjadi pendarahan yang bersifat lanjut dan kelancaran proses involusi (M.F.Anwar, 2021). Nyeri suatu persepsi dan emosional berupa energi enggak nyaman sebab kehancuran system. Untuk mengurangi nyeri pada pasca persalinan dapat melakukan senam nifas dan mengubah posisi tubuh.

Senam nifas merupakan kegiatan gerakan tubuh di lakukan sesegera mungkin setelah melahirkan untuk memungkinkan otot Kembali ke keadaan normal selama kehamilan dan persalinan (Julianti, 2019). Senam nifas dapat menolong untuk mengurangi nyeri, secara psikologis banyak otot dan ada anggota tubuh yang diberi latihan (A.R.Suciani Pujiningrum, 2019). Kegiatan senam nifas mesti dilakukan secara berkala, teratur (sistematis), dan berkesinambungan senam nifas sangat penting dilakukan bagi ibu yang sudah melahirkan untuk memajukan kesegaran tubuh pasca persalinan (M.Zakiah et al., 2018).

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan studi kasus untuk mengetahui apakah ada perubahan insensitas nyeri *post sectio caesarea* dengan melakukan tindakan non-farmakologis senam nifas yang berjudul “Implementasi Senam Nifas Pada Pasien Post Sectio Caesarea Dalam Menurunkan Nyeri Pasca Persalinan”.

## METODE

### Jenis Penelitian

Rancangan penelitian ini akan di lakukan secara deskriptif dengan menggunakan metode pendekatan studi kasus. Studi kasus yang akan menjadi pokok bahasan penelitian adalah di gunakan untuk mengeksplorasi implementasi senam nifas pada pasien *post sectio caesarea* dalam menurunkan nyeri pasca persalinan.

### Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini berlokasi di Wilayah Kerja Puskesmas Maccini Sawah Kota Makassar. dilakukan selama tiga hari mulai tanggal 04 juli 2024 sampai dengan tanggal 08 juli 2024.

### Populasi dan Sampel.

Penelitian ini yang akan dilibatkan pada pasien sebanyak 2 orang dengan melakukan senam nifas untuk menurunkan nyeri pasca persalinan terkhususnya pasien *post sectio caesarea* di Wilayah Kerja Puskesmas Maccini Sawah dengan kriteria sampel Kriteria Inklusi yaitu Pasien bersedia menjadi responden, Pasien *post sectio caesarea* 5 hari keatas, Skala nyeri sedang – berat ( 4 - 9 ), Jenis persalinan primipara dan Usia ibu di 17- 35 tahun. Kriteria Eksklusi yaitu Pasien *post sectio caesarea* yang tidak kooperatif, Pasien mengalami penyakit lain, Pasien yang baru minum obat nyeri

### Pengumpulan Data

Pada studi kasus ini metode yang digunakan adalah wawancara, dan observasi. Pengumpulan data dilakukan secara langsung terhadap responden yang sebelumnya telah mendapatkan izin penelitian dari kepala puskesmas maccini sawah. Peneliti melakukan pendekatan kepada responden dengan memberikan penjelasan mengenai proses dan tujuan studi kasus yang sesuai dengan etika penelitian. Jika responden bersedia maka dilakukan tindakan senam nifas. kemudian, responden diberikan intervensi atau interaksi sesuai dengan prosedur, lalu dilihat kembali bagaimana hasil dari sebelum dan setelah diberikan tindakan senam nifas dengan ketentuan jadwal yang ada.

### HASIL

Studi kasus ini dilakukan di puskesmas maccini sawah dengan fokus studi pelaksanaan implementasi senam nifas pada pasien *post sectio caesarea* dalam menurunkan nyeri pasca persalinan. Penelitian ini dilakukan sejak tanggal 04-07 juli 2024 dan 08-10 juli 2024. Responden berjumlah 2 orang yaitu: Responden I (Ny.H1) dan Responden II (Ny.H2), keduanya termasuk standar kriteria yang telah ditetapkan dan telah melakukan senam nifas dari penelitian yang masing-masing dilakukan selama 3 hari berturut-turut.

Sebelum dilakukan senam nifas peneliti harus melaksanakan tinjauan pada responden, peneliti harus membangun hubungan terapeutik dengan responden untuk mengatur waktu sampai pelaksanaan studi kasus, dan telah melakukan *informed consent* terlebih dahulu pada responden untuk menjelaskan tujuan dan manfaat tindakan yang akan dilakukan dan meminta responden menanda tangani lembar surat persetujuan untuk dijadikan responden.

Hasil Studi Kasus Disajikan sebagai berikut :

- 1) Responden I (Ny “H1”)  
Umur : 23 tahun  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Pendidikan Terakhir : SMP  
Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga (IRT)  
Lama Nyeri *Sestio Caesarea* : 5 hari

**Tabel 4.1**

**Hasil Observasi Implementasi Senam Nifas  
Post Sectio Caesarea dalam menurunkan  
nyeri Pada Ny “H1”**

Tanggal	Jam	Implementasi	
		Sebelum	Sesudah
04 Juli 2024	08.15 s/d 09.10	Nyeri Berat (8)	Nyeri Berat (7)
05 Juli 2024	08.30 s/d 09.25	Nyeri Berat (7)	Nyeri Sedang (6)
06 Juli 2024	08.30 s/d 09.25	Nyeri Sedang (6)	Nyeri Sedang (5)

Sumber : Data Primer

Dari tabel diatas menunjukkan bahwa pada jam 08.15 hari pertama sebelum dilakukan implementasi senam nifas responden Ny “H1” mengalami nyeri berat (8) pada jam 09.15 setelah dilakukan implementasi senam nifas skala nyeri menjadi nyeri berat (7), pada jam 08.30 hari kedua sebelum dilakukan implementasi senam nifas nyeri responden masih menjadi skala nyeri berat (7) dan jam 09.30 setelah dilakukan implementasi senam nifas nyeri responden menurun menjadi skala nyeri sedang (6). Pada hari ketiga jam 08.30 sebelum dilakukan implementasi senam nifas skala nyeri responden nyeri sedang (6)

jam 09.30 setelah dilakukan implementasi senam nifas nyeri responden menjadi nyeri sedang (5), disebabkan karena responden sudah beberapa kali mengikuti implementasi senam nifas dan mau mengikuti arahan yang telah diberikan.

2) Responden II (Ny “H2”)

Umur : 26 tahun  
 Jenis Kelamin : Perempuan  
 Pendidikan Terakhir : SMA  
 Pekerjaan : Ibu Rumas  
 Tangga (IRT)  
 Lama Nyeri *Sectio Caesarea* : 1 Minggu

**Tabel 4.2**  
**Hasil Observasi Implementasi Senam Nifas**  
***Post Sectio Caesarea* dalam menurunkan**  
**nyeri Pada Ny “H2”**

Tanggal	Jam	Implementasi	
		Sebelum	Sesudah
08 Juli 2024	08.20	Nyeri Berat (7)	Nyeri Berat (6)
	09.15		
09 Juli 2024	08.30	Nyeri Berat (6)	Nyeri Sedang (5)
	09.25		
10 Juli 2024	08.30	Nyeri Sedang (5)	Nyeri Sedang (4)
	09.25		

Sumber : Data Primer

Dari tabel diatas menunjukkan bahwa pada jam 08.20 hari pertama responden Ny “H2” mengalami nyeri berat (7), pada jam 09.20 setelah diberikan implementasi senam nifas nyeri menurun skala nyeri sedang (6). Pada jam 08.30 hari kedua sebelum dilakukan implementasi skala nyeri responden masih berada di nyeri sedang (6) jam 09.30 setelah dilakukan implementasi senam nifas nyeri responden menurun menjadi skala nyeri sedang (5). Pada hari ketiga setelah dilakukan implementasi senam nifas nyeri responden menurun nyeri sedang (4), disebabkan karena responden mau mengikuti arahan sesuai yang diberikan.

**PEMBAHASAN**

Berdasarkan studi kasus yang telah dilakukan selama 6 hari untuk 2 responden

yang berbeda, kedua responden diminta untuk mengisi kuesioner studi kasus sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Skor kuesioner untuk mengetahui penurunan nyeri senam nifas terhadap pasien *post sectio caesarea* yang dilakukan dalam waktu kurang lebih 60 menit.

Pada hari pertama kunjungan, nyeri yang dialami responden Ny “H1” sebelum diberikan implementasi senam nifas yaitu berada pada skala nyeri berat (8) setelah diberikan implementasi senam nifas skala nyeri yang dialami menurun menjadi nyeri berat (7). Sedangkan nyeri yang dialami responden Ny “H2” sebelum diberikan senam nifas yaitu berada pada nyeri berat (7) setelah diberikan senam nifas yaitu berada pada nyeri sedang (6). Kedua responden mengalami penurunan tingkat nyeri yang berbeda setelah di lakukan implementasi hal ini disebabkan karena responden ny.H1 masih berada di skala nyeri berat karena masih takut cedera dengan lukanya jahitannya sedangkan responden ny.H2 menurun menjadi skala nyeri sedang karena sudah mengikuti senam dengan sungguh-sungguh.

Pada hari kedua kunjungan, nyeri yang dialami responden Ny “H1” sebelum diberikan senam nifas yaitu berada di nyeri berat (7) setelah diberikan senam nifas nyeri yang dialami menurun menjadi nyeri sedang (6). Sedangkan nyeri yang dialami responden Ny “H2” sebelum diberikan senam nifas yaitu berada pada nyeri sedang (6) setelah diberikan senam nifas yaitu berada pada nyeri sedang (5). Kedua responden mengalami penurunan tingkat nyeri setelah di lakukan implementasi hal ini disebabkan karena kedua responden mau mengikuti arahan dengan sungguh-sungguh sesuai yang diberikan.

Pada hari ketiga kunjungan, tingkat nyeri yang dialami responden Ny “H1” sebelum diberikan senam nifas yaitu berada di nyeri sedang (6) setelah diberikan senam nifas nyeri yang dialami menurun menjadi nyeri sedang (5). Sedangkan tingkat nyeri yang dialami responden Ny “H2” sebelum diberikan senam nifas yaitu berada pada nyeri sedang (5) setelah diberikan senam nifas yaitu berada pada nyeri sedang (4). Kedua responden mengalami penurunan tingkat nyeri setelah di lakukan implementasi hal ini disebabkan karena kedua responden sudah beberapa hari mau mengikuti arahan sesuai yang diberikan dan responden sudah merasa rileks.

Sejalan dengan teori perubahan pada masa post partum memerlukan banyak penyesuaian sehingga dapat menimbulkan gangguan baik psikologis maupun fisik. Intervensi yang dapat dilakukan untuk mengurangi maternal depressive symptoms berupa nonfarmakologi yaitu senam nifas. Senam nifas merupakan suatu latihan yang sederhana di rumah sakit dan dapat dilanjutkan di rumah yang bertujuan menolong dalam meningkatkan pemulihan fisik ibu post partum dan juga dapat membantu mengurangi rasa nyeri (I. A. Anggarini 2017).

Masa pasca persalinan merupakan masa yang memerlukan suatu perhatian intensif disebabkan dimasa nifas dapat terjadi penurunan daya tahan tubuh dan fungsi sistem tubuh. Masa nifas disebut juga masa post partum, pada masa ini proses pemulihan sangat penting bagi seorang ibu setelah melahirkan yang dimana otot-ototnya mengalami peragangan, masa ini disebut masa involusi. Salah satu tindakan yang kembali memulihkan kondisi ibu untuk bisa kembali seperti semula yaitu dengan cara melakukan senam nifas. Senam nifas adalah suatu gerakan yang dilakukan oleh ibu sesudah melahirkan dengan beberapa gerakan secara bertahap, sistematis dan komtinue (R. N. Aisah 2019).

Hasil studi kasus ini sejalan dengan penelitian (U. Kurniasih 2020) yang dikemukakan bahwa adanya penurunan skala intensitas nyeri berat menjadi nyeri sedang setelah diberikan intervensi senam nifas.

Studi kasus ini sejalan pula dengan hasil penelitian menurut yang dilakukan Kurniawaty & Reny serta Laila Ani dkk dalam Nisrina (2020) tentang pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap intensitas nyeri pada ibu *post sectio caesarea* yang menyebutkan dalam penelitiannya bahwa adanya pengaruh implementasi senam nifas pada penurunan intensitas nyeri pada ibu *post sectio caesarea* yang signifikan.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil studi kasus yang telah dilakukan pada Ny "H1" dan Ny "H2" di Wilayah Kerja Puskesmas Maccini Sawah selama 6 hari, masing-masing responden selama 3 hari dalam seminggu yaitu mulai tanggal 04 Juli 2024 sampai 10 Juli 2024, Sebelum dilakukan senam nifas pada Ny "H1" dan Ny "H2" nyeri responden berada pada nyeri

berat dan setelah dilakukan senam nifas nyeri responden menurun, dengan skala nyeri yang menurun 1 skala setiap implementasi. Maka dapat disimpulkan bahwa implementasi senam nifas dapat menurunkan skala nyeri pasca persalinan pada ibu *post sectio caesarea*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abarca, R. M. (2021). "Tinjauan Pustaka Konsep Dasar Nyeri Melahirkan," *Nuevos sistemas de comunicacion e informacion*.
- Agnes, F. A. (2021). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Proses Involusi Uterus Pada Ibu Postpartum Primipara Hari ke I-VI Di Klinik Asyifa Husada Poncokusumo Kabupaten Malang. *Doctoral Dissertation, ITSK RS Dr. Soepraoen*, 1–23.
- Anwar, F. (2021). *Intervensi Asuhan Keperawatan Senam Nifas Dalam Menurunkan Nyeri Involusi Uteri Pada Ibu Post Partum Di Ruang Nifas Pkm Bajeng* (Vol. 1, Issue 69, pp. 5–24).
- A. R. Suciani Pujiningrum, "Pengaruh Senam Nifas terhadap Intensitas Nyeri Perineum dan Kecemasan Postpartum di RSIA Pertiwi Makassar," *UMI Med. J.*, vol. 4, no. 2, pp.11-19, Dec. 2019, doi: 10.33096/mj.v4i2.64.
- Dyah Permata, et al. (2018). Nyeri persalinan. *Stikes Majapahit Mojokerto*, 1–117.
- Hidayat, T. (2019). Pembahasan Studi Kasus Sebagai Bagian Metodologi Penelitian. *Nucl. Phys.*, 13(1), 104–116.
- I. A. Anggarini, "Pengaruh Senam Nifas Terhadap Perubahan Maternal Depressive Symptoms Di Rumah Sakit Ibu dan Anak (RSIA) Sakina Idaman Kabupaten Sleman." Universitas Aisyiyah Yogyakarta, 2017, [Online]. Available: <http://digilib.unisayogya.ac.id/id/eprint/2403>.
- Juliathi, N. L. P., Marhaeni, G. A., & Dwi Mahayati, N. M. (2020). Gambaran Persalinan dengan Sectio Caesarea di Instalasi Gawat Darurat Kebidanan Rumah Sakit Umum Pusat Sanglah Denpasar Tahun 2020. In *Jurnal Ilmiah Kebidanan (The Journal Of Midwifery)* (Vol. 9, Issue 1, pp. 19–27).
- Laila, A., Novita, Y., Sartika, Y., & Susanti, A. (2021). Pengaruh Teknik Relaksasi

- Genggam Jari Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea Di RSUD Arifin Achmad Provinsi Riau. In *JOMIS (Journal of Midwifery Science)* (Vol. 5, Issue 1, pp. 36–41). <https://doi.org/10.36341/jomis.v5i1.1495>
- M. Zakiyyah, T. Ekasari, and M. S. Natalia, "Pendidikan Kesehatan Dan Pelatihan Senam Nifas, "J-PENGMAS (Jurnal Pengabd. Kpd. Masyarakat), vol. 2, no. 1, 2018, [Online]. Available: <https://ojshafshawaty.ac.id/inde.php/jpengmas/article/view/120>.
- Rahayu, S., & Solekah, U. (2020). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Invulsi Uterus Pada Ibu Post Partum Di Puskesmas Mariana Kabupaten Banyuasin Tahun 2020 the Effect of Puerperal Gymnastics on Uterine Involution in Post Partum Mothers At Mariana Public Health Center Banyuasin Tahun 2020. *Jurnal Kebidanan, XII(02)*, 158–160.
- Rahmawati.S. (2022). pengaruh pijat oksitosin terhadap pengeluaran asi pada ibu post operasi sectio caesarea di rsia anugerah medical centre kota metro tahun 2022 (doctoral dissertation. poltekkes tanjungkarang).
- R. N. Aisah, "Pemberian Senam Nifas Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uterus Pada Ibu Postpartum Di Ruang Boegenvile Rumah Sakit Umum Daerah dr. R Goeteng Taroenadibrata Purbalingga." *Akademi Keperawatan Yakpermas Banyumas, 2019*, [Online]. Available: <http://repository.politeknikyakpermas.ac.id/id/ep rint/31/>.
- Rustam dkk, (2012) *Sinopsis Obstetri: Obstetri Fisiologi, Obstetri Patologi, EGC*, Jakarta.
- Sitorus. (2021). Pemberdayaan Ibu Hamil Untuk Perilaku Pemilihann Upaya Menurunkan Sectio Caesarea Indikasi Non Medis
- Surmayanti, Fitriana Jufri.P, & Sainah. (2022). Karakteristik Persalinan Sectio Caesarea (SC) di RSUD Bahagia Makassar. In *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat* (Vol.1, Issue3, pp.205-214). <https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v1i3.1083>
- Tjahya, A., & Mardana, I. K. R. P. (2019). Penilaian nyeri. *Academia, 1(1)*, 133-163.
- U. Kurniasih, "Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil," *J. Kesehat.*, vol. 10, no. 1, pp.1259–1265, Feb. 2020, doi: 10.38165/jk.v10i1.5.
- Wardhani, (2021). Asuhan Keperawatan Pada Pasien Post Sectio Caesarea (SC) Dengan Tindakan Teknik Relaksasi Finger Hold Untuk Mengurangi Nyeri Di Ruang Melati 2A RSUD dr. Soekardjo Tasikmalaya. *Block Caving-A Viable Alternative, 21(1)*, 1-9. <https://doi.Org/10.1016/j.solener.2019.02.027%0>  
[Ahttps://www.golder.com/insights/block-caving-a-viable-alternativ/%0A??](https://www.golder.com/insights/block-caving-a-viable-alternativ/%0A??)