

## **PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI BENSON UNTUK MENURUNKAN NYERI PADA KLIEN POST SECTIO CAESAREA DI RUMAH SAKIT TK II PUTRI HIJAU MEDAN**

**Cindy natasya<sup>1</sup>, Purwaningsih<sup>2</sup>, Nisrina<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup> Program Studi DIII Akademi Keperawatan, Akademi Keperawatan Kesdam I/BB Medan, Indonesia

Email: [cindynatasya01@gmail.com](mailto:cindynatasya01@gmail.com)

### INFO ARTIKEL

**Riwayat Artikel:**

Received :05-10-2025

Revised :20-10-2025

Accepted :218-11-2025

**Keywords:**

CesareanSection, Therapy.

Acute Pain, Benson

Relaxation,

NonPharmacological

**DOI:** <https://doi.org/10.62335>

### ABSTRACT

*Cesarean section is a surgical procedure performed to deliver a baby through an incision in the abdominal wall and uterus. This procedure often causes acute postoperative pain, which can hinder mobility, disrupt sleep patterns, and increase anxiety. One non-pharmacological therapy that can be used to help reduce pain is Benson relaxation therapy, which combines deep breathing techniques with elements of spiritual belief to promote calmness and reduce pain perception. This study aimed to determine the effectiveness of Benson relaxation therapy in reducing pain levels in post-cesarean section patients at TK II Putri Hijau Hospital Medan. The inclusion criteria were post-cesarean section clients who were willing to participate as respondents. This research was a descriptive case study conducted on two post-cesarean section patients treated in the Maternity Ward of TK 11 Putri Hijau Hospital Medan. The Benson relaxation therapy intervention was administered for three consecutive days, with each session lasting approximately 15 minutes. Pain levels were measured using the Numeric Rating Scale (MRS) before and after the intervention. Following the Benson relaxation therapy, a reduction in pain levels was observed in both patients. The first patient experienced a decrease from a pain score of 5 to 3, while the second patient's pain score decreased from 6 to 2. Additionally,*

*the patients reported feeling more comfortable and being able to perform light activities more easily. Benson relaxation therapy proved effective in helping reduce acute pain in post-cesarean section patients. This intervention can be implemented as part of non-pharmacological nursing care to enhance comfort and accelerate the recovery process after surgery.*

### **ABSTRAK**

Sectio caesarea merupakan prosedur pembedahan yang dilakukan untuk melahirkan bayi melalui sayatan pada dinding abdomen dan uterus. Prosedur ini sering menimbulkan nyeri akut pascaoperasi yang dapat menghambat mobilisasi, mengganggu pola tidur, hingga meningkatkan kecemasan. Salah satu terapi non farmakologis yang dapat digunakan untuk membantu mengurangi nyeri adalah terapi relaksasi Benson, yaitu kombinasi antara teknik pernapasan dalam dengan elemen keyakinan spiritual yang bertujuan menciptakan ketenangan dan mengurangi persepsi nyeri. Penelitian Mengetahui efektivitas terapi relaksasi Benson dalam menurunkan tingkat nyeri pada pasien Post sectio caesarea di Rumah Sakit TK II Putri Hijau Medan. Kriteria Inklusi Klien Post sectio caesarea yang bersedia menjadi responden. Penelitian ini adalah studi kasus deskriptif yang dilakukan pada dua orang pasien Post sectio caesarea yang dirawat di Ruang Kebidanan Rumah Sakit TK II Putri Hijau Medan. Intervensi terapi relaksasi Benson diberikan selama 3 hari berturut-turut dengan durasi  $\pm 15$  menit setiap sesi. Skala nyeri diukur menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) sebelum dan sesudah intervensi dilakukan. Setelah diberikan terapi relaksasi Benson, terjadi penurunan tingkat nyeri pada kedua pasien. Pasien pertama mengalami penurunan dari skala nyeri 5 menjadi 3, sedangkan pasien kedua dari skala nyeri 6 menjadi 2. Selain itu, pasien melaporkan rasa lebih nyaman dan mampu beraktivitas ringan dengan lebih baik. Terapi relaksasi Benson terbukti efektif dalam membantu menurunkan nyeri akut pada pasien post sectio caesarea. Intervensi ini dapat diterapkan sebagai bagian dari tindakan keperawatan non-farmakologis untuk meningkatkan kenyamanan dan mempercepat proses pemulihan pasien pascaoperasi.

### **PENDAHULUAN**

Persalinan adalah proses keluarnya bayi yang tela mencapai usia kehamilan cukup bulan (37-42 minggu) secara spontan melalui vagina tanpa disertai komplikasi pada ibu maupun janin, diikuti dengan pengeluaran plasenta dan selaput janin dari tubuh ibu. Sectio caesarea adalah prosedur persalinan buatan di mana janin dilahirkan

melalui insisi pada dinding depan perut dan dinding rahim, dengan syarat rahim dalam kondisi utuh dan berat janin lebih dari 500 gram (Ramandanty, 2019).

Section caesarea merupakan tindakan pembedahan yang dilakukan pada usia kehamilan lebih dari 28 minggu dengan membuat sayatan pada dinding abdomen (laparotomi) untuk mengeluarkan satu atau lebih bayi. Prosedur ini dilakukan untuk mencegah risiko kematian ibu dan janin akibat komplikasi yang mungkin terjadi jika persalinan dilakukan secara pervagina. (Maumere et al., 2024).

Menurut World Health Organization (WHO) pada tahun 2021 mengatakan 1 dari 5 (21%) angka kelahiran melalui metode section caesarea terus meningkat secara global dan kini mencakup lebih dari seluruh kelahiran (WHO, 2021). Sejalan dengan prediksi WHO mengenai peningkatan penggunaan metode section caesarea dalam proses persalinan di dunia, Indonesia menjadi salah satu negara yang memiliki presentase tinggi terutama pada perempuan berusia antara 10 hingga 54 tahun, mencapai rata-rata sekitar 17,6%. Angka tertinggi penggunaan metode section caesarea diperoleh pada daerah DKI Jakarta, mencapai 31,1%, sementara yang terendah tercatat di Papua dengan 6,7%. Sementara itu, di Jawa Tengah, persentase dari metode persalinan melalui operasi section caesarea mencapai 17,1%. Angka tersebut menunjukkan bahwa persalinan menggunakan section caesarea menjadi metode banyak digunakan oleh ibu melahirkan (Riskesdas, 2018). Sementara itu, di Indonesia berdasarkan data dari Survei Kesehatan Indonesia (SKI) pada tahun 2023, prevalensi operasi caesar sebesar 25,9%, angka ini menunjukkan peningkatan dari data SKI tahun 2018 yang menyatakan prevalensi operasi caesar sebesar 17,6%.

Waktu pemulihan persalinan caesar rata-rata klien pasca operasi adalah sekitar 45 menit. Umumnya, klien akan mengeluhkan nyeri hebat dalam dua jam pertama setelah operasi, karena efek obat anestesi mulai menghilang. Sayatan pada dinding perut dan rahim yang dilakukan untuk mengeluarkan bayi dan plasenta menimbulkan nyeri superfisial akibat terputusnya serabut saraf serta tekanan dari jahitan. (Berman & Koziar, 2012) dalam (Maumere et al., 2024).

Nyeri juga disebabkan karena robekan jaringan pada dinding perut dan dinding rahim, dengan tingkat keparahan nyeri yang bervariasi pada setiap ibu. Nyeri pada klien post section caesarea juga disebabkan oleh kontraksi rahim yang masih berproses untuk kembali ke bentuk semula, disertai dengan rasa nyeri yang berasal dari area insisi operasi. (Salawati, 2013) dalam (Warsono et al., 2019).

Terdapat dua metode untuk mengatasi nyeri, yaitu melalui terapi farmakologi dan non-farmakologi. Terapi farmakologi dilakukan dengan pemberian obat pereda nyeri, sedangkan terapi non-farmakologi melibatkan teknik seperti melatih klien untuk menarik napas dalam, mendengarkan musik, melakukan relaksasi imajinasi, menggenggam jari, serta salah satu metode yang sering digunakan adalah teknik relaksasi Benson

Relaksasi Benson adalah pengembangan teknik relaksasi pernapasan yang melibatkan keyakinan klien, sehingga mampu menciptakan lingkungan internal yang

mendukung tercapainya kondisi kesehatan dan kesejahteraan yang lebih baik. Teknik ini cukup efektif untuk menghasilkan rasa tenang dan rileks. Ketika otot-otot tubuh menjadi rileks, gelombang otak melambat, memungkinkan seseorang beristirahat dengan tenang. Aliran darah menjadi lancar, neurotransmitter penenang dilepaskan, dan sistem saraf bekerja secara optimal. Relaksasi Benson dilakukan pada klien post operasi selama 2 jam s.d 2 hari durasi 5-10 menit dengan menggunakan penilaian Numeric Rating Scale

Berdasarkan penelitian Novia Febiantri dan Machmudah (2021) menunjukkan bahwa relaksasi Benson mampu mengurangi 4 nyeri pada Ny. F di RSUP Dr. Kariadi Semarang. Awalnya, klien mengalami nyeri sedang dengan skor 4-5, yang kemudian menurun menjadi nyeri ringan dengan skor 2-3.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini dilakukan di Rumah sakit TK II putri hijau Medan pada bulan Maret 2025 selama 3 hari berturut-turut, desain penelitian menggunakan studi kasus. Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah 2 responden dan Subjek yang digunakan dalam penelitian ini dengan kriteria inklusi yaitu klien post section caesarea yang bersedia menjadi responden, klien post section caesarea yang sudah berada diruangan lebih dari 2 jam post operasi. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah informed consent, format pengkajian keperawatan maternitas, lembar SOP dalam melakukan penerapan implementasi relaksasi benson, serta pengukuran skala nyeri menggunakan pengukuran NRS (*Numeric rating scale*). Penerapan etik yang dilakukan dalam penelitian dengan menggunakan aspek etika penelitian, yang meliputi *Anonimity* (Anonimitas), *Confidentiality* (Kerahasiaan).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pengkajian dilakukan pada tanggal 18 Maret 2025 sampai 23 Maret 2025 didapatkan hasil data wawancara dan observasi dari kedua pasien Ny.A dan Ny.R secara langsung. Didapatkan data kedua responden berjenis kelamin perempuan serta mempunyai diagnosis yang berbeda yaitu pada kasus 1 Inersia uteri dimana tidak ada kontraksi uterus his tidak cukup kuat untuk membuka serviks dan pada kasus 2 Tranverse lie atau letak lintang. Pada kasus 1 dengan klien berumur 24 tahun dan kasus 2 berumur 29 tahun pada kedua kasus ini akan dilakukan tindakan section caesarea. Pada kasus 1 Klien datang ke rumah sakit setelah mengalami pecah ketuban sebelum tiba di rumah sakit klien juga tidak merasakan kontraksi, Pada kasus 2 klien datang dirujuk dari poliklinik obgyn setelah melakukan pemeriksaan didapati letak lintang pada janin.

Pada klien 1 didapatkan data subjektif Klien datang ke rumah sakit setelah mengalami pecah ketuban sebelum tiba di rumah sakit klien juga tidak merasakan kontraksi, klien mengeluh nyeri dengan skala 5. Dan data objektif Pada pemeriksaan tanda - tanda vital memiliki perbedaan. Pada kasus 1 TD: 110/70 mmHg, Nadi: 100 x/menit, RR : 20 x/menit, Suhu : 36,80 C. Klien memasuki kehamilan trimester III, klien terlihat memegang punggungnya, klien terlihat meringis menahan nyeri, Adanya luka

post SC, Jenis luka bersih tidak rembes, Klien terlihat meringis menahan nyeri, Luas luka  $\pm 10$ cm

Klien 2 didapatkan data subjektifnya klien datang dirujuk dari poliklinik obgyn setelah melakukan pemeriksaan didapati letak lintang pada janin, klien mengeluh nyeri dengan skala 6 dengan kesadaran compos mentis. Data objektif Klien tampak memegang area post operasinya, Klien tampak meringis Menahan sakit dan berkeringat dingin, adanya luka post SC, jenis luka bersih tidak rembes , klien terlihat meringis menahan nyeri , luas luka  $\pm 12$ cm. Pada kasus 2 memiliki tanda-tanda vital TD : 135/95 mmHg, Nadi : 95 x/menit, RR : 20 x/menit, Suhu : 36,6o C.

Setelah dilakukan tindakan keperawatan nonfarmakologis dengan teknik relaksasi benson pada klien 1 dan klien 2, , maka tahap evaluasi semua masalah teratasi semua di hari ke tiga masing-masing klien. Pasien 1 mulai dari tanggal 19 Maret 2025 sampai 21 Maret 2025 dan pasien 2 mulai dari tanggal 20 Maret 2025 sampai 22 Maret 2025.

Klien 1 Ny P Nyeri akut b/d Agen pencedera fisiologis teratasi setelah dilakukan implementasi selama 3 hari, didapatkan pada hari pertama skala nyeri 5 (0-10), pada hari kedua menurun menjadi 4 (0-10) pada hari ketiga seytelah diberikan implementasi skala nyeri menurun menjadi 3 (0-10). Klien 2 Ny R Nyeri akut b/d Agen pencedera fisiologis teratasi setelah dilakukan implementasi selama 3 hari, didapatkan pada hari pertama skala nyeri 6 (0-10) pada hari kedua skala nyeri menjadi 4 (0-10) pada hari ketiga setelah dilakukan implementasi skala nyeri menurun menjadi 2 (0-10).

Hasil pada kedua klien menunjukkan adanya penurunan skala nyeri post op section caesarea setelah dilakukan tindakan selama 3 hari dalam waktu 15 -30 menit menggunakan alat ukur NRS (Numeric Rating Scale) didapatkan hasil kedua pasien mengalami penurunan skala nyeri, dimana sebelum dilakukan tindakan keperawatan pada kedua responden masing-masing pada skala nyeri sedang 5 dan 6 setelah dilakukan *massage effleurage* skala nyeri menurun menjadi skala nyeri ringan 3 dan 2.

Temuan ini konsisten dengan hasil penelitian sebelumnya. Novia Febiantri dan Machmudah (2021) Terapi relaksasi Bensonselama 3 hari sekitar 10-15 menit efektif dalam menurunkan nyeri pada klien Post Sectio Caesarea dari awalnya memiliki nyeri sedang yaitu 4-5 menurun hingga nyeri ringan yaitu 2-3. Penelitian lain yang dilakukan oleh Dwi Yanti & Kristiana, 2019 dalam hasilnya juga mengemukakan bahwa klien 1 dan klien 2 diberikan terapi Teknik Relaksasi Bensonberpengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri pada klien post Sectio caesarea menyatakan bahwa sebelum dan sesudah diberikan terapi teknik relaksasi Bensonterdapat adanya penurunan intensitas nyeri dengan skala 4-6 (nyeri sedang) menjadi 1-3 (nyeri ringan ) yaitu klien tampak rileks dan tenang dan nyaman, pada hubungan ini pemberian terapi Teknik Relaksasi Benson yaitu untuk menurunkan nyeri.

## KESIMPULAN

Persalinan adalah proses keluarnya bayi yang telah mencapai usia kehamilan cukup bulan (37-42 minggu) secara spontan melalui vagina tanpa disertai komplikasi pada ibu maupun janin, diikuti dengan pengeluaran plasenta dan selaput janin dari tubuh ibu. Sectio caesarea adalah tindakan operasi dalam menolong persalinan melalui insisi (irisasi) pada dinding abdomen (laparotomi) dan uterus (histerektomi) untuk melahirkan janin. Data dari berbagai negara termasuk Indonesia menunjukkan prevalensi terkait keluhan nyeri post op sectio caesarea. Penelitian ini menunjukkan bahwa salah satu intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam mengurangi nyeri post op sectio caesarea adalah terapi relaksasi benson. Teknik ini cukup efektif untuk menghasilkan rasa tenang dan rileks. Hasil penelitian menunjukkan terjadi penurunan skala nyeri pada kedua klien setelah penerapan teknik relaksasi benson selama 3 hari berturut-turut dengan demikian, relaksasi benson dapat menjadi alternatif yang aman dan efektif dalam manajemen nyeri post op section caesarea. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang mendukung penggunaan terapi nonfarmakologis ini sebagai pendekatan yang bermanfaat bagi ibu yang menjalani persalinan section caesarea.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anggoro sugito, Dr ta'adii, D. djamalludin. (2023). *Anggorosugito.dkk* (p. 7).
- Astutiningrum, D., & Fitriyah. (2019). Penerapan Tehnik Relaksasi Benson untuk Menurunkan Nyeri pada Pasien Post Sectio Caesarea. *University Research Colloqium*, 934–938.
- Benson, R. (2021). Penurunan Nyeri Pasien Post Sectio Caesarea Menggunakan Terapi Teknik relaksasi *Benson* N2019; D Yanti & Efi, 2018ovia Febiantri1, Machmudah Machmudah1Sectio cMekanisme dalam Tehnik Relaksasi Benson yang berkaitan pada hubungan antara respon hipotalamus dan respon dalam aro. 31–36.
- Kamallia, L. N. (n.d.). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Dalam Mengatasi Nyeri Akut pada Ny.s dengan Post Partum SC. Universitas Harapan Bangsa , Program Studi Pendidikan Profesi Ners Email lisanurk@gmail.com Universitas Harapan Bangsa , Program Studi Pendidikan Profesi Ners Em. 303–316. Luka akibat dari pembedahan juga dapat membuat ibu merasa nyeri. Rasa nyeri tersebut diakibatkan oleh putusny serabut saraf dan juga akibat dari%0Atekanan yang%0Aditimbulkan dari jahitan (Morita et al., 2020). Nyeri
- Kurdaningsih, S. V., Nuritasari, R. T., & Fathia, N. A. (2023). Ju rn a l Ke p e r a w a t a n Mu h a m m a d i y a h Penerapan Teknik Relaksasi Benson Sebagai Upaya Mengurangi Nyeri Akut Pasien Pasca Operasi Benigna Prostatic Hyperplasia ( BPH ). 8(3), 72–76.
- Marinda, N. C., Jama, F., & Munir, N. W. (2022). Terapi Relaksasi Benson Berpengaruh terhadap Dismenorea Primer pada Remaja PutriTerapi relaksasi benson merupakan penggabungan antara teknik respons relaksasi dan juga sistem keyakinan individu/faith factor dengan melibatkan fokus pemikiran. Terapi relaks. *Window of Nursing Journal*, 3(2), 178–190. <https://doi.org/10.33096/won.v3i2.503>
- Maumere, T. C. H., Anima, Y., Syirila, T., & Cunha, D. (2024). *untuk* mengeluarkan satu bayi atau

- lebih. Tindakan persalinan secara Sectio CaeAda 2 cara untuk mengatasi nyeri yaitu dengan menggunakan terapi farmakologi seperti memberi obat-obat peredah nyeri dan secara non farmakologi yaitu mengajarkan pasien untuk me. 2(1).
- Novita, N., Sumastri, H., & Sari, M. N. (2022). Pengaruh Teknik *Benson Relaxation* terhadap intensitas nyeri pada ibu Post Sectio Caesarea di RSUD Dr. H.Relaksasi *Benson* merupakan pengembangan metode relaksasi pernapasan dengan melibatkan faktor keyakinan pasien yang dapat menciptakan suatu lingkungan i. *JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang)*, 17(1), 37–43. <https://doi.org/10.36086/jpp.v17i1.1160>
- Nuryanti, N., Fikri Hakim, A., Susanti, D., & Juaeriah, R. (2023). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Skala Nyeri Ada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea1) Pasien post operasi sectio caesarea yang bersedia menjadi responden 2) Pasien kelas 2 dan kelas 3 post operasi Sectio Caesarea,3) Pasien post operasi. *Prosiding Simposium Kesehatan Nasional*, 1(1), 263–268.
- Pramesti, D. (n.d.). sebelumnya, dan riwayat pembedahan sebelumnya (Smeltzer & Bare, 2010). a. Usia Usia sangat berpengaruh terhadap nyeri2. FisiologiMunculnya nyeri berkaitan erat dengan adanya reseptor dan adanya rangsangan. Reseptor nyeri adalah nociceptor yang merupakan
- Rizaldy. (2016). Pengkajian Nyeri. In Buku peng3.Berdasar intensitasnya (berat ringannya) Tidak nyeri Kondisi dimana seseorang tidak Berdasar intensitas nyeri kronis Nyeri kronis sering didefenisikan sebagai nyeri yang berlangsung selama 6 (enam) bulan atau lebih..
- Rizki Imanda, D., Inayati, A., Ayubbana, S., Keperawatan, A., & Wacana, D. (2024). M E T R O Dharma Wacana Di Ruang Bedah Rsud. Jenderal Ahmad Yani Kota Metro Application of Benson Relaxation TeRelaksasi Benson adalah metode relaksasi yang diciptakan oleh Herbert Benson seorang ahli peneliti medis dari Fakultas Kedokteran Harvard yang m. *Jurnal Cendikia Muda*, 4(4), 510–517.
- Rustini, N., Tridiyawati, F., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Nusantara, A. (2022). Efektifitas relaksasi slow deep breathing dan relaksasi Nyeri merupakan salah satu masalah dirasakan Secara umum persalinan adalah kejadian yang berakhir dengan pengeluaran bayi yang cukup bulan 37-42 minggu lahir spontan, tanpa komplikasi baik pada ibu m. 4, 683–692.
- Sri Sat Titi, H., Untar, R., & Daryani. (2021). Benson Relaxation Relieve a Pain in Coronary Syndrome Patients. *Proceedings of the 1st Paris Van Java International Seminar on Health, Economics, Social Science and Humanities (PVJ-ISHESSH 2020)*, 535, 639–642. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.210304.144>
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2017). Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (Cetakan 3). Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indone
- Warsono, W., Fahmi, F. Y., & Iriantono, G. (2019). Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Benson terPermintaan ibu hamil untuk melakukan persnidensi 3 hingga 4 persen pada 15 tahun yangPeningkatan tersebut dapat terjadi karena berbagai alasan seperti, pembedahan menjadi lebih aman untuk ibu, dan juga jumlah . *Jurnal Ilmu Keperawatan Medikal Bedah*, 2(1), 44. <https://doi.org/10.32584/jikmb.v2i1.244>
- Yanti, D., & Kristiana, E. (2019). Efektifitas relaksasi teknik benson terhadap penurunan intensitas

- nyeri ibu post seksio sesarea. *Conference on Innovation and Application of Science and Technology, Ciastech*, 177–184. <http://publishing-widyagama.ac.id/ejournal-v2/index.php/ciastech/article/view/1102/905>
- Zaidar et al. (2022). Panduan Asuhan KeperawaA. Konsep Dasar Keperawatan Kevperawatanatan (PAK) Rumah Sakit Umum Daermembantu pasien dalam mencapai tujuan yang diharapkan. Oleh karena itu rencana tindakan yang spesifik dilaksanakan untuk memodifikasi faktor-faktor yang mempenga. Buku Panduan Asuhan Keperawatan (PAK).
- Nugraha, D., & Fadhilah, S. (2023). *Work motivation as a mediator in the relationship between discipline and performance among insurance employees in Indonesia*. *Human Capital Journal*, 9(1), 45–59.
- Pratama, R., & Ningsih, E. (2022). *Designing motivation-based HR policies to improve performance in insurance companies*. *Journal of Human Resource Development*, 7(3), 188–200.
- Putra, A., Wulandari, T., & Hakim, M. (2022). *Work discipline and performance: The mediating role of intrinsic motivation*. *Indonesian Journal of Management Science*, 5(4), 276–289.
- Putri, A., & Hartono, B. (2023). *The influence of motivation on employee performance in the insurance sector*. *Journal of Business and Management Insight*, 8(2), 120–134.
- R. Haholongan, & E.Elviayuliana (2022). *The influence of compensation, motivation, work environment, and work discipline on job satisfaction*. *International Journal of Social Science*, 2(4), 1903–1912.
- Rahman, F., & Daryanto, A. (2021). *The mediating effect of motivation on the relationship between work discipline and job performance*. *International Journal of Organizational Psychology*, 9(1), 33–47.
- Rahman, H., & Dewi, S. (2024). *Motivation as a mediator between discipline and performance among service employees*. *Asian Human Resource Management Review*, 11(2), 99–113.
- Sari, L., & Nugroho, D. (2023). *Work discipline and employee performance in financial institutions*. *Journal of Economic and Management Research*, 14(1), 55–68.
- Sekaran, U., & Bougie, R. (2023). *Research methods for business: A skill-building approach* (9th ed.). Wiley.
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (4th ed.). Alfabeta.
- Wibowo, T., & Aisyah, L. (2022). *The effect of work motivation on employee performance in service organizations*. *Journal of Management and Business Research*, 10(2), 77–89.
- Yuliani, P., & Prasetyo, D. (2023). *Intrinsic motivation and job performance in service industries: A conceptual review*. *Journal of Behavioral Management*, 5(3), 210–223.
- Yusoff, N. (2022). *Determining sample size in quantitative studies using Slovin's formula*. *International Journal of Quantitative Research*, 6(2), 45–51.
- Zulkarnaini, Z., & Haholongan, R. (2025). *Dampak work life balance terhadap produktivitas SDM di era hybrid working*. *SINERGI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(10), 4623–4629.