



## Perbedaan perubahan intensitas nyeri ibu post seksio sesarea menggunakan teknik distraksi dan relaksasi

### *Differences of change in pain intensity on mother post caesarean section using distraction techniques and relaxation*

Emilda AS<sup>1\*</sup>, Cut Yuniwati<sup>2</sup>, Nurlaili Ramli<sup>3</sup>, Silfia Dewi<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Aceh

\*E-mail: [emilda@poltekkesaceh.ac.id](mailto:emilda@poltekkesaceh.ac.id)

#### ARTICLE INFO

##### **Kata Kunci :**

Intensitas nyeri; Post seksio sesarea; Teknik distraksi; Teknik relaksasi

##### **Keywords :**

*Pain Intensity; Post caesarean section; Distraction technique; Relaxation techniques*

##### **History :**

Submitted 13/04/2024

Revised 10/05/2024

Accepted 27/05/2024

Published 01/06/2024

Penerbit



Politeknik Kesehatan Aceh  
Kementerian Kesehatan RI

#### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Proses persalinan tidak selalu berlangsung secara spontan (pervaginam) tetapi memerlukan tindakan seperti operasi *Sectio Caesarea* (SC). Salah satu ketakutan terbesar klien seksio sesarea adalah nyeri. Upaya mengatasi nyeri pada ibu post seksio sesarea dengan menggunakan teknik distraksi dan relaksasi. **Tujuan:** Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan peran konselor laktasi dalam konseling menyusui terhadap keberhasilan ibu dalam memberikan ASI eksklusif. **Metode:** Desain penelitian ini adalah *quasi eksperiment, pre-test and post-test*. Sampel adalah ibu post seksio sesarea 4 jam sampai 3 hari post seksio sesaria berjumlah 24 responden. Metode pengambilan sampel dengan *purposive sampling*. Data dianalisis menggunakan uji statistik *paired sample t-test dan uji t-Independent*. **Hasil:** Hasil *uji paired t-test* kelompok teknik distraksi dengan nilai  $p < 0,05$  yaitu 0,001, kelompok teknik relaksasi diperoleh nilai  $p < 0,005$  yaitu 0,001, yang artinya ada terdapat perubahan yang bermakna antara sebelum dan sesudah intervensi. Uji statistik *independent t-test* diperoleh nilai  $t$  hitung pada masing-masing kelompok lebih kecil dari  $t$  tabel ( $t=1,721$ ) dan taraf signifikan  $p > 0,05$  yaitu 0,368. **Kesimpulan:** Teknik distraksi dan teknik relaksasi sama-sama efektif dalam menurunkan intensitas nyeri selama perawatan post seksio sesarea dan tidak ada perbedaan keefektifan antara kedua teknik tersebut.

#### ABSTRACT

**Background:** The birth process does not always spontaneously (vaginally) but requires action such as a *Sectio Caesarea* (SC) operation. One of the biggest fears of cesarean section clients is pain. Efforts to overcome pain in post-cesarean section mothers by using distraction and relaxation techniques. **Objective:** This research was conducted to determine the relationship between the role of a lactation counselor in breastfeeding counseling and the success of mothers in providing exclusive breastfeeding. **Method:** The design of this research is *quasi-experimental, pre-test and post-test*. The sample was mothers post cesarean section 4 hours to 3 days post cesarean section totaling 24 respondents. The sampling method is *purposive sampling*. Data were analyzed using the *paired sample t-test and t-Independent statistical tests*. **Results:** The results of the *paired t-test* for the distraction technique group had a  $p$  value  $< 0.05$ , namely 0.001, the relaxation technique group obtained a  $p$  value  $< 0.005$ , namely 0.001, which means there was a significant change between before and after the intervention. The *independent t-test* statistical test showed that the calculated  $t$  value for each group was smaller than the  $t$  table ( $t=1.721$ ) and the significance level was  $p > 0.05$ , namely 0.368. **Conclusion:** Distraction techniques and relaxation techniques are equally effective in reducing pain intensity during post-caesarean section care and there is no difference in effectiveness between the two techniques

## PENDAHULUAN

Terdapat beberapa metode dalam melakukan persalinan, mulai dari persalinan normal yaitu persalinan yang berlangsung dengan kekuatan ibu sendiri melalui jalan lahir ibu tersebut, persalinan anjuran yaitu persalinan yang dimulai dengan sendirinya tetapi baru berlangsung setelah pemecahan ketuban, pemberian pitocin maupun prostaglandin, persalinan buatan yaitu persalinan yang dibantu dengan tenaga dari luar misalnya Ekstraksi Vacum, Forcep, atau dilakukan operasi Seksio sesarea (Arthaloka, 2024).

*World Health Organization* (WHO) telah menetapkan standar rata-rata seksio sesarea di sebuah negara adalah sekitar 5-15% per 1000 kelahiran di dunia, namun di negara negara maju jumlah tindakan seksio sesarea mencapai lebih dari 40%. Berdasarkan data jumlah tindakan seksio sesarea sebanyak 85 juta tindakan, pada tahun 2020 jumlah tindakan seksio sesarea sebanyak 68 juta tindakan dan pada tahun 2021 jumlah tindakan seksio sesarea sebanyak 373 juta tindakan. Jumlah persalinan seksio sesarea banyak terjadi di Amerika (39,3%), Eropa (25,7%), dan Asia (23,1%), jumlah ini diperkirakan akan terus meningkat hingga tahun 2030 (Betran et al., 2021).

Angka kejadian seksio sesarea di Indonesia menurut data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, menyatakan adalah 927.000 dari 4.039.000 persalinan. Jumlah persalinan seksio sesarea di Indonesia mencapai sekitar 30% sampai dengan 80% dari total seluruh persalinan yang ada (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022).

Pemilihan metode persalinan secara seksio sesarea dipengaruhi oleh kondisi ketuban pecah dini, kelainan

letak janin, preeklamsia berat, dan memiliki riwayat sc sebelumnya (Arda & Hartaty, 2021). Persalinan seksio sesarea memunculkan komplikasi salah satunya adalah nyeri pada daerah insisi akibat robeknya jaringan pada dinding perut dan uterus. Tingkat nyeri akan terasa setelah 12 jam pasca operasi (Tahapary et al., 2022). Klasifikasi nyeri pasca pembedahan seksio sesarea merupakan jenis nyeri akut (Perry & Potter, 2012). Nyeri yang dirasakan oleh ibu post seksio sesarea akan membuat reaksi fisik dan psikologis ibu seperti mobilisasi yang terganggu, malas untuk melakukan aktivitas, sulit tidur, tidak nafsu makan hingga tidak mau merawat bayinya (Tyas & Sadanoer, 2020). Dampak nyeri pada ibu post seksio sesarea akan berdampak pada *bounding attachment* antara ibu dan bayi sehingga proses menyusui dini tidak maksimal (Tahapary et al., 2022).

Cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri pada pasien adalah dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Salah satu cara terapi non farmakologi dalam mengatasi nyeri adalah dapat dilakukan dengan menggunakan teknik distraksi yaitu mengalihkan perhatian dan meningkatkan toleransi terhadap nyeri dan teknik relaksasi nafas dalam (M. T. Astuti & Sukesi, 2017; Santiasari et al., 2021). Pada prinsipnya terapi-terapi komplementer yang digunakan untuk mengurangi nyeri persalinan normal juga bisa diterapkan ketika masa nifas seperti akupresur, aromaterapi dan juga *massage* (Afdila et al., 2023; Alchalidi et al., 2022; Magfirah et al., 2022).

Terapi *murottal* merupakan salah satu terapi dengan teknik distraksi dengan musik. *Murottal Al-Qur'an* merupakan salah satu musik yang memberikan efek positif bagi

pendengarnya. Melalui terapi dengan memperdengarkan suara dapat menurunkan hormon stres, mengaktifkan endorfin alami, sehingga memberikan perasaan rileks dan mengurangi rasa takut, cemas dan tegang serta memberikan manfaat positif pada sistem kimiawi (Arianti & Simanjuntak, 2023).

Terapi murottal dapat diberikan pada pasien post seksio sesarea dengan keluhan nyeri yang bertujuan untuk mengurangi rasa nyeri dan meningkatkan rasa nyaman. Terapi murottal merupakan salah satu bentuk intervensi keperawatan mandiri untuk mengatasi masalah keperawatan nyeri akut yang termasuk dalam bagian terapi musik untuk memberi ketenangan dan rileks pada tubuh, mengalihkan perhatian dari nyeri, menurunkan intensitas nyeri post operasi sectio caesarea (Wahyuningsih & Khayati, 2021).

Terapi non farmakologis lain yang paling banyak dan mudah dilakukan adalah teknik relaksasi nafas dalam. Relaksasi pernafasan merupakan suatu teknik pereda rasa nyeri yang banyak memberikan masukan terbesar karena teknik relaksasi ini merupakan teknik untuk mencapai kondisi rileks. Teknik relaksasi pernafasan dapat mengurangi intensitas nyeri post seksio sesarea karena aktivitas-aktivitas di serat besar dirangsang oleh tindakan ini, sehingga gerbang untuk aktifitas serat berdiameter kecil (nyeri) tertutup (Ningsih, 2013). Teknik relaksasi ini dapat diberikan kepada pasien post seksio sesarea hari pertama, pasien yang reaksi analgetiknya telah hilang atau 6 jam setelah pemberian analgetik dan belum mendapat analgetik lagi (Hafilah & Safitri, 2022).

Berdasarkan penjelasan diatas maka sangat penting untuk tenaga kesehatan memberikan pelayanan secara berkelanjutan terhadap keluhan nyeri pasien karena merupakan hak pasien untuk mendapatkan pelayanan terbaik dan hak keluarga untuk mengetahui metode pelayanan kepada pasien. Tenaga kesehatan bertanggung jawab untuk melaksanakan pelayanan seoptimal mungkin berdasarkan etika profesi. Peran bidan lebih dominan dalam manajemen nyeri secara non farmakologi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan perubahan intensitas nyeri ibu nifas post seksio sesarea menggunakan teknik distraksi dan relaksasi .

## **METODE**

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasi eksperiment, pre-test and post-test* desain yang terdiri dari 2 kelompok dan masing-masing kelompok diberikan intervensi yang berbeda. Dengan cara pengukuran sebelum dan sesudah intervensi. Pada rancangan ini tidak ada kelompok perbandingan (kontrol), tetapi dilakukan observasi pertama (*pretest*) yang memungkinkan peneliti untuk menguji perubahan-perubahan yang terjadi setelah adanya perlakuan (*posttest*).

Sampel yang sesuai dengan kriteria peneliti saat penelitian hanya mencapai 24 orang ibu post seksio sesarea di RSUD Kota Langsa dan dibagi menjadi dua kelompok intervensi yaitu teknik distraksi dan teknik relaksasi. Masing-masing kelompok terdiri dari 12 orang ibu post seksio sesarea. Teknik pengambilan sampel yang dilakukan adalah *purposive sampling* karena sesuai dengan kriteria sampel yang telah ditentukan.

Alat penelitian data dalam penelitian ini adalah lembar observasiskal nyeri, SOP Teknik Distraksi Murottal Al-Qur'an dan SOP Teknik Relaksasi Nafas Dalam.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Tabel 1. Frekuensi umur, pekerjaan, paritas dan pendidikan ibu kelompok teknik distraksi**

No	Karakteristik	f	%
<b>Umur</b>			
1.	<20 tahun	3	25
2.	20-35 tahun	6	50
3.	>35 tahun	3	25
<b>Pekerjaan</b>			
1.	Bekerja	5	41,7
2.	Tidak bekerja	7	58,3
<b>Paritas</b>			
1.	1	6	50
2.	2	3	25
3.	>3	3	25
<b>Pendidikan</b>			
1.	SD	2	16,7
2.	SMP	1	8,3
3.	SMA	8	66,7
4.	Perguruan Tinggi	1	8,3

Dari Tabel 1 disamping dapat dilihat bahwa sebagian besar responden pada teknik distraksi berada pada usia 20-35 tahun sebanyak 6 orang (50%), status pekerjaan sebagian besar responden tidak bekerja sebanyak 7 orang (58,3%), paritas sebagian besar responden berada pada paritas 1 sebanyak 6 orang (50%), dan pendidikan sebagian besar responden berpendidikan SMA sebanyak 8 orang (66,7%).

Sedangkan pada kelompok teknik relaksasi sebagian besar responden berada pada usia 20-35 tahun sebanyak 7 orang (58,3%), status pekerjaan sebagian besar responden bekerja sebanyak 7 orang (58,3%), paritas sebagian besar responden berada pada paritas 1 sebanyak 6 orang (50%), dan pendidikan sebagian besar responden berpendidikan SMA sebanyak 6 orang (50%).

**Tabel 2. Intensitas nyeri responden sebelum dan sesudah intervensi kelompok teknik distraksi**

Intensitas Nyeri	Mean	SD	Beda Mean	Nilai P	t	N
Sebelum Intervensi	3,33	1,231	1,333	0,001	9,381	12
Sesudah Intervensi	2,00	1,128				

Tabel 2 di atas pada kelompok teknik relaksasi sebelum dilakukan intervensi rata-rata tingkat nyeri 2,75 dengan standar deviasi 0,754, sedangkan setelah dilakukan intervensi rata-rata tingkat nyeri 1,58 dengan standar deviasi 0,669, beda rata-rata nya yaitu 1,167 dan nilai t hitung pada masing-masing

Kelompok lebih besar dari t tabel (t=1,796) nilai probalitas p<0,05 (0,001), sehingga dapat dinyatakan bahwa teknik relaksasi yang diteliti terdapat perbedaan yang bermakna /signifikan, berdasarkan intensitas nyeri sebelum dan sesudah intervensi selama perawatan post seksio sesarea di RSUD Kota Langsa.

**Tabel 3. Intensitas nyeri responden sebelum dan sesudah intervensi kelompok teknik relaksasi**

Intensitas Nyeri	Mean	SD	Beda Mean	Nilai P	t	N
Sebelum Intervensi	2,75	0,754	1,167	0,001	10,383	12
Sesudah Intervensi	1,58	0,669				

Tabel 3 di atas dijelaskan bahwa rata-rata intensitas nyeri pada kelompok yang diberikan teknik distraksi adalah 1,333 (SD = 0,492). Pada kelompok yang diberikan teknik relaksasi rata-rata intensitas nyeri adalah 1,167 (SD = 0,389) dan nilai t hitung pada masing-masing kelompok lebih kecil dari t tabel ( $t=1,721$ ). Nilai probabilitas  $p>0,05$  yaitu 0,368, Maka didapatkan tidak ada perbedaan perubahan intensitas nyeri selama perawatan post seksio sesarea antara pasien yang menggunakan teknik distraksi dan relaksasi.

#### **Perbedaan Teknik Distraksi dan Relaksasi Dalam Perubahan Intensitas Nyeri Post Seksio Sesarea**

Hasil uji *independent t-test* dengan membandingkan intensitas nyeri antara kelompok responden yang mendapatkan teknik distraksi dengan yang mendapatkan teknik relaksasi menunjukkan tidak ada perbedaan yang bermakna /signifikan. Hal ini ditunjukkan dengan nilai t hitung pada masing-masing kelompok lebih kecil dari t tabel ( $t=1,721$ ) dan nilai  $p>0,05$  yaitu 0,368. Dari hasil ini dapat dibuat analisa bahwa tidak ada perbedaan antara teknik distraksi

dan relaksasi pernafasan dalam perubahan intensitas nyeri dan kedua teknik sama-sama efektif dalam menurunkan nyeri. Teknik distraksi dan relaksasi adalah merupakan bagian dari metode nonfarmakologi hal ini dikarenakan kedua metode ini mengendalikan nyeri dengan melakukan aktivitas-aktivitas tertentu dan membuat pasien yang mengalami nyeri dapat mengendalikan rasa nyeri yang dialaminya.

Dari uraian di atas maka hipotesa penelitian dapat di jawab bahwa hasil penelitian diperoleh nilai t hitung pada masing-masing kelompok lebih kecil dari t tabel ( $t=1,721$ ) dan nilai probabilitas  $p>0,05$  yaitu 0,368, menunjukkan tidak ada perbedaan perubahan intensitas nyeri selama perawatan post seksio sesarea antara pasien yang menggunakan teknik distraksi dan relaksasi, dan ada perbedaan intensitas nyeri yang dirasakan responden sebelum dan setelah dilakukan intervensi pada masing-masing kelompok.

Lantunan ayat suci Al Qur'an mampu memberikan efek relaksasi karena dapat mengaktifkan hormon endorphen, meningkatkan perasaan rileks, mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas dan tegang sehingga menurunkan nyeri pasien (S. P. Astuti et al., 2018).

Murottal Al-Qur'an merupakan salah satu teknik distraksi yang mampu menurunkan nyeri pada pasien post operasi (Rochmawati, 2018). Terapi murottal memberikan dampak psikologis ke arah positif, hal ini dikarenakan ketika murottal diperdengarkan dan sampai ke otak, maka murottal ini akan diterjemahkan oleh otak. Persepsi kita ditentukan oleh semua yang telah terakumulasi, keinginan hasrat, kebutuhan dan pra anggapan. Dengan terapi murottal maka kualitas kesadaran seseorang terhadap Tuhan akan meningkat, baik orang tersebut tahu arti Al-qur'an atau tidak (Khalilati & Humaidi, 2019).

Penelitian ini juga selaras dengan hasil menunjukkan perbedaan tingkat nyeri dan kadar  $\beta$ -Endorphin sebelum dan sesudah intervensi pada kedua kelompok. Hasil uji statistik menggunakan uji wilcoxon menunjukkan terdapat perbedaan yang bermakna tingkat nyeri sebelum dan sesudah pada kelompok perlakuan ( $p=0,0001$ ) dan terdapat perbedaan yang bermakna kadar  $\beta$ -Endorphin sebelum dan sesudah pada kelompok perlakuan ( $p=0,005$ ). Pada kelompok kontrol tidak terdapat perbedaan yang bermakna tingkat nyeri sebelum dan sesudah ( $p=0,782$ ) dan kadar  $\beta$ -Endorphin sebelum dan sesudah ( $p=0,799$ ) (Wirakhmi, 2021). Berdasarkan penjelasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa memang benar terapi murottal mampu menurunkan nyeri pada seseorang, dalam penelitian ini adalah nyeri post SC.

Pada kelompok intervensi kedua yaitu relaksasi nafas dalam terdapat perbedaan intensitas nyeri sebelum dan sesudah intervensi. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yaitu pada pasien post operasi sectio caesarea di

rumah sakit Bengkulu. Hasil penelitian diperoleh p value yaitu  $0,004 < 0,05$  artinya hipotesis alternatif sebelumnya dapat diterima. Dengan demikian pada penelitian ini, ada pengaruh Teknik relaksasi nafas dalam terhadap intensitas nyeri pada pasien post operasi sectio caesarea (Amita et al., 2018). Teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri dikarenakan dengan relaksasi nafas dalam dapat merileksasikan ketegangan otot yang mendukung rasa nyeri, sehingga nyeri yang dirasakan oleh responden dapat berkurang. Selain itu faktor yang mendukung keberhasilan Teknik relaksasi nafas dalam guna untuk menurunkan intensitas nyeri adalah tahapan relaksasi nafas dalam yang baik dan benar, tingkat konsentrasi individu dan lingkungan yang nyaman. Teknik relaksasi nafas dalam dengan menarik dan mengembuskan napas secara teratur sesuai dengan instruksi dan dapat memberikan perasaan rileks atau nyaman pada akhirnya akan meningkatkan toleransi persepsi responden dalam menurunkan rasa nyeri yang dialami. Dari hasil penelitian didapatkan bahwa terdapat perubahan rasa nyeri setelah diberikan teknik relaksasi nafas dalam (Widiatmika, 2022).

Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang menyatakan relaksasi nafas dalam dapat mengendalikan dan mengembalikan emosi yang akan membuat tubuh menjadi rileks. Teknik relaksasi nafas dalam dipercaya mampu merangsang tubuh untuk melepaskan opioid endogen yaitu endorfin dan enkefalin. Endorfin dan enkefalin merupakan substansi di dalam tubuh yang berfungsi sebagai inhibitor terhadap transmisi nyeri (Supriyadi et al., 2022).

## KESIMPULAN DAN SARAN

Teknik distraksi dan teknik relaksasi sama-sama efektif dalam menurunkan intensitas nyeri selama perawatan post seksio sesarea dan tidak ada perbedaan keefektifan antara kedua tehnik tersebut. Diharapkan dapat memberikan informasi bahwa teknik distraksi dan relaksasi merupakan beberapa teknik intervensi non-farmakologi yang dapat mengurangi intensitas nyeri selama perawatan post seksio sesarea di berbagai pelayanan kesehatan sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan ibu nifas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afdila, R., Mutiah, C., & Deviani, P. (2023). Pengaruh terapi akupresur terhadap intensitas nyeri persalinan pada ibu bersalin kala I fase aktif. *Femina: Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 3(2), 204–209.
- Alchalidi, Abdurrahman, & Dewita. (2022). Literatur Review : Manajemen Nyeri Persalinan Kala I Dengan Aromaterapi. *Femina Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 2(2), 143–149. <https://journal.poltekkesaceh.ac.id/index.php/femina/article/view/267/194>
- Amita, D., Fernalia, F., & Yulendasari, R. (2018). Pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap intensitas nyeri pada pasien post operasi sectio caesarea di rumah sakit Bengkulu. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 12(1), 26–28.
- Arda, D., & Hartaty, H. (2021). Penerapan Asuhan Keperawatan Post Op Section Caesarea dalam Indikasi Preeklampsia Berat. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(2), 447–451.
- Arianti, A. N., & Simanjuntak, M. D. (2023). Penerapan Terapi Murottal pada Asuhan Keperawatan Ibu Postpartum Sectio Caesarea atas Indikasi Retensio Plasenta. 7(1), 1–11.
- Arthaloka, A. M. (2024). Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas Nyeri Post SC Dengan Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dan Kompres Hangat Di Rsud Pagelaran Kabupaten Cianjur Tahun 2024. 4, 1603–1612.
- Astuti, M. T., & Sukesni, N. (2017). Efektifitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam Untuk Menurunkan Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 1(2), 37–43.
- Astuti, S. P., Aini, D. N., & Wulandari, P. (2018). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Tekanandarah Pada Pasien Hipertensidi Ruang Cempaka RSUD dr. H. Soewondo Kendal. *Jurnal Ners Widya Husada*, 3(2).
- Betran, A. P., Ye, J., Moller, A.-B., Souza, J. P., & Zhang, J. (2021). Trends and projections of caesarean section rates: global and regional estimates. *BMJ Global Health*, 6(6), e005671.
- Haflah, N., & Safitri, Y. (2022). Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Tingkat Nyeri Pada Pasien PostOperasi Sectio CaesariaDi Rumah Sakit Umum Sundari. *Jurnal Kebidan Kesehatan Dan Keperawatan*. Available at: [Http://Jurnalbikes.Com/Index.Php/Bikes/Article/View/26/Pdf](http://Jurnalbikes.Com/Index.Php/Bikes/Article/View/26/Pdf).
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2022*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Khalilati, N., & Humaidi, M. (2019). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Cedera Kepala Di Ruang Bedah Umum RSUD Ulin

- Banjarmasin. *AL ULUM: JURNAL SAINS DAN TEKNOLOGI*, 5(1), 30–36.
- Magfirah, Mutiah, C., & Idwar. (2022). Literatur Review: Terapi Komplementer Nyeri Persalinan Dengan Massage. *Femina Jurnal Kebidanan*, 2(2), 120–134.
- Ningsih, D. A. (2013). Relaksasi Pernafasan Menurunkan Nyeri Pada Ibu Pasca Seksio Sesarea. *Jurnal Media Kesehatan*, 6(2), 117–121.
- Perry, A. G., & Potter, P. A. (2012). *Fundamental of Nursing*. Salemba Medika.
- Rochmawati, N. P. (2018). Pengaruh Murottal Al-Qur'an Terhadap Nyeri Post Operasi. *Skripsi. Fakultas S1 Keperawatan. STIKES Cendikia Medika: Jombang*.
- Santiasari, R. N., Mahayati, L., & Sari, A. D. (2021). Teknik Non Farmakologi Mobilisasi Dini Pada Nyeri Post Sc. *Jurnal Kebidanan*, 10(1), 21–28.
- Supriyadi, D., Vita Purnamasari, S. K., Kurniawati, H. F., & SiT, S. (2022). *Efektifitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Nyeri Pada Pasien Post Spinal Anestesi: Literatur Review*. Universitas' Aisyiyah Yogyakarta.
- Tahapary, W., Nursanti, I., & Widagdo, G. (2022). Efek Pemberian Paket Kasih terhadap Keberlanjutan Bounding Attachment pada Ibu Post Sectio Caesarea. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 4(1), 78–83.
- Tyas, D. A., & Sadanoer, I. (2020). Pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan tingkat nyeri pada pasien post operasi sectio
- Wahyuningsih, E., & Khayati, N. (2021). Terapi Murottal Menurunkan Tingkat Nyeri Pasien Post Sectio Caesaria. *Ners Muda*, 2(1), 1–8.
- Widiatmika, N. I. (2022). *Asuhan Keperawatan Nyeri Akut Pada Ny. Np Dengan Post Sectio Caesarea Atas Indikasi Pre Eklampsia Di Ruang Nifas Rumah Sakit Balimed Singaraja*. Jurusan Keperawatan Poltekkes Denpasar.
- Wirakhmi, I. N. (2021). Pengaruh Terapi Murottal Ar Rahman terhadap Nyeri pada Ibu Pasca Operasi Caesar di RS Wijaya Kusuma Purwokerto. *Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (SNPPKM)*, 558–564.



