

Original Article

Pengaruh Pemberian Terapi Murottal Kombinasi Breathing Exercise Terhadap Tingkat Nyeri pada Pasien Post Sectio Caesarea

The Effect of Giving Murottal Therapy Combination of Breathing Exercise on Pain Levels in Post Sectio Caesarea Patients

Indra Frana Jaya KK^{1,2*}

¹ Program Studi D-III Keperawatan, Fakultas Kebidanan dan Keperawatan, Universitas Kader Bangsa, Palembang

² RSUD Siti Fatimah Provinsi Sumatera Selatan

*Corresponding author:

Indra Frana Jaya KK

Program Studi D-III Keperawatan,
Fakultas Kebidanan dan Keperawatan,
Universitas Kader Bangsa, Palembang
Email: Indrafranajayakk48@gmail.com

© The Author(s) 2024

E ISSN : [3089-1590](https://doi.org/10.3089/1590)

Abstract

Sectio Caesarea (SC) is a service approach for childbirth that can prevent the death of mothers and newborns when used for clinical indications. This action can cause a sensation of pain. Pain is an unpleasant sensory and emotional experience due to continuous pain tissue damage. Signs that there is therapy to overcome it will have an impact on emotional instability and hinder the recovery process. Objective: This study aims to determine the effect of giving Murottal therapy combined with breathing exercises on the level of pain in Post patients Sectio Caesarea. Method: This research uses a quasi-experimental approach with a one group pre-post test design. The number of respondents was 40 Post patients Sectio Caesarea, then given therapy in the form of Murottal combined with breathing exercises. Sampling used purposive sampling. Data was collected by examining pain levels using the Numeric Rating Scale (NRS) in the pre-test and post-test, data collection techniques using interviews and observation. Research results: The results of statistical tests using paired t-tests showed that there was a decrease in the average Numeric Rating Scale (NRS) scale before and after Murottal therapy combined with breathing exercises therapy with a value of $p=0.001$. Conclusion: Murottal therapy combined with breathing exercises can significantly reduce the pain scale in post-Caesarean section patients. It is hoped that this therapy can be given continuously during treatment because it is very easy and efficient.

Keyword

Murottal; Sectio Caesarea; Pain

Abstrak

Sectio Caesarea (SC) merupakan suatu pendekatan pembedahan untuk melahirkan yang dapat mencegah kematian ibu dan bayi baru lahir bila digunakan untuk indikasi klinis tindakan tersebut dapat menimbulkan sensasi nyeri. Nyeri adalah pengalaman sensori dan emosional yang tidak menyenangkan akibat kerusakan jaringan nyeri yang terus menerus tanda adanya terapi untuk mengatasinya akan berdampak pada ketidakstabilan emosional dan menghambat proses pemulihan. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh pemberian terapi Murottal kombinasi Breathing exercise terhadap tingkat nyeri pada pasien Post Sectio Caesarea. Metode: Penelitian ini menggunakan pendekatan quasi experiment dengan rancangan one grup pre-post test design. Jumlah responden sebanyak 40 pasien Post Sectio Caesarea, kemudian diberikan terapi Berupa Murottal kombinasi Breathing exercise. Pengambilan sampel menggunakan purposive sampling data dikumpulkan dengan melakukan pemeriksaan tingkat nyeri menggunakan Numeric rating scale (NRS) pada pre test dan post test teknik pengumpulan data menggunakan wawancara dan observasional. Hasil penelitian : Hasil uji statistik dengan uji paired t-test menunjukkan bahwa terjadi penurunan rata-rata skala Numeric rating scale (NRS) sebelum dan sesudah dilakukan terapi Murottal kombinasi Breathing exercise dengan nilai $p=0,001$. Kesimpulan : Terapi Murottal kombinasi Breathing exercise secara signifikan dapat menurunkan skala nyeri pada pasien Post Sectio Caesarea, terapi ini diharapkan dapat diberikan secara terus menerus selama perawatan karena sangat mudah dan efisien.

Kata Kunci

Murottal; Sectio Caesarea; Nyeri



This is an Open Access article distributed under the terms of the [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

Background

Persalinan adalah metode memacu hasil konsepsi (ketuban, janin, dan plasenta) keluar dari dalam rahim melewati vagina (jalan lahir) atau melewati jalan lain. Terdapat dua cara metode persalinan yang dapat dilakukan yaitu secara pervaginam dan Sectio Caesarea (SC) (Morita et al.,2020). Sectio Caesarea (SC) merupakan suatu tindakan pembedahan untuk melahirkan janin dengan cara membuat sayatan untuk membuka dinding perut dan dinding uterus atau suatu histerotomi untuk mengeluarkan janin yang berada di dalam rahim ibu (Ayuningtyas et al., 2020). Beberapa tahun terakhir persalinan normal dianggap sebagai cara melahirkan yang sulit dan cenderung berbahaya bagi ibu bersalin dan bayinya, sehingga metode sectio caesarea menjadi pilihan alternatif masyarakat dalam persalinan.

Metode persalinan SC pada masa lalu merupakan metode persalinan yang menakutkan namun seiring perkembangannya teknologi dalam dunia kedokteran kesan menakutkan tersebut mulai pudar (Sihombing et al.,2021). Data WHO menunjukkan bahwa selama lebih dari satu abad, perawatan bedah telah mejadi komponen penting dari perawatan kesehatan diseluruh dunia. Diperkirakan setiap tahun ada 230 juta tindakan bedah mengalami rasa nyeri pada bekas operasi dilakukan diseluruh dunia. Data tabulasi nasional kementrian indonesia pada tahun 2020 tindakan bedah menempati urutan ke 10 dari 50 pertama pola penyakit dirumah sakit se Indonesia dengan persentasi 15,7%. (Soleha et al., 2022). Di Indonesia, bedah section caesarea hanya dilakukan atas dasar indikasi medis tertentu dan kehamilan dengan komplikasi (Pramesti et al., 2022).

Berdasarkan data RISKESDAS tahun 2018, jumlah persalinan dengan metode Sectio Caesarea (SC) di Indonesia sebesar 17,6%. Indikasi dilakukannya persalinan secara Sectio Caesarea (SC) disebabkan oleh beberapa komplikasi dengan persentase sebesar 23,2% diantaranya posisi janin melintang/sungsang (3,1%), perdarahan (2,4%), kejang (0,2%), ketuban pecah dini (5,6%), partus lama (4,3%), lilitan tali pusat (2,9%), plasenta previa (0,7%),

plasenta tertinggal (0,8%), hipertensi (2,7%), dan lainnya (4,6%) (Kemenkes RI, 2018). Menurut data SKDI (Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia) tahun 2017, menyatakan angka kejadian persalinan di Indonesia dengan metode SC sebanyak 17% dari total jumlah kelahiran di fasilitas kesehatan. ,

Proses pembedahan setelah tindakan Sectio Caesarea (SC) akan mengakibatkan nyeri yang merupakan pengalaman sensori dan emosional yang tidak menyenangkan akibat kerusakan jaringan, baik aktual maupun potensial atau yang digambarkan dalam bentuk kerusakan tersebut. Fenomena ini dapat berbeda dalam intensitas (ringan, sedang dan berat), durasi (transien, intermiten dan Nyeri adalah pengalaman sensori dan emosional yang tidak menyenangkan akibat kerusakan jaringan, baik aktual maupun potensial atau yang digambarkan dalam bentuk kerusakan tersebut. Fenomena ini dapat berbeda dalam intensitas (ringan, sedang dan berat), durasi (transien, intermiten dan persisten) dan penyebaran (superficial atau dalam, terlokalisir atau difus). Nyeri persalinan muncul karena adanya kontraksi rahim yang menyebabkan dilatasi dan penipisan serviks dan iskemia rahim yang diakibatkan kontraksi arteri myometrium (WHO, 2021).

Secara fisiologis nyeri terjadi ketika otot-otot rahim berkontraksi sebagai upaya membuka servik dan mendorong kepala bayi kearah panggul. Nyeri pada saat melahirkan memiliki derajat yang paling tinggi diantara rasa nyeri yang lain seperti patah tulang atau sakit gigi (Sari et al., 2018). Untuk itu terapi farmakologi maupun nonfarmakologi sangat dibutuhkan oleh ibu bersalin karena mempengaruhi kemampuan tubuh menahan rasa nyeri (Maryunani, 2017). Adapun salah satu terapi nonfarmakologi dalam menurunkan intensitas nyeri pada ibu bersalin yakni salah satunya terapi relaksasi. Banyak macam terkait jenis relaksasi untuk menurunkan nyeri salah satu relaksasi yang dapat dilakukan yaitu relaksasi napas dalam.

Relaksasi napas dalam yang dapat diberikan pada pasien post operasi sectio caesarea yaitu latihan breathing exercise atau yang

digambarkan dalam bentuk kerusakan tersebut. Fenomena ini dapat berbeda dalam intensitas (ringan, sedang dan berat), durasi (transien, intermiten dan persisten) dan penyebaran (superficial atau dalam, terlokalisir atau difus).

Nyeri Post Sectio Caesarea akan menimbulkan reaksi fisik dan psikologi pada ibu postpartum seperti gangguan mobilisasi, bounding attachment (ikatan kasih sayang) terganggu/tidak terpenuhi, Activity of Daily Living (ADL) terganggu, Inisiasi Menyusu Dini (IMD) tidak terpenuhi dengan baik serta kesulitan dalam perawatan bayi, sehingga diperlukan cara untuk mengontrol rasa nyeri agar dapat beradaptasi dengan nyeri Post Sectio Caesarea dan mempercepat masa nifas (Denny et al., 2019). Adapun salah satu terapi nonfarmakologi dalam menurunkan intensitas nyeri pada ibu bersalin yakni salah satunya terapi relaksasi dan murrotal. Banyak macam terkait jenis relaksasi untuk menurunkan nyeri salah satu relaksasi yang dapat dilakukan yaitu relaksasi napas dalam. Relaksasi napas dalam yang dapat diberikan pada pasien post operasi sectio caesarea yaitu latihan breathing exercise.

Breathing exercise adalah teknik relaksasi yang dilakukannya secara sadar mempunyai manfaat untuk mengatur pernapasan secara dalam, pada aktivitas ini terjadi mekanisme dimana korteks serebri mengatur pengendalian pernafasan secara sadar dan medulla oblongata mengatur pernapasan secara spontan atau automatic (Widia, 2021).

Murottal merupakan salah satu musik yang memiliki pengaruh positif bagi pendengarnya. Mendengarkan ayat-ayat Al-Quran yang dibacakan secara tartil dan benar, akan mendatangkan ketenangan jiwa (Indriyati, Dyah Herawati V, Sutrisno, 2021). Terapi murottal Al-Qur'an dapat menstimulasi gelombang alpha yang akan menyebabkan pendengarnya mendapat keadaan yang tenang, tentram, dan damai, terapi murottal Al-Qur'an membuat kualitas kesadaran individu terhadap Tuhan akan meningkat, baik individu tersebut tahu arti

Al-Quran atau tidak. (Wahida, Nooryanto, 2017). Dari data dan uraian di atas peneliti tertarik untuk menggabungkan dua intervensi yaitu Murrotal dan Breathing exercise untuk di berikan kepada pasien pasien Post Sectio Caesarea.

Methods

Penelitian yang dilakukan selama 1 hari dengan 3 kali pertemuan/ 8 Jam. Penelitian ini menggunakan pendekatan quasi experiment dengan rancangan one grup pre-post test design. Jumlah responden sebanyak 40 pasien Post Sectio Caesarea, kemudian diberikan terapi Murottal kombinasi Breathing exercise. murottal yang di baca adalah surah ar-rahman sebanyak 78 ayat, di putar menggunakan HP selama 15 menit.

Pengambilan sampel menggunakan purposive sampling data dikumpulkan dengan melakukan pemeriksaan tingkat nyeri menggunakan Numeric rating scale (NRS) pada pre test dan post test. Peneliti meminta persetujuan dari calon responden penelitian untuk bersedia dan berpartisipasi dalam penelitian ini. Proses sebelum (pre) intervensi: 1) Melakukan Pemeriksaan tingkat nyeri pada pasien, 2) intervensi pemberian terapi Murottal kombinasi Breathing exercise sebanyak 3 kali perhari (Pershift jaga) selama 20 menit pada pukul 09.00 pagi dan 15.00 sore. dan Malam 20.00.

Proses setelah (post) intervensi : 1) Memberikan waktu 10 menit untuk responden beristirahat. 2) Melakukan pemeriksaan tingkat nyeri untuk mengetahui skala Numeric rating scale (NRS) setelah diberikan intervensi. Peneliti memberikan Reinforcement positif kepada responden jika ada perubahan.

Results

Analisa ini dilakukan untuk memperoleh karakteristik responden. Hasil distribusi tersebut dapat dilihat dari tabel dibawah ini.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Variabel	Jumlah	Persentase (%)
Anak ke-		
1	26	65
2-3	9	22,5
> 3	5	12,5
Pendidikan Terakhir		
SMP	5	12,5
SMA	26	65
Perguruan Tinggi	9	22,5
Usia		
<18 th	2	0,5
18-35 th	35	88
35-45 th	3	7,5
Pekerjaan		
ASN	28	70
BUMN	3	7,5
Wiraswasta	9	22,5

Berdasarkan tabel 1 diatas, diketahui bahwa sebagian besar responden pada penelitian ini melakukan tindakan Sectio Caesarea anak ke 1 (65%), selanjutnya rerata tingkat pendidikan pada penelitian sebagian besar adalah SMA (65%), pada variabel usia di dominasi oleh pasien dengan usia 18-35 tahun (88%), untuk rerata pekerjaan pada penelitian ini adalah ASN (70%), Usia mempengaruhi persepsi dan ekspresi seseorang terhadap nyeri.

Perbedaan perkembangan pada orang dewasa dan anak sangat mempengaruhi

bagaimana bereaksi terhadap nyeri. Dalam hal ini anak-anak cenderung kurang mampu mengungkapkan nyeri dibanding orang dewasa, sehingga kondisi ini dapat menghambat penanganan nyeri untuk mereka. Disisi lain, prevalensi nyeri. Pada lansia lebih tinggi karena penyakit akut atau kronis dan degeneratif yang diderita. Walaupun ambang batas nyeri tidak berubah karena penuaan, efek analgesik yang diberikan menurun karena perubahan fisiologis yang terjadi.

Tabel 2. Hasil Uji Statistik Perbedaan tingkat nyeri *Numeric Rating Scale* (NRS) sebelum dan sesudah Penerapan Murottal kombinasi *Breathing Exercise*

Variabel	Mean ± SD	t	df	P-Value
Pretest	4.9500 ± 0,78	39.992	39	0,000
Posttest	2,5750 ± 0,71	22.871		

Berdasarkan tabel 2 diatas, diketahui bahwa hasil uji Paired t-test didapatkan nilai signifikansi 0,000 (P-Value <0,05) yang berarti ada perbedaan yang signifikan setelah intervensi Murottal kombinasi Breathing exercise terhadap skala nyeri menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) pada pasien Post *Sectio Caesarea*. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan

oleh Endah Wahyuningsih dan Nikmatul Khayati (2021) menyatakan bahwa pasien mengalami penurunan nyeri dengan rata-rata 1 poin dari skala 5 menjadi 4 setelah terapi murottal. Terapi murottal yang dikombinasikan dengan napas dalam mampu menurunkan skala nyeri pasien Post *Sectio Caesarea*.

Discussion

Kombinasi dari latihan pernafasan dan murrotal dapat memberikan efek untuk mengurangi nyeri, menjaga kestabilan nadi, saturasi, RR, dan mengendalikan MAP agar stabil pada pasien bedah jantung terbuka. Latihan Relaksasi Pernapasan Dalam Lambat (SDBRE) merupakan teknik efektif untuk mengurangi nyeri yang dapat meminimalkan kebutuhan analgesik dan efek samping (Jarrah et al., 2022). Sensitivitas yang barorefleksi di arteri dapat ditingkatkan secara signifikan dengan pernapasan lambat.

Terapi murrotal Al-Quran mempunyai efek menurunkan nyeri dan menstabilkan status hemodinamik secara nonfarmakologis (Sari et al., 2023). Relaksasi akibat kombinasi terapi latihan pernafasan dalam dan murrotal fisiologis, keadaan relaksasi ditandai dengan penurunan kadar epinefrin dan non-epinefrin dalam darah, penurunan denyut jantung, penurunan tekanan darah, penurunan pernafasan. frekuensi, penurunan ketegangan otot, penurunan metabolisme, vasodilatasi dan peningkatan suhu pada ekstremitas (Cahyani et al., 2022).

Penelitian (Maharani & Melinda, 2021), menjelaskan bahwa senam nafas dalam dan murrotal dapat mencegah pola aktivitas otot pernafasan yang tidak berguna, memperlambat frekuensi pernafasan, mengurangi udara yang terperangkap dan mengurangi kerja pernafasan, memberikan rangsangan pada akson menaik. serabut sensorik ke neuron Reticular Activating System (RAS). Breathing Exercise merupakan suatu aktifitas untuk mengatur pernafasan secara lambat dan dalam yang aktivitasnya disadari oleh pelakunya, korteks serebri mengatur pengendalian pernafasan secara sadar dan modulla oblongata mengatur pernafasan secara spontan atau automatic (Widia, 2021).

Breathing Exercise merupakan teknik pernafasan yang berfungsi meningkatkan relaksasi yang dapat menurunkan intensitas nyeri. Slow deep breathing akan menstimulus saraf otonom yang mempengaruhi kebutuhan oksigen dengan mengeluarkan neurotransmitter.

Stimulasi saraf parasimpatis dan penghambatan stimulus saraf simpatis (Mona, 2020)

Pemberian terapi Al-Quran memberikan efek non farmakologi adjuvan dalam mengatasi nyeri. Hal ini sejalan dengan teori nyeri: Keseimbangan antara analgesik dan efek samping dari Good yang menyatakan bahwa pemberian analgetik akan memberikan efek samping sehingga dibutuhkan terapi komplementer (Rachmawati, 2008). Teknik terapi breathing exercises yang dikombinasikan dengan murrotal Alqur'an dapat dilakukan kapan saja, selain untuk mengurangi nyeri dapat juga merelaksasikan tubuh, membantu mengatasi stress, kecemasan dan rasa tegang.

Penelitian tentang terapi murrotal Al-Quran telah pernah dilakukan sebelumnya dengan hasil bahwa terdapat pengaruh terapi murrotal Al quran terhadap penurunan intensitas nyeri kala 1 fase aktif (Fara et al., 2022). Murrotal merupakan salah satu musik yang memiliki pengaruh positif bagi pendengarnya. Mendengarkan ayat-ayat Al-Quran yang dibacakan secara tartil dan benar, akan mendatangkan ketenangan jiwa (Indriyati, Dyah Herawati V, Sutrisno, 2021). Terapi murrotal Al-Qur'an dapat menstimulasi gelombang alpha yang akan menyebabkan pendengarnya mendapat keadaan yang tenang, tentram, dan damai, terapi murrotal Al-Qur'an membuat kualitas kesadaran individu terhadap Tuhan akan meningkat, baik individu tersebut tahu arti Al-Quran atau tidak. (Wahida, Nooryanto, 2017). Diharapkan pada saat dilakukan perawatan di Rumah Sakit pasien dapat optimal dalam penyembuhan dan setelah pulang dari RS pasien dapat melakukan secara mandiri latihan tersebut.

Conclusion and Recommendation

Hasil Analisa bivariat diketahui bahwa hasil uji paired t-Test didapatkan nilai signifikansi 0,000 (P-Value <0,05) dengan nilai mean Numeric Rating Scale (NRS) sebelum Intervensi 4.9 dan SD 0,78. Setelah di beri intervensi Murrotal kombinasi Breathing exercise nilai mean Numeric Rating Scale (NRS) terjadi penurunan yaitu mean 2.57 dan SD 0,71, yang berarti ada pengaruh penerapan Murrotal kombinasi

Breathing exercise terhadap penurunan nilai *Numeric Rating Scale* (NRS) pada pasien Post Sectio Caesarea.

References

- Cahyani, T. D., Nursalam, N., Sudarmaji, W. P., & Priyantini, D. (2022a). Teknik Relaksasi Napas Dalam Kombinasi Guided Imagery Berbasis Teori Comfort terhadap Intensitas Nyeri Pasca Bedah Sectio Caesarea. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 4(2), 932-940. <https://doi.org/10.31539/joting.v4i2.4810>
- Carolin, B. T., & Wuryandari, I. M. (2021). Pengaruh Aromaterapi Lavender dan Murottal Terhadap Tingkat Nyeri Ibu Bersalin di Wilayah Kerja Puskesmas Mekar Baru. *Jurnal Menara Medika*, 4(1), 60. https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menara_medika/index
- Diniyati, L. S., & Septiani, Y. (2022). Efektivitas Slow Deep Breathing Relaxation Pada Ibu Bersalin Kala I Untuk Meringankan Nyeri Persalinan. *Jurnal Ilmiah Penelitian Kebidanan Dan Kesehatan Reproduksi*, 5(2), 22-31.
- Handayani. (2014). Pengaruh Terapi Murottal Al - Qur'an Untuk Penurunan Nyeri Persalinan Dan Kecemasan Pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 2(1), 1-15.
- Indriyati, Dyah Herawati V, Sutrisno, A. P. F. (2021). Pengaruh Terapi Komplementer Dengan Mendengarkan Murottal Al-Quran Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Menyusun Skripsi Pada Situasi Pandemic Covid -19. 997-1011.
- Irawati, A., Susanti, S., & Haryono, I. (2019). Mengurangi Nyeri Persalinan dengan Teknik Birthing Ball. *Jurnal Bidan Cerdas (JBC)*, 2(3), 129. <https://doi.org/10.33860/jbc.v2i3.282>
- Maharani, S., & Melinda, E. (2021). Implementasi Terapi Murottal Dan Relaksasi Napas Dalam Untuk Mengatasi Masalah Nyeri Akut. *Tjybjb.Ac.Cjurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatann*, 8(3), 255-262. <http://www.tjybjb.ac.cn/CN/article/download/ArticleFile.do?attachType=PDF&id=9987>
- Koniyo, M. A., Mansur, R., & Tolinggi, R. I. (2021). Teknik Distraksi Mendengar Murottal Al-Qur'an terhadap Penurunan Intensitas Nyeri pada Pasien Pascaoperatif. *Journal of Nursing Care*, 7(1), 8-17. <http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=2820780&val=25249&title=Teknik%20Dist-raksi%20Mendengar%20Murottal%20AlQur-an%20Terhadap%20Penurunan%20Intensit-as%20Nyeri%20Pada%20Pasien%20Pascaoperatif>
- Mulastin, Mulastin, and . Sugiharto. 2019. "Influence of Murottal Al-Qur'an Ar-Rahman Letter to Decrease of Blood Pressure of Pregnant Women with Preeclampsia." *KnE Social Sciences* 2019:104-8. doi: 10.18502/kss.v3i18.470
- Nuhan, Khairun, Titi Astuti, and Al Murhan. "Pengaruh Murottal Al-Qur'an terhadap Intensitas Nyeri pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea." *Jurnal Keperawatan* 14.1 (2018): 91-97.
- Rahayu, Sri, et al. "Penerapan Terapi Murottal Sebagai Terapi Non Farmakologis Untuk Mengurangi Nyeri Pasien." *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)* 6.4 (2022): 2903-2912.
- Ramlah, Ramlah, Muh Najib Bustan, and Arman Arman. "Pengaruh Terapi Murottal Al-Quran dan Slow Deep Breathing terhadap Intensitas Nyeri Pada Ibu Bersalin di Wilayah Kerja Puskesmas Tandru Tedong Sidrap." *Journal of Muslim Community Health* 4.4 (2023): 171-179.
- Sari, D. P., St, S., Rufaida, Z., Bd, S. K., Sc, M., Wardini, S., Lestari, P., St, S., & Kes, M. (2018). Efektivitas Terapi Nonfarmakologi Murottal Al-Quran Terhadap Penurunan Nyeri persalinan. *Stikes Majapahit Mojokerto*, 1-117.
- Sudirohusodo, Wahidin, And Fira Ayu S. Kep. "Zanalisis Asuhan Keperawatan Pada Pasien Dengan Nyeri Akut Post Operasi Sectio Caesarea Dengan Pemberian Kombinasi Terapi Murottal Dan Terapi Slow Deep Breathing Di Rsup."
- Wahyuningsih, Endah, and Nikmatul Khayati. "Terapi Murottal Menurunkan Tingkat Nyeri Pasien Post Sectio Caesaria." *Ners Muda* 2.1 (2021): 1-8.
- Rachmawati, LN. (2008). Analisis teori nyeri: Keseimbangan antara analgesik dan efek samping *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 12(2), 129-136.

Wahida, Nooryanto, A. (2017). Surat Ar Rahman Meningkatkan Kadar B - Endorphin dan Menurunkan Intensitas Nyeri pada Ibu Bersalin Kala 1 Fase Aktif. *Jurnal Kedokteran Brawijaya*, 3(28).

Widia. (2021). Studi Kasus Penerapan Non Farmakologi: Slow Deep Breathing Pada Hipertensi. *Jurnal Mahasiswa Keperawatan*, 11-16.
<https://journal.poltekkesmks.ac.id/ojs2/index.php/mediakeperawatan/article/view/1781/pdf>