IMPLEMENTASI TERAPI MURROTAL AL-QUR'AN UNTUK MENGURANGI RASA NYERI PADA IBU POST SECTIO CAESAREA DI RSUD HAJI MAKASSAR

Implementation Of Al-qur'an Murottal Therapy To Reduce Pain In Mothers Post Caesarea Sectio At Haji Hospital Makassar

Nabilla Annasthasya

Poltekkes Kemenkes Makassar

E-mail: nabillaannasthasya_kep21@poltekkes-mks.ac.id

Nomor Telepon: 082393305913

ABSTRACT

Background: Labor is a condition when a woman gives birth to a fetus that begins with uterus contractions for 12-14 hours until the baby and placenta come out of the uterus. Labor also does not always occur naturally through the birth canal (pervaginam) but also requires intervention such as a cesarean section (sc). A s-section is a surgical procedure conducted by surgery on the mother's abdomen and uterus which can only be performed with consideration of the indications of the condition of the mother and fetus. Labor with a s-section will experience intense pain and healing tends to be slower than normal delivery. **Objective:** To determine the implementation of murottal al-Qur'an therapy to reduce pain in post-cesarean mothers. **Method:** It used qualitative method with a case study approach, data collection was done through interviews and observations with a sample of 3 respondents. **Results:** The research results on three respondents revealed that after conducting murottal al-Qur'an therapy, pain could be reduced. **Conclusion:** The implementation of murottal therapy in post-cesarean mothers who experience pain is effective in reducing pain and providing a sense of calm, tranquility, and relaxation.

Keywords : Sectio Caesarea, Pain, Murottal Al-Qur'an Therapy

ABSTRAK

Pendahuluan: Proses melahirkan janin yang dimulai dengan kontraksi rahim selama dua belas hingga empat belas jam dan berlanjut sampai bayi dan plasenta keluar dari rahim dikenal sebagai persalinan. Persalinan juga tidak selalu terjadi secara alami melalui jalan lahir (pervaginam) tapi juga memerlukan intervensi seperti operasi sectio caesarea (sc). Operasi sc adalah salah satu prosedur operasi yang dilakukan dengan pembedahan bagian perut serta Rahim ibu, yang hanya dapat dilakukan dengan pertimbangan indikasi konsisi ibu dan janin. Dibandingkan dengan persalinan normal, persalinan dengan operasi sc akan menyebabkan nyeri yang signifikan dan penyembuhan yang cenderung lebih lambat. **Tujuan:** Untuk mengetahui implementasi terapi murottal al-qur'an terhadap pengurangan rasa nyeri pada ibu post sectio caesarea. **Metode:** Metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus, pengumpulan data melalui wawancara dan observasi dengan sampel 3 responden. **Hasil:** Hasil dari penelitian pada tiga responden didapatkan hasil setelah melakukan terapi murottal al-qur'an dapat mengurangi rasa nyeri. **Kesimpulan:** terapi murottal digunakan pada ibu yang mengalami nyeri setelah sectio caesarea. Ini membantu mereka menjadi lebih tenang, santai, dan rileks.

Kata kunci: Sectio Caesarea, Nyeri, Terapi Murottal Al-qur'an

PENDAHULUAN

Proses melahirkan janin yang dimulai dengan kontraksi rahim selama dua belas hingga empat belas jam dan berlanjut sampai bayi dan plasenta keluar dari rahim dikenal sebagai persalinan (Kurniarum, 2019). Persalinan juga tidak selalu terjadi secara alami melalui jalan lahir (pervaginam) tapi juga memerlukan intervensi seperti operasi (SC) Sectio Caesarea (Wirakhmi, 2021).

Sectio Caesarea (SC) merupakan salah satu prosedur operasi untuk mengeluarkan hasil

konsepsi kehamilan dengan cara insisi pada abdomen dan uterus yang hanya dapat dilakukan dengan pertimbangan indikasi kondisi ibu dan janin, hal ini dikarenakan SC masih termasuk ke dalam prosedur operasi yang hanya dapat dilakukan berdasarkan indikasi masalah kesehatan (Ashar & Kusriani, 2020). Wanita yang menjalani Sectio Caesarea setelah melahirkan akan mengalami nyeri yang parah dan penyembuhannya cenderung lebih lama daripada persalinan normal (Purwati, E. Dkk, 2019).

Menurut data Global Survey on Maternal and Perinatal Health tahun 2021 (World Health Organization, 2019), sekitar 46,1% kelahiran dilakukan melalui operasi caesar (SC). Penelitian tersebut memproyeksikan bahwa penggunaan SC akan terus meningkat secara global, saat ini mencakup lebih dari 1 dari 5 (21%) kelahiran. Tren ini diperkirakan akan berlanjut, dengan hampir sepertiga (29%) dari semua kelahiran diprediksi akan melalui operasi caesar pada tahun 2030. Di Indonesia, menurut data Riskesdas 2018, sekitar 17,6% kelahiran dilakukan melalui SC dari total 78.736 kelahiran. Di Provinsi Sulawesi Selatan, Dinas Kesehatan mencatat bahwa 13,6% dari 61.224 kelahiran pada tahun 2021 dilakukan dengan operasi caesar.

Menggunakan distraksi suara, seperti mendengarkan ayat-ayat Al-Qur'an, merupakan salah satu metode untuk mengurangi ketidaknyamanan yang dialami pasien pasca operasi SC. Metode ini dapat mempengaruhi sistem saraf dengan merangsang pelepasan hormon endorfin alami, yang membantu pasien merasa lebih baik, lebih rileks, dan lebih terfokus pada nyeri yang dirasakan. Pendekatan spiritual ini dapat berperan penting dalam membantu proses pemulihan atau penyembuhan pasien.

Terapi murottal merupakan salah satu terapi dengan memutarakan lantunan ayat-ayat suci Al-Quran dengan irama yang memiliki pengaruh positif bagi pasien (Widiyarti, 2020). Secara non-farmakologi, penerapan terapi murottal terbukti mampu mengurangi tingkat nyeri pada pasien setelah operasi caesar. Fenomena ini disebabkan oleh kemampuan musik dalam memicu produksi zat endorfin, serta mempengaruhi sistem limbik yang kemudian berpengaruh pada saraf dan mendorong organ-organ tubuh untuk memperbaiki sel-sel yang rusak karena prosedur operasi SC, karenanya rasa nyeri dapat menurun (Ariani P. & Mastari, 2020).

METODE

Penelitian ini menggunakan desain kualitatif dengan metode studi kasus observasi. penelitian dilakukan di ruang perawatan nifas RSUD Haji Makassar, di mana terapi murottal Al-qur'an diberikan dua kali sehari dengan durasi 15-20 menit. subjek penelitian terdiri dari 3 orang ibu pasca operasi sectio caesarea. Data kualitatif dikumpulkan melalui pedoman wawancara dan lembar observasi.

Jumlah dan metode pengambilan subjek (untuk penelitian survei) atau bahan dan peralatan (untuk penelitian laboratorium)

Jenis penelitian studi kasus observasi dengan jumlah subjek penelitian 3 orang ibu post sectio caesarea yang mengalami nyeri pada luka bekas operasi. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah (NRS), lembar observasi, pedoman wawancara dan

rekaman suara responden. Handphone dan earphone digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini. Intervensi yang diberikan pada penelitian ini adalah terapi murottal al-qur'an pada ibu post sectio caesarea dengan cara memperdengarkan lantunan-lantunan ayat suci al-qur'an selama 15-20 menit, dengan posisi yang dimana ibu benar benar merasa dalam posisi yang nyaman.

HASIL

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan terhadap penelitian tentang terapi murottal untuk mengurangi rasa nyeri pada ibu post sectio caesarea di RSUD Haji Makassar tahun 2024, maka hasil analisis penelitian sebagai berikut :

Berdasarkan hasil wawancara pada Ny. P didapatkan ibu post sectio caesarea yang mengalami rasa nyeri secara berlebihan menunjukkan suatu perubahan setelah diberikan terapi murottal al-qur'an. dengan hasil yang didapatkan yaitu dari skala 6 pada saat implementasi pertama menurun menjadi skala 5, pada saat implementasi kedua menurun menjadi skala 3. Hal ini juga sesuai dengan pernyataan oleh informan di bawah ini:

"...Iya, enakan mi kurasa setelah kudengar terapi ini jadi lebih tenang perasaanku lebih rileks sudahnya dikasih terapi ini lebih bisa ka menerima, kalau memang lebih na sayangki itu anakku Allah adami perubahan yang kudapat dari pada sebelumnya, kurasami perubahan nyeri yang kurasa berkurang ki sekitar diangka 3..." (Inf 1).

(...Iya, terasa lebih enak perasaan saya jadi lebih tenang dan rileks setelah mendengarkan terapi ini, saya jadi lebih bisa menerima kalau memang allah saying dengan anakku, ada perubahan yang saya rasakan darin pada sebelumnya, saya merasakan perubahan nyeri jadi berkurang diangka 3 ...) (Inf 1).

Berdasarkan hasil wawancara pada Ny. N juga menunjukkan suatu perubahan setelah implementasi terapi. dengan didapatkan hasil yaitu dari skala 6 pada saat implementasi pertama menurun menjadi skala 5, pada saat implementasi kedua menurun menjadi skala 3. Hal ini sesuai dengan pernyataan oleh informan dibawah ini:

"...Ada ji perubahan yang kurasa jadi lebih enakan ki juga nyeri ku jadi lebih berkurang rasanya perasaanku jadi tenang sama rileks sampai tertidur ma itu tadi dengarki, angkanya toh kira kira sekarang kurasa di angka 3 mi..." (Inf 2).

(...ada perubahan yang saya rasakan jadi jauh lebih baik, nyeri yang saya rasakan juga jadi lebih berkurang, perasaan saya juga jadi lebih tenang dan rileks, sampai ketiduran saya mendengarkannya tadi, sekarang saya rasa angkanya berada di sekitar angka 3...) (Inf 2).

Menurut hasil observasi, Ny. S juga menunjukkan perubahan setelah pemberian terapi.

dengan didapatkan hasil yaitu dari skala 6 pada saat implementasi pertama menurun menjadi skala 3, pada saat implementasi kedua menurun menjadi skala 2. Hal ini sesuai dengan pernyataan oleh informan dibawah ini:

“...Setelah kudengarkan ki ini terapi toh jadi enaknmi perasaanku jadi lebih santai ka lebih rileks sama tenang kurasa, nyeri yang kurasa juga kayak tiba tiba ki berkurang dari sebelumnya pas dikasihkan ka terapi, perubahan angkanya toh jadi ke angka 3 mi...” (Inf 3).

(...Setelah saya mendengarkan terapi ini perasaan saya jadi lebih santai lebih rileks dan tenang, nyeri saya juga berkurang setelah diberikan terapi ini, sekarang angkanya menjadi berubah ke angka 3...) (Inf 3).

PEMBAHASAN

1. Tingkat Nyeri Sebelum Terapi Murottal Al-Qur'an Dimulai:

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar dari tiga responden mengalami nyeri sebelum diberikan terapi murottal al-qur'an dan berada dalam kategori sedang. di mana responden mengatakan bahwa mereka merasakan nyeri pada bagian perut mereka yang telah mengalami luka operasi. Tubuh mengalami nyeri sebagai mekanisme untuk mengatasi ketidaknyamanan yang disebabkan oleh hal-hal internal maupun eksternal, seperti prosedur pembedahan.

Terapi murottal Al-Qur'an lebih efektif dalam mengurangi nyeri karena kemampuannya mempengaruhi sistem saraf pusat dengan merangsang pelepasan hormon endorfin alami. Hormon ini membantu menciptakan perasaan nyaman, relaksasi, dan mengalihkan fokus dari rasa sakit. Pendekatan spiritual ini dapat sangat mendukung proses pemulihan pasien (Ferinawati & Hartati R, 2019).

Menurut Dewi Nurhanifah (2022) Nyeri dapat didefinisikan sebagai suatu perasaan tidak nyaman secara individual. nyeri menjadi alasan faktor utama yang mendorong seseorang untuk mencari pertolongan medis.

Menurut penelitian Warsono et al. (2019), salah satu efek samping dari operasi sectio caesarea adalah rasa nyeri yang intens di area insisi selama beberapa hari pertama setelah persalinan. Nyeri ini disebabkan oleh robekan jaringan di dinding perut dan uterus, dan tingkat keparahannya bisa berbeda-beda pada setiap ibu.

Sayatan Terputusnya serabut syaraf dan tekanan yang disebabkan oleh jahitan dapat menyebabkan nyeri superfisial (nyeri perut). Operasi SC juga menyebabkan perubahan jaringan yang berkelanjutan. Setelah pembedahan, pasien mengalami nyeri yang signifikan dan pemulihan yang

lebih lama daripada persalinan normal (Morita et al., 2020).

Berdasarkan uraian diatas, peneliti berasumsi bahwa nyeri merupakan hal yang biasa terjadi bagi ibu post sc tetapi jika nyeri yang di alami oleh ibu terlalu berlebihan, itu dapat menyebabkan suatu masalah yang harus di waspadai dan segera di atasi, tingkat nyeri yang terjadi pada ibu post sc memiliki tingkatan skala nyeri yang berbeda-beda, yang dimana tingkatannya itu di mulai dari yang ringan, sedang dan berat hingga berat sekali. Dalam penelitian ini juga, peneliti berasumsi bahwa lantunan ayat-ayat suci al-qur'an dengan irama memiliki pengaruh yang positif, mempengaruhi pusat saraf dengan merangsang pelepasan hormon endorfin secara alami, yang membuat pasien merasa lebih baik, lebih santai, dan lebih rileks serta mengalihkan perhatian terhadap rasa sakit dan lebih mendekatkan diri kepada yang maha kuasa percaya bahwa tidak ada kesembuhan selain dari Allah swt. Pendekatan spiritual dapat sangat membantu pasien pulih dan cepat sembuh.

2. Tingkat Skala Nyeri Sesudah Implementasi:

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari tiga informan yang menerima terapi murottal Al-Qur'an, ketiganya mengalami penurunan yang signifikan dalam tingkat nyeri setelah terapi. Tingkat nyeri mereka berkurang dari kategori sedang menjadi kategori ringan. Temuan ini mengindikasikan bahwa terapi murottal dapat efektif dalam mengurangi nyeri yang dialami ibu setelah operasi caesar. Beberapa penjelasan ilmiah menyatakan bahwa Al-Qur'an memiliki sifat penyembuhan dan dapat meningkatkan kesehatan manusia.

Salah satu jenis terapi musik yang memberikan efek positif bagi pendengarnya adalah terapi murottal Al-Qur'an. Terapi musik ini dapat mengurangi hormon stres, merangsang pelepasan hormon endorfin alami, meningkatkan rasa rileks, dan mengalihkan perhatian dari ketakutan, kecemasan, serta ketegangan. Suara ini juga berperan dalam memperbaiki keseimbangan kimia dalam tubuh, yang dapat menurunkan tekanan darah serta memperlambat pernapasan, detak jantung, denyut nadi, dan aktivitas gelombang otak (Purwati et al., 2019).

Menurut penelitian Carolin et al. (2021), nyeri berat sebelum murottal dapat dikontrol dengan murottal yang menjadi lebih ringan.

Studi Wirakhmi (2021) menemukan bahwa surat Ar Rahman adalah surat Al-Quran yang paling baik untuk terapi murottal karena memiliki banyak ayat berulang yang dapat mengalihkan perhatian dan berfungsi sebagai hypnosis. Otak mengeluarkan hormone endorfin dan serotoin dalam kondisi seperti ini, yang menciptakan rasa nyaman, ketenangan, dan kebahagiaan.

Berdasarkan uraian diatas, menurut peneliti terapi murottal al-qur'an sebagai terapi non-farmakologi dapat digunakan untuk menurunkan rasa nyeri pada ibu post sectio caesarea dan di dalam penelitian ini menunjukkan bahwa ibu post sectio caesarea mengalami penurunan skala nyeri di mulai pada implementasi kedua setelah diberikan terapi murottal al-qur'an dan di observasi langsung oleh peneliti dan ibu post sc sendiri yang mengatakan bahwa sudah merasa jauh lebih baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan mengenai "Apakah Implementasi Terapi Murottal Al-qur'an Dapat Mengurangi Rasa Nyeri Pada Ibu Post Sectio Caesarea", maka dapat disimpulkan bahwa terapi murottal al-qur'an ini, dapat mengurangi rasa nyeri pada ibu post sectio caesarea.

SARAN

1. Bagi institusi diharapkan dapat menambah referensi bagi Civitas Akademik Poltekkes Kemenkes Makassar terutama jurusan Keperawatan dalam upaya mengurangi rasa nyeri pada ibu post sectio caesarea dengan pemberian terapi non-farmakologi yaitu pemberian terapi murottal al-qur'an.
2. Bagi pihak Rumah Sakit diharapkan dapat di jadikan sebagai bahan acuan petugas kesehatan dalam memberikan pelayanan, khususnya pemberian terapi non-farmakologi untuk mengurangi rasa nyeri pada ibu post sectio caesarea yaitu dengan pemberian terapi murottal al-qur'an.
3. Bagi masyarakat di harapkan dapat memberikan pengetahuan terkait metode yang dapat digunakan untuk menurunkan rasa nyeri post sc.
4. Bagi Peneliti diharapkan dapat mengembangkan dan melaksanakan kembali penelitian tentang penggunaan terapi murottal al-qur'an untuk mengurangi nyeri ibu yang telah menjalani sectio caesar.

UCAPAN TERIMA KASIH

1. Teristimewa ucapan terima kasih yang tulus dan tak terhingga saya sampaikan kepada kedua orang tuaku, Papa dan Mama yang tercinta, serta kepada kedua saudaraku, kakak perempuanku, dan adik laki-lakiku. Mereka semua telah memberikan semangat, dukungan, dan doa yang

tiada henti, serta motivasi kepada penulis untuk menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini, sehingga penulis dapat menyelesaikan pendidikan dengan baik.

2. Pak Rusli, selaku Direktur Politeknik Kesehatan Makassar, yang telah memberikan waktu dan kesempatan dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini.
3. Pak Iwan, selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Makassar.
4. Pak Alfi Syahar Yakub, selaku Sekretaris Jurusan Keperawatan Politeknik kesehatan Makassar.
5. Ibu Naharia Laubo, selaku Ketua Prodi D.III Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Makassar dan Pembimbing Akademik serta Pembimbing utama yang telah membimbing dengan cermat, memberikan masukan, yang dalam kesibukannya dapat menyempatkan diri untuk mengarahkan dan membimbing dalam penulisan ini.
6. Ibu Kurnia Rahma Syarif, selaku pembimbing pendamping yang telah membimbing dengan cermat, memberikan masukan, yang dapat menyempatkan diri untuk mengarahkan dan membimbing dalam penulisan ini.
7. Ibu Hj. Sitti Rahmatia, selaku penguji utama selaku yang telah memberikan saran dan masukan bagi peneliti dan meluangkan waktu untuk menjadi penguji.
8. Ibu Hj. Hariani, selaku penguji pendamping selaku penguji utama yang telah memberikan saran bagi peneliti dan meluangkan waktu untuk menjadi penguji.
9. Seluruh Dosen dan Staf Jurusan Keperawatan yang tidak bisa saya sebutkan satu-persatu yang telah memberikan banyak ilmu kepada Penulis.
10. Teman-teman seperjuangan mahasiswa Jurusan DIII Keperawatan Makassar angkatan 2021 dan juga kamu, Terima Kasih untuk segala bentuk motivasi yang telah diberikan. Semua pengorbanan dan kesabaran kalian serta kerja sama yang baik menjadi pendorong bagi penulis untuk tetap fokus pada penulisan. Terima kasih persaudaraannya selama ini. Semoga kita semua bisa meraih setiap impian dan cita – cita

DAFTAR PUSTAKA

Ariani, P., & Mastary. (2020). Efektivitas Relaksasi Progresif Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea Di RSUD Sembiring Tahun 2020. *Jurnal Kebidanan Kestra (JKK)*, 2(2), 178–185.

Ashar, H., & Kusriani, I. (2020). Determinant of the Increased Sectio Caesarea Labor Rates of Indonesia in 2017. *4th International Symposium on Health Research (ISHR 2019)*, 268–272. <https://doi.org/https://doi.org/10.2991/ahsr.k.200215.051>

- Ferinawati, & Hartati, R. (2019). Hubungan Mobilisasi Dini Post Sectio Caesarea Dengan Penyembuhan Luka Operasi Di Rsu Avicenna Kecamatan Kota Juang Kabupaten Bireuen. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 5(2), 318–329.
- Hijratun. (2019). *Perawatan Luka Pada Pasien Post Section Caesarea*. Jakarta: Pustaka Taman Ilmu.
- Kurniarum, A. (2016). *Asuhan Kebidanan Persalinan dan Bayi Baru Lahir*. Jakarta: Pusdik SDM Kesehatan.
- Kusuma, A. H., Setiawan, A., & Azzam, R. (2017). Pengaruh Terapi Murotal Terhadap Skala Nyeri Kepala Pada Klien Cedera Kepala Di RSUD Prof. Dr. Margono Soekarjo Dan RSUD Banyumas. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 1(2), 119–122.
- Marwati, A. W., Herawati, Y., & Rokayah, C. (2020). Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Terhadap Skala Nyeri pada Pasien Post Sectio Caesaria. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 3(1), 59–64.
- Morita, K. M., Amelia, R., & Putri, D. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea di RSUD Dr. Achmad Mochtar Bukittinggi. *Jurnal Riset Hesti Medan Akper Kesdam I/BB Medan*, 5(2), 106–115.
- Mulyani, N. S., Purnawan, I., & Upoyo, A. S. (2019). Perbedaan Pengaruh Terapi Murottal Selama 15 Menit Dan 25 Menit Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Kanker Pascabedah. *Journal of Bionursing*, 1(1), 77–88.
- Ningtyas, N. W. R., Amanupunyo, N. A., & Manueke, I. (2023). *Bunga Rampai Manajemen Nyeri*. Cilacap: PT Media Pustaka Indo.
- Nurhanifah, D. (2022). *Manajemen Nyeri Nonfarmakologi*. Banjarmasin: UrbanGreen Central Media.
- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis*. Jakarta: Salemba Medika.
- Pragholapati, A. (2020). Effect Of Progressive Muscle Relaxation Technique On Pain In Post Sectio caesarea. *Jurnal Kesehatan Dr. Soebandi*, 8(2), 112–120.
- Pulungan, P. W., Sitorus, S., & Amalia, R. (2020). *Ilmu Obstetri & Ginekologi Untuk Bidan*. Medan: Yayasan Kita Menulis.
- Purwati, E., Muchmudah, & Khayati, N. (2019). Terapi Murottal Al-Qur'an Menurunkan Intensitas Nyeri Post Sectio Caesarea di Rumah Sakit Roemani Muhammadiyah Semarang. *Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas*, 2(1), 35–43.
- Rahayu, S., Fauziah, S., Fajarini, M., & Setyaningrum, W. (2022). Penerapan Terapi Murottal Sebagai Terapi Non Farmakologis Untuk Mengurangi Nyeri Pasien. *Jurnal Masyarakat Mandiri*, 6(4), 2903–2912.
- Rahmawanti, U. (2022). *Asuhan keperawatan Pada Ibu Post Sectio Caesarea dengan Penerapan Terapi Murottal Al-Quran dalam Pemenuhan Aman Nyaman : Nyeri (Literature Review)*. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya.
- Ramandanty, P. F. (2019). *Asuhan Keperawatan Pada Ibu Post Operasi Sectio Caesarea Di Ruang Mawar RSUD AW Sjahranie Samarinda*. Skripsi. Politeknik Kesehatan Kalimantan Timur.
- Rejeki, S. (2020). *Manajemen Nyeri Dalam Proses Persalinan (Non Farmaka)*. Semarang: Unimus Press.
- Romadhona, N. F., Trisnawati, Y., & Khairunnisa. (2022). Studi Kasus Penatalaksanaan Fisioterapi Pada Wanita Pasca Sectio Caesarea. *Jurnal Keperawatan*, 20(3), 23–30.
- Safitri, M. (2020). *Indikasi Persalinan Sectio Caesarea dan Komplikasi Pasca Persalinan Sectio Caesarea: Narrative Review*.

Skripsi. Universitas Aisyiyah.

Sitorus, S. (2021). *Pemberdayaan Ibu Hamil Untuk Perilaku Pemilihan Persalinan Upaya Menurunkan Sectio caesarea Indikasi Non Medis*. Medan: Yayasan Kita Menulis.

Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sung, S., & Mahdy, H. (2020). *Cesarean Section*. Florida: StatPearls Publishing.

Syaiful, Y. (2020). *Asuhan Keperawatan Pada Ibu Bersalin*. Surabaya: Jakad Media Publishing.

Vagnoli, L., Bettini, A., & Amore, E. (2019). Relaxation-guided Imagery Reduces Perioperative Anxiety and Pain in Children: A Randomized Study. *European Journal of Pediatrics*, 178, 913–921.

Warsono, Yuanita, F. F., & Iriantono, G. (2019). Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Benson terhadap Intensitas Nyeri Pasien Post Sectio Caesarea di RS PKU Muhammadiyah Cepu. *Jurnal Ilmu Keperawatan Medikal Bedah*, 2(1), 44–54.

Wirakhmi, I. N. (2021). Pengaruh Terapi Murotal Ar Rahmaan terhadap Nyeri pada Ibu Pasca Operasi Caesar di RS Wijaya Kusuma Purwokerto. *Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 558–564.