

Article

Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Lima Jari dengan Murottal Al-Qur'an Terhadap Intensitas Nyeri Insisi Pada Pasien *Post Sectio Caesarea*: Case Report

Adelia Viranissa Destiana¹, Dewi Puspita², Catharina Wahyu Retno Wulandari³

^{1,2}Program Studi Profesi Ners, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

³Mawar RSUD Kabupaten Temanggung

SUBMISSION TRACK

Received: May 20, 2024

Final Revision: June 04, 2024

Available Online: June 07, 2024

KEYWORDS

Five Finger Relaxation, Murottal Al-Qur'an, Pain, Sectio Caesar

CORRESPONDENCE

Phone: 0811270583

E-mail: dewipuspita.ummy@gmail.com

A B S T R A C T

Abstract. *Caesarean section (SC) is a surgical delivery process where the baby is removed through an incision in the mother's stomach and uterus. Post-SC patients will experience the impact of pain, because it is caused by surgery. The nursing intervention of the five-finger handheld relaxation technique with murottal Al-Qur'an is one effort to reduce pain in post-caesarean section patients. The research method uses case reports (case report). The research sample was 3 mothers post SC on the first day. The measurement instrument uses a numerical scale to measure the pain scale in patients. The intervention of the five-finger handheld relaxation technique with murottal Al-Qur'an was carried out for 2 days when the patient was hospitalized 1x/day and observations were made to determine the pain scale before and after the intervention. The results of the intervention showed that the pain in the three respondents before the five-finger grasp relaxation technique with Al-Qur'an murottal was carried out experienced a severe pain scale and after the intervention was carried out it decreased, namely the severe pain scale became moderate.*

I. LATAR BELAKANG

Sectio caesar (SC) adalah proses persalinan dengan melakukan pembedahan dimana bayi dikeluarkan melalui sayatan pada perut ibu (*laparotomi*) dan rahim. (Kemenkes 2022). Operasi SC diterapkan dalam

mencegah terjadinya kematian pada ibu dan janin, karena terdapat indikasi tertentu yang akan berdampak pada persalinan jika dilakukan secara normal (Niar *et al.*, 2024). Tindakan *section caesarea* dilakukan dengan indikasi terjadinya gawat janin, posisi janin

tidak normal, prolaps tali pusat, disproporsi kepala panggul, malposisi, riwayat kelahiran yang tidak baik, *plasenta previa*, preeklamsia atau eklamsia, kehamilan dengan komplikasi penyerta dan kegagalan proses persalinan normal (Rahmadiyahanti & Nani, 2024). Pasien post SC akan mengalami efek pada fisiologis atau fisik terutama nyeri, perasaan ini akan muncul setelah SC karena disebabkan oleh sayatan jaringan saat tindakan operasi. Putusnya kontinuitas jaringan menyebabkan ketidaknyamanan nyeri yang mengakibatkan pasien merasa kesakitan. Nyeri adalah suatu perasaan yang memiliki efek sensasi tidak nyaman. Efek dari nyeri bersifat subjektif, tingkat dan intensitas nyeri pada seseorang akan bersifat berbeda pada saat merasakan nyeri, dan orang yang merasakan nyeri dapat menggambarkan atau mengindikasikan rasa nyeri yang dirasakan (Puspitowati *et al.*, 2022). Nyeri pasca operasi *sectio caesarea* dapat mempengaruhi kondisi ibu seperti, mobilitas yang terbatas, penurunan menyusui dini, dan berpengaruh terhadap awal laktasi yaitu Inisiasi Menyusui Dini (IMD) dapat berpengaruh pada daya tahan tubuh bayi yang lahir dengan SC. Nyeri yang dialami oleh pasien pasca *section caesarea* merupakan nyeri akut dan memerlukan penanganan segera (Wijayanti *et al.*, 2024). Rasa sakit yang dialami seorang ibu pasca operasi *caesar* berasal dari luka diperutnya. *Post sectio caesarea* menyebabkan nyeri hebat sehingga proses penyembuhan membutuhkan

waktu lama dibanding dengan melahirkan secara spontan (Niar *et al.*, 2024). Persalinan operasi *sectio caesarea* mempunyai skala nyeri yang tinggi yaitu 27,3% dibandingkan kelahiran spontan yaitu 9%. Nyeri bertambah pada hari pertama *pasca* operasi SC. Secara psikologis, efek *section caesarea* mempengaruhi kecemasan dan ketakutan akan nyeri yang terjadi setelah obat *analgetic* habis. (Wahyuningsih & Khayati, 2021). Dampak dari nyeri sendiri dapat berupa berkurangnya mobilitas ibu, terganggunya aktivitas sehari-hari (ADL), *bonding attachment* (ikatan kasih sayang), kelelahan, kecemasan, pola tidur terganggu dan kegagalan melakukan Inisiasi Menyusui Dini (IMD) dan meningkatnya nyeri saat menyusui terjadi. Hal ini membuat ibu post SC kesulitan dalam merawat bayi dan ibu menjadi tidak responsif terhadap bayinya, sehingga menyebabkan ibu menunda memberikan ASI sejak awal dan tidak optimal pada bayinya. Jika rasa nyeri berlalu terlalulama akan mengakibatkan peningkatan resiko pada kesehatan dan dapat berpengaruh pada proses rasa nyeri pasca *sectio caesarea* (Nurfadlilah & Prijatni, 2024).

Penanganan untuk meredakan dan mengontrol nyeri pada ibu *post section caesar* dapat menggunakan teknik non farmakologi, karena dipertimbangkan dari segi ekonomi dan manfaatnya akan lebih mudah dan tidak terdapat efek samping dibandingkan dengan menggunakan teknik farmakologi.

Manajemen nyeri non farmakologi dapat mengurangi respons tingkat nyeri tanpa obat-obatan, dalam mengurangi nyeri pasca operasi *sectio caesare* ini dapat menggunakan teknik relaksasi genggam jari (Aprilya & Ardiyanti, 2022). Relaksasi merupakan suatu metode menghilangkan atau meredakan nyeri atau mencegah timbulnya nyeri dengan cara meredakan ketegangan otot. Upaya yang dilakukan untuk meminimalkan rangsangan nyeri adalah dengan mengistirahatkan dan mengendurkan otot pada bagian tubuh. Teknik relaksasi genggam lima jari dapat mengatasi emosi, perasaan serta meningkatkan tingkat emosional dengan cara sentuhan tangan serta teknik pernafasan dengan menyeimbangkan energi tubuh (Emara *et al.*, 2022). Teknik relaksasi genggam lima jari suatu teknik relaksasi berhubungan langsung pada aliran energi didalam tubuh melalui jari-jari. Terdapat titik *refleks* di bagian dalam jari yang secara spontan memicu rangsangan saat digenggam. Stimulasi tersebut mengirimkan gelombang listrik ke otak yang segera diproses dan diteruskan ke saraf di bagian tubuh yang mengalami nyeri. Teknik relaksasi genggam jari secara alami melepaskan hormon endorfin yang merupakan hormon alami seperti obat Pereda nyeri yang diproduksi oleh tubuh (Dian, Yaton Khomsah, *et al.*, 2023).

Teknik yang digunakan untuk menurunkan perasaan nyeri yang dialami

pasien post section caesarea adalah teknik distraksi dengan menggunakan terapi Murottal Al-Qur'an, diyakini akan menurunkan rasa nyeri secara fisiologis, mengurangi tingkat stress dan perasaan cemas dengan cara mengganti perhatian seseorang dari rasa nyeri. Lantunan suara manusia yang melantunkan ayat suci Al-Qur'an sebagai alat penyembuh dan mudah untuk dijangkau. Lantunan ayat-ayat Al-Qur'an akan memberikan ketenangan dengan persentase lebih tinggi daripada saat mendengarkan suara yang lainnya (Endarwati *et al.*, 2024). Murottal Al-Qur'an suatu kegiatan spiritual yang dapat digunakan untuk pendekatan diri kepada Sang Pencipta, Allah SWT. Murottal Al-Qur'an akan merangsang pada bagian dan dapat menghaskan zat kimia yaitu zat neuropeptide. Zat neuropeptide berkaitan dengan reseptor yang dapat memberikan umpan balik. Murottal Al-Qur'an suatu lantunan yang memberikan efek yang baik bagi yang mendengarkan. Terapi murottal Al-Qur'an akan membuat hormon stress menjadi menurun, hormon *endorphin* akan aktif secara alami, perasaan menjadi rileks, menurunkan detak jantung, perasan gelisah, ketegangan dan ketakutan, akan teralihkan, sistem kimia tubuh menjadi lebih baik mengakibatkan akan tekanan darah yang tadinya tinggi akan menurun dan memperlambat pernafasan, denyut nadi, detak jantung, dan aktivitas gelombang pada otak (Niar *et al.*, 2024). Al-Qur'an juga mampu mengurangi perasaan

sakit fisiologis, stres, dan perasaan cemas dengan mengalihkan perasaan dari rasa sakit. Murrotal menciptakan kondisi keadaan kesadaran melalui suara, keheningan, ruang dan waktu. Mendengarkan Murrotal Al-Qur'an selama 15 menit mampu memberikan efek relaksasi (Millizia *et al.*, 2021). Salah satu surat Al-Qur'an yang dapat didengar adalah surat Ar-Rahman. Surat Ar-Rahman dapat diterapkan menjadi terapi murrotal Al-Qur'an karena mempunyai ayat yang pendek dan terdapat pengulangan-pengulangan ayat sebanyak 31x membuat perasaan menjadi lebih rileks dan perasaan nyaman, hal ini terkait dengan pengulangan dari arti ayat surat Ar-Rahman yang merupakan nikmat dan pengingat kepada Allah SWT supaya memudahkan pendengar pada dalam memahami surah tersebut (Nurlinda *et al.*, 2024).

Penelitian yang dilakukan oleh Dini (2023) dengan metode deskriptif pendekatan menggunakan studi kasus. Responden penelitian ini merupakan 2 orang pasien *post SC*, intervensi diterapkan selama 3 hari sebanyak 1x/hari dengan rentan waktu 15 menit. Dari hasil intervensi yang telah diterapkan setelah pemberian teknik relaksasi genggam jari sebanyak 1x/hari selama 3 hari, tingkat nyeri pada pasien menurun dari skala nyeri sedang menjadi skala nyeri ringan. Dari hasil penelitian diatas terapi yang dilakukan untuk menurunkan skala nyeri yang dialami pasien *pasca SC* dapat diterapkan menjadi salah satu Teknik non farmakologi.

Perbedaan dengan penelitian ini adalah tidak adanya kombinasi murrotal Al-Qur'an yang dapat memiliki efek mengurangi rasa sakit fisiologis, nyeri, stres, dan perasaan cemas dengan mendistraksi dari rasa sakit. Sehingga dengan pemberian teknik relaksasi genggam lima jari yang dikombinasikan dengan mendengarkan murrotal Al-Qur'an akan lebih efisien karena kedua teknik relaksasi ini memiliki manfaat yang sama yaitu dapat merangsang saraf-saraf di otak yang dapat memicu hormon endorfin sehingga dapat mengurangi tingkat nyeri yang dirasakan pasien *pasca SC*.

Penerapan Teknik relaksasi genggam lima jari dengan murrotal Al-Qur'an dilakukan 3x dalam sehari atau pada saat pasien merasa nyeri. Penatalaksanaan Teknik relaksasi dilakukan dengan mendengarkan ayat-ayat Al-Qur'an surah Ar-Rahman melakukan Tarik napas dalam dengan mengganggam jari dan berkata dalam hati untuk menenangkan pikiran dilakukan bergantian dari jari kanan kemudian jari kiri dilakukan selama 10-15 menit. Penerapan Teknik relaksasi genggam lima jari yang dikombinasikan dengan murrotal Al-Qur'an tidak membutuhkan biaya sehingga mudah diterapkan kepada pasien. Oleh karena itu Teknik relaksasi genggam lima jari dengan murrotal Al-Qur'an dapat dikombinasikan untuk mengurangi tingkat nyeri yang dialami oleh pasien *post SC* dengan pengukuran skala nyeri menggunakan *numerik scale* sebelum

dan sesudah dilakukan teknik relaksasi pada pasien.

II. METODE

Metode dalam penelitian ini menggunakan laporan kasus (*case report*), sampel dalam penelitian case report yaitu pada ibu *post section caesarea* hari pertama sebanyak 3 responden dengan diagnosa keperawatan nyeri akut, instrument pada penelitian case report ini menggunakan *numerik scale*. Pemberian teknik relaksasi genggam lima jari dengan murottal Al-Qur'an diterapkan selama 2 hari berturut-turut dan diterapkan 1x/hari. Penelitian dimulai pada tanggal 7-15 Mei 2024 di Bangsal Mawar RSUD Temanggung pada ibu *post section caesar* yang mengalami nyeri. Sebelum dilakukan intervensi, pasien diberikan lembar *inform consent* yang sebelumnya telah disediakan oleh peneliti, Sebelum dan sesudah dilakukan intervensi dilakukan pengukuran nyeri dengan *numerik scale* untuk mengetahui perbandingan skala nyeri dari pasien. Pelaksanaan teknik relaksasi genggam lima jari dengan murottal Al-Qur'an dilakukan dengan pasien diinstruksikan untuk Tarik nafas dalam dengan mendengarkan surah Ar-Rahman sampai pasien merasa rileks, genggam jari dilakukan mulai dari menggenggam jari sebelah kanan terlebih dahulu, pasien diminta memejamkan mata dan berkata didalam hati "saya ingin nyeri saya segera hilang" atau "saya akan terbangun

dalam keadaan lebih baik", teknik relaksasi genggam lima jari dengan murottal Al-Qur'an diterapkan 10-15 menit. Intervensi diterapkan dengan melibatkan suami atau keluarga yang sedang menunggu pasien. Peneliti melakukan evaluasi intervensi terhadap skala nyeri yang berfungsi dalam mengetahui penurunan skala nyeri pada pasien *post section caesarea* selama 2x24 jam.

III. HASIL

Studi kasus ini dilakukan pada tiga pasien dengan tindakan operasi *sectio caesarea* yaitu Ny. A, Ny. E, dan Ny. D. Pasien pertama Ny. A berumur 40 tahun *post section caesarea* hari pertama, dengan diagnosa Ketuban Pecah Dini (KPD). Hasil pengkajian didapatkan pasien mengatakan nyeri pada bagian luka pasca SC, nyeri hilang timbul, nyeri seperti tertusuk-tusuk, skala nyeri 8, pasien mengatakan belum bisa menyusui karena masih merasa nyeri dan ASI belum keluar. Hasil observasi didapatkan pasien tampak meringis menahan nyeri post SC. Tanda-tanda vital: TD: 112/76 mmHg, N: 89x/menit, S: 36,6C, Spo2: 98%, RR: 20x/menit. Pasien terpasang infus RL 20 tpm dan *cateter urine*.

Pasien kedua Ny. E berumur 35 tahun *post section caesarea* hari pertama, dengan diagnosa *Serotinus*. Hasil pengkajian didapatkan pasien mengatakan nyeri pada bagian luka *post sectio caesarea*, nyeri saat bergerak, nyeri seperti ditusuk-tusuk, skala

nyeri 9, pasien mengatakan perlekatan pada bayinya kurang karena keterbatasan beraktivitas karena masih merasa nyeri. Hasil observasi didapatkan pasien tampak meringis menahan nyeri post SC, pasien belum mau melakukang miring kanan dan kiri karena merasa nyeri. Tanda-tanda vital: TD: 106/86 mmHg, N: 94x/menit, S: 36,2C, Spo2: 96%, RR: 20x/menit. Pasien terpasang infus RL 20 tpm dan *cateter urine*. Pasien ketiga Ny. D berumur 30 tahun post *section caesarea* hari pertama, dengan riwayat *section caesarea*. Hasil pengkajian didapatkan pasien mengatakan nyeri pada bagian luka post *sectio caesarea*, nyeri Ketika pasien bergerak, nyeri terasa seperti ditusuk-tusuk, skala nyeri 9, pasien mengatakan karena nyeri belum dapat menyusui dengan baik. Hasil observasi didapatkan pasien tampak meringis menahan nyeri post SC. Tanda-tanda vital: TD: 126/90 mmHg, N: 103x/menit, S: 36,5C, Spo2: 97%, RR: 20x/menit. Pasien terpasang infus RL 20 tpm dan *cateter urine*.

Tabel 1
Skala Nyeri Sebelum Dilakukan Teknik Relaksasi Genggam Lima Jari Dengan

Murottal Al-Qur'an pada Ny. A, Ny. E, dan Ny. D

No	Responden	Skala Nyeri	Keterangan
1.	Ny. A	8	Skala Berat
2.	Ny. E	9	Skala Berat
3.	Ny. D	9	Skala Berat

Pada table 1 diatas, berdasarkan observasi yang telah diterapkan mendapatkan hasil sebelum diterapkan teknik relaksasi genggam lima jari dengan murottal Al-Qur'an skala nyeri pada Ny. A hari ke-1 dengan skala 8, Ny. E dan Ny. D hari ke-1 dengan skala 9.

Tabel 2
Perubahan Skala Nyeri Setelah Dilakukan Teknik Relaksasi Genggam Lima Jari Dengan Murottal Al-Qur'an pada Ny. A, Ny. E, dan Ny. D

No	Responden	Skala Nyeri	Keterangan
1.	Ny. A	6	Skala Nyeri Sedang
2.	Ny. E	5	Skala Nyeri Sedang
3.	Ny. D	6	Skala Nyeri Sedang

Pada table 2 diatas, setelah diterapkan teknik relaksasi genggam lima jari dengan murottal Al-Qur'an pada Ny. E hari ke-2 dengan skala 5, Ny. A dan Ny. D hari ke-2 dengan skala 6.

Tabel 3
Perbandingan Nyeri Post Sectio Caesarea Sebelum dan Setelah Dilakukan Teknik

Relaksasi Genggam Lima Jari dengan Murottal Al-Qur'an Pada Ny. A, Ny. E, dan Ny. D

	Hari pertama		Hari kedua	
	Sebelum	sesudah	sebelum	sesudah
Ny. A	8	7	7	6
Ny. E	9	7	6	5
Ny. D	9	8	8	6

Pada table 3 diatas, didapatkan hasil setelah diterapkan Teknik relaksasi genggam lima jari dengan murottal Al-Qur'an pada hari pertama dan kedua terdapat penurunan skala nyeri pada ketiga pasien.

**Tabel 4
Perbandingan Denyut Nadi (x/menit) Pada Pasien Sebelum dan Sesudah Dilakukan Teknik Relaksasi Genggam Lima Jari Dengan Murottal Al-Qur'an pada Ny. A, Ny. E, dan Ny. D**

	Ny. A	Ny. E	Ny. D
Hari pertama			
Sebelum	89	98	103
Sesudah	85	90	97
Hari kedua			
Sebelum	97	102	105
Sesudah	89	95	98

Pada tabel 3 diatas, didapatkan hasil teknik relaksasi genggam lima jari dengan murottal Al-Qur'an yang diterapkan kepada 3 pasien post section caesarea berpengaruh terhadap penurunan denyut nadi pada pasien dan dalam batas normal.

**Tabel 5
Perbandingan Perubahan Ekspresi Wajah Sebelum dan Sesudah Dilakukan Teknik Relaksasi Genggam Lima Jari dengan Murottal Al-Qur'an Pada Ny. A, Ny. E, dan Ny. D**

	Hari pertama		Hari kedua	
	Sebelum	sesudah	sebelum	sesudah
Ny. A	Meringis	Rileks	Rileks	Rileks
Ny. E	Meringis	Rileks	Meringis	Rileks
Ny. D	Meringis	Rileks	Rileks	Rileks

Pada tabel 5 diatas, didapatkan hasil setelah diterapkan Teknik relaksasi genggam lima jari dengan murottal Al-Qur'an pada hari pertama dan kedua terdapat pengaruh perubahan ekspresi wajah pada padasaat menahan nyeri pada ketiga responden.

IV. PEMBAHASAN

Teknik relaksasi genggam lima jari adalah terapi non-farmakologi dengan penerapan melalui menggenggam jari-jari secara bergantian yang berfungsi untuk mengurangi rasa nyeri. Lokasi refleksi di tangan memicu respons otomatis saat menggenggam. Stimulus ini menimbulkan gelombang kejut dan penurunan aktivitas otak. Gelombang ini memasuki otak dan menghilangkan hambatan aliran energi dan mengirimkannya ke saraf organ tubuh yang merasakan nyeri. Tubuh manusia dapat mengontrol suhu tubuh, detak jantung, tekanan darah, ketegangan otot, dan penyerapan energi (Mohamed Elghareeb Allam *et al.*, 2023). Teknik relaksasi genggam lima jari melibatkan memegang jari dan

mengontrol pernapasan. Rangsangan yang mengakibatkan rasa sakit dihambat pada proses ini. Perasaan tegang dan cemas dikendalikan dengan mengatur pernapasan pada saat melakukan relaksasi genggam lima jari. Seseorang akan merasa rileks dan tenang sehingga perasaan yang dialami akan lebih membaik mengakibatkan intensitas nyeri dapat berkurang. (Hernawati *et al.*, 2023).

Terapi murottal Al-Qur'an merupakan terapi yang mendengarkan lantunan dari ayat Al-Qur'an mempunyai efek merangsang reseptor saraf tubuh sehingga otak merespon dengan melepaskan endogen opioid alami didalam tubuh. Opioid akan dilepaskan secara alami oleh tubuh sehingga dapat memblokir rasa sakit akibat rangsangan. Murottal Al-Qur'an mempunyai efek terhadap tubuh sehingga dapat menurunkan nyeri (Nurdiana & Kustin, 2024). Keunggulan pada murottal Al-Qur'an surat Ar-Rahman adalah ayat-ayat surah Ar-Rahman mempunyai pengulangan ayat sebanyak 31 kali. Pengulangan-pengulangan pada surah Ar-Rahman ini memiliki hikmah untuk lebih merasa bersyukur atas nikmat yang sudah diberikan. Surat Ar-Rahman juga menyebutkan bahwa tidak akan memberikan ketenangan hati kepada orang-orang yang munafik. Surat Ar-Rahman mempunyai khasiat menyembuhkan penyakit jasmani dan rohani, surat ini akan memperkuat iman dan memberikan ketentrangan didalam hati dan pikiran (Fratama *et al.*, 2024).

Hasil penelitian ini didapatkan, terdapat penurunan skala nyeri setelah diterapkan Teknik relaksasi genggam lima jari dengan murottal Al-Qur'an, Dimana ketiga responden memiliki skala nyeri sedang setelah dilakukan implementasi selama 2x24 jam. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Mawarni *et al.*, 2023) Dimana terdapat penurunan skala nyeri dari skala nyeri sedang menjadi skala nyeri sedang. Penerapan intervensi diterapkan selama 3 hari sebanyak 1x sehari dengan durasi waktu 15 menit. Berdasarkan hasil intervensi yang sudah diterapkan terdapat efek dari pemberian teknik relaksasi genggam lima jari terhadap mengurangi tingkat nyeri pasca *section caesar* di RSUD Pandan Boyolali. Hasil penelitian sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Safitri *et al.*, 2023) dimana adanya efek dari penerapan terapi murrotal Al-Qur'an terhadap mengurangi nyeri pada ibu *post SC* dari tingkat skala nyeri sedang menjadi skala nyeri ringan. Dapat disimpulkan sebelum diterapkan terapi murottal Al-Qur'an selama 3 hari dan sesudah diterapkan memberikan efek terhadap penur/unan skala nyeri pada ibu *post secito caesare*.

Menurut (Mawarni *et al.*, 2023) teknik relaksasi genggam lima jari dapat menjadikan tubuh, dan pikiran menjadi lebih rileks. Saat tubuh menjadi rileks secara alami akan menyebabkan pelepasan hormon endorfin, yang memiliki sifat sebagai pereda nyeri

alami dan mengurangi derajat nyeri. Selama fase peradangan yang diakibatkan karena luka operasi, yang akan dirasakan pada pasien adalah merasa nyeri. Nyeri yang hanya dibiarkan saja akan mengakibatkan pasien *pasca SC* akan merasakan ketidaknyamanan. Teknik relaksasi genggam lima jari terbukti mampu mengurangi perasaan nyeri yang dialami pasien *pasca SC*. Jika teknik relaksasi dapat dilakukan secara benar dan konsekuan akan mendapatkan hasil yang diinginkan yaitu rasa nyeri pada pasien dapat berkurang.

Menurut (oktadini *et al.*, 2023) mendengarkan murottal Al-Qur'an akan mengurangi perasaan nyeri karena murottal Al-Qur'an memiliki efek yaitu perubahan pada sirkulasi darah, arus listrik di bagian otot, perubahan denyut jantung, dan kadar darah pada kulit. Pada mendengarkan atau membaca murottal Al-Qur'an akan terproduksi zat neuropeptide yang terjadi pada bagian otak. Zat ini terhubung pada reseptor didalam tubuh akan menyebabkan rasa nyaman dan rasa nikmat. Penelitian ini sejalan dengan (Ferfa *et al.*, 2024) adanya efek dari pemberian murottal Al-Qur'an dengan penurunan frekuensi deyt nadi sebelum dilakukan nadi 90x/menit dan setelah dilakukan murottal Al-Qur'an frekuensi nadi menjadi 85x/menit. Mendengarkan ayat-ayat Al-Qur'an dapat memberikan perasaan menjadi lebih rileks. Pembuluh darah nadi dan denyut jantung mengalami perubahan, mengakibatkan tubuh menjadi lebih rileks.

V. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil implementasi yang sudah dilakukan selama 2 hari pada ketiga responden dengan penerapan terapi relaksasi genggam lima jari dengan murottal Al-Qu'ran terdapat penurunan tingkat skala nyeri dari ketiga responden sebelum dilakukan terapi relaksasi genggam lima jari dengan murottal Al-Qur'an skala nyeri berat menjadi skala nyeri sedang. Pada saat pemberian terapi relaksasi genggam lima jari dengan murottal Al-Qur'an terdapat penurunan denyut nadi dalam batas normal pada ketiga responden. Ekspresi wajah pada ketiga responden sebelum dilakukan terapi relaksasi genggam lima jari dengan murottal Al-Qur'an meringis dan setelah dilakukan ekspresi wajah ketiga responden menjadi rileks.

VI. RENCANA TINDAK LANJUT

1. Bagi bidan dan perawat diharapkan dapat menerapkan pemberian teknik relaksasi genggam lima jari dengan murottal Al-Qur'an untuk menurunkan tingkat nyeri bagi pasien *post sectio caesarea*.
2. Bagi pasien diharapkan mampu melakukan secara mandiri Teknik relaksasi genggam lima jari dengan murottal Al-Qur'an untuk menurunkan skala nyeri *post section caesarea* pada saat bangsal atau dirumah.

REFERENSI

- Aprilya, D., & Ardiyanti, N. (2022). *Analisis Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Ibu Post Sectio Caesarea.*
- Dian, R., Yatun Khomsah, I., & Ferry. (2023). *The Effect Of Finger Hold Relaxation Technique For Reduce Pain In Post Appendectomy Patients.*
- Emara, H., Abel Kader, A., & Ahmed, E. (2022). Effect Of Finger Handheld Relaxation Technique On Incisional Pain Intensity Among Post Caesarean Women. *Assiut Scientific Nursing Journal, 10(33)*, 216–229.
- Endarwati, S., Mustika Dewi, I., & Marsiyah, M. (2024). *Terapi Murottal Untuk Mengatasi Nyeri Post Sectio Caesaria.*
- Ferfa, V., Sudiarti, P., & Virgo, G. (2024). Pemberian Terapi Murottal Untuk Mengurangi Nyeri Post Operasi Dengan Diagnosa Hisprung Di Ruang Picu Rsud Arifin Achmad. *Jurnal Pahlawan Kesehatan, Volume 1, Nomor 1(1)*, 32–39.
- Fratama, F., Fauziah, E., & Hutagaol, R. (2024). Pemanfaatan Terapi Murottal Al-Qur'an Sebagai Terapi Non Farmakologi Terhadap Penurunan Nyeri Pasien Post Operasi: Literatur Review. *Jurnal Skala Kesehatan, 15(1)*, 33–39.
- Hernawati, E., Sukmawati, A., & Mulyani, I. (2023). Pengaruh Relaksasi Genggam Jari Terhadap Pasien Pasca Operasi Untuk Penurunan Nyeri Sectio Caesarea. *Jurnal Asuhan Ibu Dan Anak, Volume 8, No. 2*, 89–94.
- Mawarni, D. I., Ika Silvitasari, & Panggah Widodo. (2023). Penerapan Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Nyeri Post Sectio Caesarea Di Ruang Adas Manis Rsud Pandan Arang Boyolali. *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat, 2(4)*, 471–482.
- Millizia, A., Mardiaty, & Anita Syafridah. (2021). The Effect Of Murottal Al-Quran Therapy On Pain In Post Cesarean Surgery Patients At Abby Mother And Child Hospital, Lhokseumawe City. *Arkus, 8(1)*, 198–202.
- Mohamed Elghareeb Allam, S., Ahmed Mohammed Elmetwaly, A., & Mokhtar Mokhtar, I. (2023). Impact Of The Finger Handheld Relaxation Technique On Pain Intensity And Stress Among Post Appendectomy Patients. *Egyptian Journal Of Health Care, 14(3)*, 103–115.
- Niar, N., Nurfadhila, N., & Rusni, R. S. (2024). Terapi Murottal Al-Qur'an Surah Yunus Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea. *Jurnal Pendidikan Dan Teknologi Kesehatan, 7(1)*, 82–89.
- Nurdiana, D., & Kustin, K. (2024). *Combination Of Qur'anic Murrotal And Deep Breath Relaxation Against Post Sectio Caesarea (Sc) Pain Changes.*

- Nurfadlilah, I., & Prijatni, I. (2024). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Ibu Post Sectio Caesaria 24 Jam Pertama. In *Jember Maternal And Child Health Journal*
- Nurlinda, Apriza, & Dewi, S. (2024). Asuhan Keperawatan Pada Ny. J Dalam Penurunan Nyeri Dengan Kombinasi Terapi Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman Dengan Media Warna Hijau Pada Pasien Kanker Serviks Di Ruangan Tulip Rsud Arifin Achmad Provinsi Riau. *Jurnal Kesehatan Terpadu, Volume 3, No. 2(1)*, 385–395.
- Oktadini, P., Husaidah, Siti, & Novia, R. (2023). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Intensitas Nyeri Pada Ibu Bersalin Kala I Di Wilayah Kerja Puskesmas Sei Langkai Kota Batam Tahun 2023. *Jk: Jurnal Kesehatan, 1(6)*, 846–860.
- Puspitowati, D., Widiastuti, E., Kurniawan, F., & Utami, T. (2022). Analisis Asuhan Keperawatan Nyeri Akut Pada Pasien Ny. W Post Sectio Caesarea Dengan Relaksasi Genggam Jari Di Ruang Gayatri Rst Wijayakusuma Purwokerto. *Jurnal Pengabdian Mandiri, Vo.1, No.7*, 1155–1162.
- Rahmadiyah, & Nani. (2024). Analisis Teknik Relaksasi Dan Mobilisasi Untuk Mengatasi Nyeri Pada Ibu Post Sectio Caesarea. *Journal Of Telenursing (Joting), Volume 6, Nomor 1*, 256–533.
- Safitri, H., Nurrohmah, A., & Widodo, P. (2023). Penerapan Terapi Murotta Terhadap Penurunan Nyeri Pada Ibu Post Sectio Caesare Di Bangsal Adas Manis Rsud Pandan Arang Boyolali (Vol. 3).
- Wahyuningsih, E., & Khayati, N. (2021). Terapi Murottal Menurunkan Tingkat Nyeri Pasien Post Sectio Caesaria. *Jurnal Unimus Ners Muda, 2(1)*, 1.
- Wijayanti, N., Sulastri, & Nurlaili, S. (2024). Penerapan Hand And Foot Massage Untuk Mengurangi Nyeri Pada Ibu Post Sectio Caesarea. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako), 10(1)*.