

**Pengaruh Terapi Dzikir dan Relaksasi Nafas dalam untuk Mengurangi Nyeri
pada Pasien Fraktur Pasca Operasi**

Dila Gustiana Handayani¹, Wulan Noviani², Hanif P. Naviasari³

^{1,2}Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Indonesia

³Rumah Sakit Umum Daerah Temanggung

dilagustiana745@gmail.com¹ wulan.n@umy.ac.id² hanifnaviasari@gmail.com³

ABSTRACT

Introduction: A fracture or break in a bone is usually produced by trauma, which can happen directly or indirectly. Typically, surgery is performed on fractured patients, which might cause discomfort. Deep breathing techniques with a mixture of Dhikr recitation, which is beneficial for rest and relaxes muscles, can be used to alleviate pain and enhance comfort in post-op fracture patients. This case study examined the use of a combination of dhikr treatment and deep breathing relaxation for post-operative fracture patients experiencing pain. Method: This study employed an evaluative design, namely a case study of post-op fracture patients experiencing discomfort. The intervention was implemented non-pharmacologically using deep breathing relaxation techniques and a mixture of Dhikr recitations, which can dramatically reduce pain in post-operative patients in 5-15 minutes. Results: After observing the administration using a combination of dhikr therapy and deep breathing exercise three times per day or when pain emerges, there were changes in pain as seen by blood pressure, pulse, and the pain scale, which can reduce. Conclusion: Dhikr therapy combined with deep breathing exercises helps alleviate pain in post-operative fracture patients.

Keywords : dhikr, deep breathing relaxation, fracture, pain.

ABSTRAK

Pendahuluan: Fraktur atau patah tulang biasanya disebabkan oleh trauma, yang dapat terjadi secara langsung maupun tidak langsung. Biasanya, operasi dilakukan pada pasien fraktur, yang dapat menyebabkan ketidaknyamanan. Teknik napas dalam dengan campuran bacaan Dzikir, yang bermanfaat untuk istirahat dan merelaksasi otot, dapat digunakan untuk meredakan nyeri dan meningkatkan kenyamanan pada pasien fraktur pasca operasi. Studi kasus ini meneliti penggunaan kombinasi pengobatan dzikir dan relaksasi napas dalam untuk pasien fraktur pasca operasi yang mengalami nyeri. Metode: Penelitian ini menggunakan desain evaluatif, yaitu studi kasus pasien fraktur pasca operasi yang mengalami ketidaknyamanan. Intervensi dilakukan secara nonfarmakologis menggunakan teknik relaksasi napas dalam dan campuran bacaan Dzikir, yang dapat secara dramatis mengurangi nyeri pada pasien pasca operasi dalam 5-15 menit. Hasil: Setelah mengamati pemberian menggunakan kombinasi terapi dzikir dan latihan napas dalam tiga kali sehari atau saat nyeri muncul, ada perubahan nyeri yang terlihat dari tekanan darah, denyut nadi, dan skala nyeri, yang dapat berkurang. Kesimpulan: Terapi dzikir yang dikombinasikan dengan latihan pernapasan dalam membantu meringankan nyeri pada pasien pasca operasi fraktur. Kata

Kata kunci : dzikir, relaksasi nafas dalam, fraktur, nyeri.

PENDAHULUAN

Fraktur adalah patah tulang yang dapat membuat kondisi tulang menjadi rusak, seperti terputus atau hancur dan tidak dapat berbentuk tulang seperti awal sehingga dan tidak dapat menyatu seperti semula atau sempurna walaupun sudah dilakukan tindakan operasi, fraktur ini dapat disebabkan oleh trauma, benturan keras, pukulan, dan bisa disebabkan oleh penyakit

terrentu (Noviyanti et al, 2025) Rasa sakit yang akan terus dirasakan sampai pasien post operasi karena adanya alat dalam tubuh untuk membantu proses penyembuhan pada pasien yang akan menimbulkan nyeri, kurang nyaman pada pasien dan nyeri yang bersifat akut yang dirasakan, nyeri yang muncul dapat membuat pasien merasa frustrasi dan cemas yang dinamakan depresi psikologis, pasien juga akan mengalami seperti tekanan darah meningkat dan denyut jantung dengan ini pasien juga dapat membuat sistem imun pada pasien menurun, dampak lain yang muncul pada pasien yang mengalami patah tulang yaitu pasien tidak dapat optimal memenuhi kebutuhan dasar pada pasien sendiri dan aktivitas pada pasien akan lebih ketergantungan dengan kerabat atau keluarga (Khoirunisak et al, 2024).

Prevalensi patah tulang berdasarkan Organisasi Kesehatan Dunia Menurut WHO setiap tahunnya hampir 5 juta kurang lebih orang meninggal yang disebabkan karena patah tulang, untuk patah tulang sendiri dunia menyumbang 9% kematian di dunia, hal ini mengancam Kesehatan diseluruh dunia. Salah satu terbesar terjadinya patah tulang disebabkan adanya kecelakaan lalu lintas, sekitar 20 sampai 50 juta menderita cedera yang tidak fatal dan banyak yang menderita patah tulang, jika di akumulasikan dengan angka kematian yaitu 1,35 juta setiap tahunnya. Insiden patah tulang di Indonesia tercatat 5,5% cedera pada bagian tubuh yang paling sering ditemui, dan sering terjadinya patah tulang yaitu di bagian tulang bawah sebesar 67,9%, hal ini paling sering di Indonesia disebabkan karena kecelakaan sepeda motor 40,6% dan jatuh sebanyak 40,9%. Indonesia masuk dalam negara asia tenggara dengan kondisi patah tulang tertinggi yaitu sebanyak 1,3 kasus patah tulang setiap tahunnya dengan jumlah penduduk sekitar 238 juta jiwa dan menurut data kasus yang ada jumlah Fraktur di RSUD Temanggung sebanyak 212 Jiwa.

Relaksasi Dzikir dan nafas dalam menurut penelitian (Hidayat et al, 2024) menunjukkan bahwa relaksasi spiritual, seperti dzikir dan relaksasi nafas dalam dapat secara positif mengurangi peningkatan denyut nadi, pola nafas yang membaik dan dapat secara efektif meningkatkan perasaan damai, bahagia, membuat pasien nyaman sehingga membuat nyeri menurun. Terapi dzikir merupakan Teknik terapi dengan melafatkan nama Allah dengan melafatkan nama nama allah. Relaksasi mendalam Relaksasi nafas dalam merupakan salah satu cara mengurangi rasa nyeri yang timbul pada pasien atau seseorang karena dengan melakukan. Kombinasi kedua metode ini dapat memberikan manfaat bagi pasien pasca operasi fraktur dengan cara, Tarik nafas dalam melalui hidung selama 4 detik, menahan nafas selama 2 detik dan hembuskan nafas melalui mulut seperti meniup selama 8 detik lakukan hal ini secara berulang dengan dicolaborasikan dengan zikir (Sujadi et al, 2024).

Peran perawat di rumah sakit adalah pemberi layanan yang dapat membantu pasien pasca operasi fraktur untuk mengatasi nyeri dengan menggunakan terapi dzikir dan tarik nafas dalam untuk memaksimalkan implementasi kepada pasien. Perawat dapat mengajar Teknik dzikir dengan kolaborasi nafas dalam dengan cara menarik nafas dengan menghebuskan nafas mengucapkan dzikir (Sari et al, 2024). Manfaat melakukan Tarik nafas dalam dapat mengurangi rasa nyeri, membuat pasien dapat tidur nyenyak dan tidak terganggu dengan rasa nyerinya dan dapat meningkatkan sistem imun pada pasien yang mengalami post-operasi. Resiko yang mungkin muncul jika melakukan Teknik ini kesulitan

untuk nernafas karena rasa nyeri yang muncul membuat pasien sulit mengontrol pola nafasnya (Nguyen & Duong, 2019).

Farmakoterapi masih menjadi andalan pasien pasca operasi fraktur namun nonfarmakoterapi juga dapat digunakan untuk kolaborasi untuk pasien menurunkan rasa nyeri seperti dzikir dan terapi relaksasi nafas dalam dapat untuk mengurangi nyeri, dan sudah banyak Penelitian terbaru menemukan bahwa pasien dengan kondisi post operasi fraktur dapat mengurangi rasa nyerinya menggunakan relaksasi pernapasan dalam dapat mengurangi rasa sakit dan Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa dzikir dan Tarik nafas dalam dapat mengurangi nyeri terapi dzikir terbukti secara ilmiah dapat mengurangi nyeri pada pasien post operasi Selain itu relaksasi nafas dalam juga memberikan banyak manfaat pada pasien post operasi fraktur (Akbar dan Utami 2021).

Selain itu adapun penelitian (Prabawa et al,2022) yang mendukung dengan penelitian ini yaitu mengatakan pasien post operasi dengan memberikan relaksasi nafas dalam sebanyak 13 kali dan 3kali hari sekali efektif dikarenakan pasien merasa lebih rileks dan tenang dari sebelumnya. Penelitian lain yang mendukung dengan penelitian ini yaitu sejalan dengan penelitian oleh (Astuti 2023) mengatakan bahwa pasien post operasi diberikan terapi relaksasi zikir diberikan sebanyak 3 kali sehari dan jika merasakan nyeri itu muncul dan hasilnya pasien dapat lebih nyaman dan gelisah pasien pun menurun dan relaksasi dzikir ini dikatakan efektif untuk menurunkan nyeri pada pasien post operasi fraktur.

Menurut Latar belakang diatas dan juga penelitian diatas relaksasi nafas dalam dan Dzikir sangat efektif untuk menurunkan pasien post operasi fraktur tetapi belum ada yang mengkolaborasikan antara relaksasi nafas dalam dan dzikir maka dari itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kombinasi terapi dzikir dan relaksasi nafas dalam terhadap nyeri pada pasien post operasi fraktur.

TINJAUAN LITERATUR

Nafas Dalam

Nafas dalam adalah Teknik relaksasi nafas yang diawali dengan Teknik nafas melalui abdomen dengan dengan menarik nafas dengan lebut dan perlahan dan hingga membuat perasaan tenang dan nyaman yang dilakukan dengan menutup mata. Relaksasi nafas dalam ini dapat menimbulkan efek distraksi atau dapat mengalihkan perhatian seseorang karena dapat mensitimulus sistem control desenden, dan sistem ini dapat dikontrol oleh otak bagian bawah dan otak bagian tengah hingga berakhir di interneural inhibitor dalam kornu dorsalis dari medula spinalis dengan ini dapat mengakibatkan dapat berkurangnya rangsangan nyeri yang ditransmisikan ke otak (Muhajir et al. 2023).

Dzikir

relaksasi dzikir adalah merupakan Teknik relaksasi yang mengoptimalkan sinyal molekul dan neurotransmitter akan memacu keluarnya neurotransmitter di otak, mengeluarkan opiat endogen yaitu endorfin dan enkefalin yang dengan ini akan dapat membuat efek yaitu rasa senang, bahagia dan nyaman, sehingga dengan menggunakan relaksasi dzikir ini dapat memperbaiki kondisi tubuh menjadi rileks dan tenang. Terapi

dzikir ini menurunkan fisiologi yaitu dapat menyeimbangkan kadar serotonin dan norepinefrin dalam tubuh. Ini dapat bekerja mengirimkan ke otak agar dapat membuat hati pikiran menjadi tenang setelah berzikir maka dari itu Teknik relaksasi dzikir ini dapat mengurangi rasa nyeri pada pasien karena bersifat mendistraksi atau mengalihkan rasa ditubuh yang kurang nyaman (Santoso et al. 2024).

Post Fraktur

Post operasi fraktur adalah masa dimana pasien telah selesai masa operasi dan masuk ruangan pemulihan dan berakhir pada evaluasi dan tindakan diruangan rumah sakit. Setelah dilakukan pembedahan maka kondisi pasien akan menjadi kompleks karena adanya perubahan pada fisiologi pasiennya yang dimana pasien membutuhkan monitoring terhadap kondisinya salah satu yang sering muncul pada pasien post fraktur adalah nyeri yang dimana proses ini pasien sangat butuh informasi bagaimana cara penanganan secara farmakologi dan non farmakologi (Aji et al, 2023).

METODE PENELITIAN

Metode penelitian menggunakan studi kasus yang menggambarkan dengan jumlah 2 responden yang dilakukan intervensi, Jenis studi kasus ini menggunakan asuhan keperawatan pendekatan dengan pasien yang berada dibangsal bedah dengan pasien post operasi fraktur yang mengalami nyeri akut dengan pasien melakukan Teknik Tarik nafas dalam dengan kombinasi dzikir selama 5-15 menit atau pada saat nyeri itu muncul implementasi ini dilakukan selama 3-5 hari selama pasien di rawat di rumah sakit untuk menurunkan nyeri akut post operasi fraktur.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Studi kasus ini dilakukan pada pasien Ny.S dengan pasien post operasi clos Fraktur Femur kiri hari pertama dengan skala nyeri 8 dan Tn.E dengan pasien post operasi clos fraktur Femur kanan hari pertama dengan skala nyeri 6. Pasien saat dilakukan pengkajian masalah keperawatan yang muncul pada kasus ini adalah nyeri akut dan gangguan mobilisasi fisik dengan prioritas diagnose nyeri akut. Implementasi dilakukan sesuai dengan intervensi yang sudah ditetapkan yaitu secara non farmakologi yaitu Penurunan tingkat nyeri menggunakan teknik tarik nafas dengan dzikir pada Ny. N dan Ny. T sebelum dan sesudah dilakukannya terapi dengan terapi relaksasi nafas dalam dengan kolaborasi dzikir selama mengurangi nyeri pada pasien post operasi fraktur selama kurang lebih 5-15 menit, dibuktikan dengan tabel berikut.

Tabel 1 Hasil perubahan Skala nyeri sebelum dan sesudah Implementasi

Responden	Waktu Implementasi			
	Sebelum		Sesudah	
	TTV	Skala Nyeri	TTV	Skala Nyeri
Ny. S (implementasi)	TD: 159/70 mmHg Nadi: 103x/menit	8 Nyeri berat	TD: 146/89 mmHg Nadi: 98x/menit	5 Nyeri sedang

Tn. E (implement asi)	TD: 141/73 mmHg Nadi: 73x/menit	6 Nyeri sedang	TD: 135/67 mmHg Nadi: 68x/menit	4 Nyeri ringan
--------------------------------------	------------------------------------	----------------------	---------------------------------------	----------------------

Setelah dilakukan intervensi pada pasien Ny S dengan hasil Tekanan darah pasien dan nyeri pasien menurun dengan hasil tekanan darah 146/89mmHg, nadi 98x/menit dengan skala 5 (nyeri sedang) selama intervensi 5 hari dan pada pasien ke dua Tn E di hari dengan hasil Tekanan darah pasien dan nyeri pasien menurun dengan hasil tekanan darah 135/67mmHg, nadi 68x/menit dengan skala 4 (nyeri ringan) hari maka hasil yang di dapatkan yaitu, berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa tanda-tanda vital dan skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukannya terapi relaksasi nafas dalam dengan kolaborasi dzikir terdapat pengaruh yang signifikan. Terdapat perbedaan hasil tanda-tanda vital dan skala nyeri antara kedua responden intervensi dan efektif untuk menurunkan rasa nyeri pada pasien post oprasi Fraktur.

Pada bab ini akan membahas kedua pasien yang telah penelitian ini telah melakukan implementasi dengan masalah keperawatan nyeri akut pada pasien post oprasi dikarenakan fraktur pada area kaki. Nyeri akut dapat timbul salah satu masalahnya dengan pasien post operasi dengan anastesi yang sudah habis maka rasa nyeri itu dapat muncul karena telah dilakukannya pembedahan. Teknik relaksasi nafas dalam. Kedua metode ini bertujuan untuk memberikan ketenangan menurunkan nyeri dan mengurangi stres yang dialami oleh pasien.

Teknik Tarik nafas dalam dengan menggunakan dzikir diakhir hembusan nafas ini sangat efektif untuk menurunkan rasa nyeri yang dirasakan kedua pasien yang telah lakukan implementasi. Teknik Tarik nafas dalam dan dzikir yang sama-sama memiliki manfaat mengistirahatkan dan merelaksasikan otot pada tumbuh pasien dengan ini dapat membuat rasa nyeri yang dirasakan oleh pasien bisa berkurang secara signifikan menurunkan nyeri yang dirasakan pada pasien post oprasi dengan pasien melakukan dalam 5-15 menit dilakukan 3 kali dalam sehari atau ketika nyeri itu muncul dalam penelitian ini, hasil menunjukkan bahwa kedua pasien yang dilakukan implelementasi, dengan pasien pertama yaitu dilakukan implelementasi selama lima hari Ny. S, yang menerima implelementasi ini, mengalami penurunan tekanan darah dari 159/70 mmHg menjadi TD: 146/89 mmHg dan penurunan nadi dari 103x/menit menjadi nadi: 98x/menit, dengan skala nyeri dari 8 (nyeri berat) menjadi skala nyeri 5 (kecemasan ringan) dengan intervensi selama 5 hari, pasien kedua dilakukan implelementasi selama dua hari Tn.E yang yang menerima implelementasi ini mengalami penurunan tekanan darah dari 141/73 mmHg menjadi 135/67 mmHg dan nadi menurun dari 73x/menit menjadi 68x/menit dengan skala nyeri 6 (nyeri sedang) menjadi 4 (nyeri ringan) dengan intervensi selama 3 hari dengan hasil ini menandakan nyeri yang dialami pasien dapat menurun secara signifikan.

Hasil penelitian ini setelah dilakukan selama 3-5 hari pada pasien menunjukkan bahwa relaksasi nafas dalam dengan kombinasi dzikir dapat secara positif mengurangi nyeri karena ditujukan dengan hasil tekanan darah, denyut nadi dan skala nyeri yang dapat menurun dilihat dari sebelum dilakukan dan setelah diberikan intervensi didapatkan hasil yang signifikan. Relaksasi nafas dalam dengan kolaborasi dzikir ini diperkuat dari pasien

yang mengatakan setelah melakukan relaksasi nafas dalam dengan kolaborasi dzikir pasien dapat lebih tenang, nyaman dan nyeri yang dirasakan semakin menurun maka dinyatakan bahwa relaksasi nafas dalam dengan kolaborasi dzikir sangat efektif digunakan pada pasien post operasi fraktur

Tindakan relaksasi nafas dalam dan dzikir ini sejalan dengan penelitian (Sari dan Fadila 2022) yang mengatakan bahwa pasien post operasi diberikan relaksasi nafas dalam mendapatkan hasil pemberian terapi dzikir dan nafas dalam untuk menurunkan skala nyeri pada pasien hasil uji statistik non parametrik wilcoxon didapatkan nilai signifikan 0,000 (p value $0,000 < 0,05$), dan dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan tingkat nyeri sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam dan dzikir dzikir, berarti teknik relaksasi nafas dalam dan dzikir berpengaruh terhadap penurunan skala nyeri. Responden mengatakan dengan relaksasi nafas dalam ini dzikir mendapatkan rasa nyaman dan tenang dan nyeri yang dirasakan menjadi menurun.

Tindakan relaksasi nafas dalam dengan kombinasi relaksasi dengan relaksasi ini tidak hanya digunakan oleh pasien post operasi fraktur, relaksasi ini juga dapat digunakan oleh pasien post operasi SC ditunjukkan oleh peneliti (Pertiwi et al, 2024) mengatakan adanya pengaruh yang dirasakan oleh pasien sebagian dari semula nyeri yang dirasakan skala 6 menjadi menurun skala 3 dan ini dibuktikan oleh peneliti bahwa relaksasi ini efektif.

KESIMPULAN DAN SARAN

Fraktur adalah patahan atau retakan tulang, umumnya disebabkan karena adanya trauma yang bisa terjadi secara langsung maupun tidak langsung, dengan ini biasanya akan dilakukan tindakan Pembedahan pada pasien post fraktur dapat menimbulkan rasa nyeri, biasanya nyeri yang ditimbulkan seperti tajam dan menusuk. Respon nyeri yang muncul biasanya berbeda-beda setiap orangnya. Namun fraktur sangat tinggi di negara berkembang dan juga di Indonesia. Teknik nafas dalam dengan Kombinasi dzikir yang bermanfaat mengistirahatkan dan merelaksasikan otot pada tubuh pasien. Hasil penelitian ini menunjukkan penurunan nyeri yang dialami pasien sangat signifikan dilihat dari kedua pasien yang mendapatkan intervensi dan dilihat dari penurunan skala nyeri pada masing masing pasien dan juga tekanan darah pada masing masing pada pasien, terbukti bahwa Teknik non farmakologi sangat efektif untuk menurunkan skala nyeri.

Diharapkan pasien dapat secara rutin menerapkan teknik non-farmakologi ini baik itu di bangsal ataupun di rumah ketika nyeri yang dirasakan muncul. Untuk Peneliti Selanjutnya disarankan untuk menambah jumlah responden dan menambah kolaborasi dengan menggunakan aromaterapi. Dan Untuk Pelayanan Kesehatan, diharapkan bagi layanan kesehatan di Rumah Sakit agar dapat memberikan intervensi teknik non-farmakologi untuk mengurangi rasa nyeri yang timbul pada pasien post operasi di RSUD Kabupaten Temanggung.

DAFTAR PUSTAKA

Aji, Kurniawan Bayu, Anik Inayati, dan Senja Atika Sari. 2023. "PENERAPAN TEKNIK ROM (RANGE OF MOTION) UNTUK MENINGKATKAN KEKUATAN OTOT PADA PASIEN POST OP. FRAKTUR" 3.

- Akbar, M. Agung, dan Lisa Novianti Utami. 2021. "Penerapan Terapi Zikir Pada Pasien Gastritis Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri." *Lentera Perawat* 2 (2): 33–39. <https://doi.org/10.52235/lp.v2i2.166>.
- Astuti, Vindi Tantri. 2023. "Penggunaan Terapi Dzikir Untuk Menurunkan Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi Fraktur: Studi Kasus." *Informasi Dan Promosi Kesehatan* 2 (1): 29–34. <https://doi.org/10.58439/ipk.v2i1.85>.
- Hidayat, Arif Imam, Iwan Purnawan, Wahyudi Mulyaningrat, Saryono Saryono, Adiratna Sekar Siwi, Yohanes Andy Rias, dan Ferry Efendi. 2024. "Effect of Combining Dhikr and Prayer Therapy on Pain and Vital Signs in Appendectomy Patients: A Quasi-Experimental Study." *Journal of Holistic Nursing: Official Journal of the American Holistic Nurses' Association* 42 (1): 6–14. <https://doi.org/10.1177/08980101231180051>.
- Khoirunisak, Naretta, Mulia Hakam, KUSHARIYADI, dan Sulis Setyowati. 2024. "The Implementation of Guided Dhikr Therapy to Reduce Anxiety in Close Fractures Patients," Agustus. <https://repository.unej.ac.id/xmlui/handle/123456789/124540>.
- Muhajir, Ahmad, Anik nayati, dan Luthfiyatil Fitri Nury. 2023. "PENERAPAN RELAKSASI NAPAS DALAM UNTUK MENURUNKAN INTENSITAS NYERI PASIEN POST OPERASI FRAKTUR DI RUANG BEDAH RSUD JEND. AHMAD YANI METRO | Muhajir | Jurnal Cendikia Muda." 2023. <https://www.jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/view/683>.
- Noviyanti, Sumarti Endah Purnamaningsih Maria Margaretha, dan Raden Rama Widya Kartik Yudha. 2025. "The Implementation of Dhikir Therapy to Reduce Pain in Patients with Post – Open Reduction Internal Fixation (ORIF)." 2025. <https://e-journal.nalanda.ac.id/index.php/usd/article/view/1200>.
- Pertiwi, Friska Nanda, Ika Silvitasari, dan Yani Indrastuti. 2024. "Penerapan Terapi Komplementer Dzikir Terhadap Skala Nyeri Pasien Post Operasi Di Ruang Mawar RSUD Dr. Soehadi Prijonegoro Sragen." *USADA NUSANTARA: Jurnal Kesehatan Tradisional* 2 (2): 12–44. <https://doi.org/10.47861/usd.v2i2.1200>.
- Prabawa, Rachmad Setya, Massaid Dami, dan Iswanti Purwaningsih. 2022. "IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI NAFAS DALAM UNTUK PENURUNAN NYERI PADA PASIEN FRAKTUR POST OPERASI." 2022. <https://www.bing.com/search?q=IMPLEMENTASI%20TERAPI%20RELAKSASI%268&sk=&cvid=EE11ABD10ADE4702904D6CBA04450C85>.
- Santoso, May Dwi Yuri, Satriya Pranata, dan Edy Soesanto. 2024. "Terapi Dzikir Lisan untuk Menurunkan Nyeri pada Pasien Pasca Operasi Fraktur | Santoso | Jurnal Penelitian Kesehatan 'SUARA FORIKES' (Journal of Health Research 'Forikes Voice')." 2024. <https://forikes-ejournal.com/index.php/SF/article/view/sf15219>.
- Sari, Nurul Indah, dan R. A. Fadila. 2022. "PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM DAN DZIKIR TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI POST OPERASI KATARAK." *Babul Ilmi Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan* 14 (2). <https://doi.org/10.36729/bi.v14i2.950>.

- Sari, Tri Niar, Ahmad Zakiudin, dan Sujono Sujono. 2024. "Asuhan Keperawatan Pada An.E Dengan Gangguan Sistem Muskuloskeletal : Pre Operasi Fraktur Klavikula Dextra Di Ruang Mawar 2 RSUD Dr.Soeselo Kabupaten Tegal." *Jurnal Anestesi* 2 (4): 296–307. <https://doi.org/10.59680/anestesi.v2i4.1417>.
- Sujadi, Khairani, dan Marcella,. 2024. "PERBEDAAN TERAPI GUIDED IMAGERY DENGAN TERAPI RELAKSASI NAPAS DALAM DAN MUROTAL AL-QUR'AN PADA MASALAH KEPERAWATAN NYERI KRONIS PASIEN KANKER SERVIKS DI RS DR. MOH.HOESIN PALEMBANG." Bing. 2024. <https://www.bing.com/search?q=PENERAPAN+KOMPRES+DINGIN+UNTUK+MEN>