



The Effect of Lemon Aromatherapy & Murottal Al-Quran on Reducing Pain in Postpartum Mothers

Eni Indrayani¹ , Lutfia Uli Na'mah², Juni Sofiana³, Ivana Chandra Dewi⁴

^{1,2,3} Department of Midwifery Universitas Muhammadiyah Gombong, Indonesia

 eni.indrayani29@gmail.com

Abstract

Background: According to WHO, in 2017 the MMR in the world reached 817 people. In Indonesia, 60% of MMR occurs in the postpartum period and 50% in the 24 hours of the puerperium. Mothers who have given birth complain of pain in the lower abdomen due to contractions which cause pain. The causes of postpartum pain are uterine contractions or involution, breast swelling, tearing of the birth canal and SC surgery. Pain that is felt is physiological occurs during the puerperium. Pain management in postpartum mothers can be done non-pharmacologically by using lemon aromatherapy and murottal Al-Quran

Purpose: to implement postpartum midwifery care to reduce pain by providing lemon aromatherapy and murottal Al Quran and its translation.

Method: this type of research is descriptive with a pre and post test group case study design.

Data obtained from interviews, observation and documentation. The participants were 13 postpartum mothers who met the inclusion criteria. The instruments used are lemon oil, diffusion, writing instruments, recordings of murottal surah Ar-Rahman, observation sheets (NRS) and mobile phones.

Results: after 3 weeks of application, 13 participants experienced a decrease in pain from the mild pain category to the no pain category.

Conclusion: the application of lemon aromatherapy and murottal Al-Quran can reduce postpartum maternal pain.

Keywords: lemon aromatherapy, murottal Al-Quran, postpartum pain

Pengaruh Aromaterapi Lemon & Murottal Al-Quran Terhadap Penurunan Nyeri pada Ibu Postpartum

Abstrak

Latarbelakang: menurut WHO, pada tahun 2017 AKI di dunia mencapai 817 jiwa. Di Indonesia AKI 60% terjadi pada masa postpartum dan 50% pada 24 jam masa nifas. Ibu yang telah melahirkan mengeluh nyeri bagian bawah perut karena ada kontraksi yang mengakibatkan rasa nyeri. Penyebab nyeri postpartum ini yaitu adanya kontraksi uterus atau involusi, pembengkakan payudara, robekan jalanan lahir dan pembedahan operasi SC. Nyeri yang dirasakan adalah fisiologis terjadi selama nifas. Penanganan nyeri pada ibu postpartum dapat dilakukan secara non farmakologi dengan menggunakan aromaterapi lemon dan murottal Al-Quran.

Tujuan: melakukan penerapan asuhan kebidanan nifas untuk mengurangi nyeri dengan memberikan aromaterapi lemon dan murottal Al Quran serta terjemahannya.

Metode: jenis penelitian ini merupakan deskriptif dengan desain case studi group pre dan post test. Data diperoleh dari wawancara, observasi dan dokumentasi. Partisipannya adalah 13 ibu postpartum yang telah memenuhi kriteria inklusi. Instrumen yang digunakan adalah lemon oil, difusi, alat tulis, rekaman murottal surah Ar-Rahman, lembar observasi (NRS) dan handphone.

Hasil: setelah dilakukan penerapan selama 3 minggu, 13 partisipan mengalami penurunan nyeri dari kategori nyeri ringan menurun menjadi kategori tidak nyeri.

Kesimpulan: penerapan aromaterapi lemon dan murottal Al-Quran dapat menurunkan nyeri ibu postpartum.

Kata kunci: aromaterapi, lemon, murottal Al-Quran, nyeri postpartum

1. Pendahuluan

Menurut World Health Organization (WHO) data terbaru angka kematian ibu di dunia pada tahun 2017 setiap hari mencapai 817 jiwa. WHO memperkirakan angka kematian ibu (AKI) di dunia mencapai 211 per 100.000 angka kelahiran hidup. Beberapa faktor penyebab kematian ibu yaitu perdarahan 28%, eklamsia 24% dan infeksi 11%. Didapatkan bahwa 60% kematian ibu terjadi setelah persalinan dan 50% kematian ibu terjadi pada 24 jam pertama masa nifas (Noftalina, 2021). Kematian ibu di Indonesia terjadi diperkirakan sebesar 60% pada masa postpartum dan sebesar 50% terjadi masa nifas pertama terjadi dalam 24 jam kementerian kesehatan (kemenkes,2019). Ibu setelah melahirkan mengeluh perut bagian bawah dikarenakan kontraksi atau involusi sering terjadi pada ibu setelah melahirkan akibat adanya nyeri luka laserasi (Maryani & Himalaya, 2020). Pada tahun 2016 sampai 2018 angka kematian ibu di kabupaten kebumen pada tahun 2016 menjadi 80,1% dan menurun tahun 2017 menjadi 68,38% dan pada tahun 2018 mengalami penurunan menjadi 61,38%. Terdapat 14 kasus kematian pada saat nifas yang terdiri dari 3 kasus (21%) eklamsia, 6 kasus (44%) perdarahan, 2 kasus (14%) oedema pulmo dan 3 kasus (21%) karena lain-lain (Budiarti, 2018). Postpartum atau masa nifas (perineum) adalah mulainya masa pemulihan kembali selesai dari persalinan sampai alat-alat kandungan kembali sebelum hamil, masa nifas ini lamanya 6-8 minggu. Pada tahun 2011 sebanyak 4.975.636 jumlah jiwa ibu nifas di Indonesia menurut data kementerian kesehatan republik Indonesia. Menjaga kesehatan ibu dan bayinya baik fisik maupun psikologis dalam masa nifas hal ini peran keluarga sangat penting (Maryani & Himalaya, 2020).

Gangguan rasa nyeri yang dialami oleh ibu timbul karena beberapa faktor yaitu konstipasi, hemorroid, diuresis perineum, adanya robekan pada saat melahirkan, nyeri punggung yang biasanya bersifat postural, pembengkakan payudara yang disebabkan oleh produksi hormon serta afterpains yang disebabkan karena adanya kontraksi rahim saat melahirkan. (Ruatianingsih, 2017).

Nyeri merupakan suatu perasaan dan emosi yang tidak nyaman pada tubuh akibat adanya kerusakan jaringan actual atau potensial. Nyeri yang terjadi merupakan hal fisiologis, akan tetapi ini menjadi salah satu hal keluhan yang ditakuti klien setelah paska melahirkan (postpartum). Jenis bentuk nyeri yang dialami oleh ibu setelah paska persalinan disebut nyeri akut (Angki & Endang, 2020). Setiap orang akan berbeda dalam menerima nyeri dan ada sebagian orang merasa juga merasa terganggu akan nyeri yang dia rasakan nyeri dibagian perineum. Untuk nyeri pada ibu postpartum adalah hal fisiologis tetapi apabila seorang tidak dapat menangani nyeri tersebut sehingga mengganggu aktivitas ibu sehari-hari dan juga bisa mempengaruhi mobilitas ibu hal ini bisa menyebabkan terjadinya perdarahan dan infeksi pada masa nifas (Maryani & Himalaya, 2020).

Aromaterapi bisa diartikan sebagai suatu penyembuhan yang dicampur dengan minyak essensial. Salah satu aromaterapi yang sering digunakan yaitu lavender, melati, cendana, kemangi, kayu manis, mawar, jasmine, kenanga. Didunia lemon banyak digunakan salah satu nya seperti minyak penenang, antidepresi, anxiolytic, antikonvulsan, efek sedative dan bersifat menenangkan. Dikarena adanya senyawasenyawa coumarin yang terdapat pada minyak lemon (Maryani & Himalaya, 2020).

Murottal merupakan rekaman suara seorang qori'(pembaca alquran) dalam membaca Al Quran yang dilagukan. Murottal Al Quran berpengaruh menurunkan hormon-hormon stres sehingga dapat memberikan rasa rileks, damai serta dapat mengalihkan rasa takut tegang dan sakit nyeri. Dengan mendengarkan murottal Al Quran beberapa menit dampak positif bagi tubuh seseorang yang mendengarkan dapat bertujuan menurunkan rasa nyeri (Priyanto & Angraeni, 2019)

Tujuan penerapan yaitu mengetahui penerapan asuhan kebidanan nifas untuk mengurangi nyeri dengan memberikan aromaterapi lemon dan murottal Al Quran serta terjemahannya. Pada kombinasi antara terapi pijat endropin & aromaterapi rose dengan kombinasi aromaterapi lemon & murottal Al-Quran dalam menurunkan nyeri dapat dibandingkan dimana kombinasi pijat endropin & aromaterapi rose yang mana dari 12,83 menurun menjadi 9,17 sedangkan untuk kombinasi aromaterapi lemon & murottal Al-Quran dari 7,24 menurun menjadi 3,65 sehingga dapat disimpulkan bahwa

kombinasi antara aromaterapi lemon & murottal AlQuran lebih efektif dalam menurunkan nyeri dari kombinasi pijat endropin & aromaterapi rose (Aprilianti, 2020). Berdasarkan fenomena diatas penulis merasa tertarik dan akan melakukan tindakan “Pengaruh Aromaterapi Lemon Dan Murottal Al Quran serta terjemahannya Terhadap Penurunan Nyeri Pada Ibu Postpartum”.

2. Metode

Metode yang digunakan adalah deskriptif dengan desain penelitian case study one group pre dan post tes. Pada kasus memiliki 13 partisipan yang mengalami nyeri postpartum 2 jam sampai 6 hari di PMB Siti Maemunah, Kecamatan Puring Kabupaten Kebumen.

Pengumpulan data dikumpulkan dengan wawancara,observasi dan dokumentasi. Penerapan dilakukan 3 kali selama seminggu yaitu hari ke 2, 4 dan 7.

3. Hasil dan Pembahasan

a. Hasil

1) Tingkatan Skala Sebelum dilakukan Penerapan Aromaterapi Lemon dan Murottal Al-Quran

Tabel 1. Tingkat nyeri sebelum diberikan penerapan

| No | Nama | Umur | Sebelum diberikan | Kategori |
|----|-------|----------|-------------------|----------|
| 1. | Ny.SB | 26 tahun | 5 | Ringan |
| 2. | Ny.SN | 26 tahun | 3 | Ringan |
| 3. | Ny.D | 35 tahun | 3 | Ringan |
| 4 | Ny H | 35 tahun | 4 | Ringan |
| 5 | Ny K | 34 tahun | 4 | Ringan |
| 6 | Ny UL | 34 tahun | 5 | Ringan |
| 7 | Ny SM | 33 tahun | 5 | Ringan |
| 8 | Ny EN | 32 tahun | 3 | Ringan |
| 9 | Ny DP | 33 tahun | 3 | Ringan |
| 10 | Ny EI | 35 tahun | 4 | Ringan |
| 11 | Ny LU | 30 tahun | 4 | Ringan |
| 12 | Ny AP | 35 tahun | 5 | Ringan |
| 13 | Ny JS | 26 tahun | 5 | Ringan |

Sumber : Data Primer,2022

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa 13 responden sebelum dilakukan penerapan aromaterapi lemon dan murottal Al Quran serta terjemahannya terhadap penurunan nyeri pada ibu postpartum didapatkan hasil dengan kategori ringan.

Tabel 2. Presentase sebelum diberikan aromaterapi dan murottal Al Quran

| Jumlah responden | Kategori | Presentase |
|------------------|----------|------------|
| 13 | Ringan | 100 % |

Sumber : Data Primer,2022

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa 13 responden sebelum diberikan aromaterapi lemon dan murottal Al Quran serta terjemahannya terhadap penurunan nyeri pada ibu postpartum 100% (13 orang) dengan kategori ringan.

2) Tingkatan Skala Setelah diberi Aromaterapi Lemon dan Murottal Al-Quran terhadap Penurunan nyeri ibu Postpartum

Tabel 3. Tingkatan skala nyeri setelah dilakukan penerapan.

| No | Nama | Umur | Setelah diberikan | Kategori |
|----|-------|----------|-------------------|-------------|
| 1 | Ny.SB | 26 tahun | 1 | Tidak nyeri |
| 2 | Ny.SN | 26 tahun | 1 | Tidak Nyeri |
| 3 | Ny.D | 35 tahun | 1 | Tidak Nyeri |
| 4 | Ny H | 35 tahun | 1 | Tidak nyeri |
| 5 | Ny K | 34 tahun | 1 | Tidak Nyeri |
| 6 | Ny UL | 34 tahun | 1 | Tidak Nyeri |
| 7 | Ny SM | 33 tahun | 1 | Tidak nyeri |
| 8 | Ny EN | 32 tahun | 1 | Tidak Nyeri |
| 9 | Ny DP | 33 tahun | 1 | Tidak Nyeri |
| 10 | Ny EI | 35 tahun | 1 | Tidak nyeri |
| 11 | Ny LU | 30 tahun | 1 | Tidak Nyeri |
| 12 | Ny AP | 35 tahun | 1 | Tidak Nyeri |
| 13 | Ny JS | 26 tahun | 1 | Tidak nyeri |

Sumber: data primer, (2022)

Berdasarkan tabel 3 hasil menunjukkan setelah dilakukan penerapan aromaterapi lemon dan murottal Al Quran serta terjemahannya terhadap penurunan nyeri pada ibu postpartum didapatkan hasil yaitu kategori tidak nyeri.

Tabel 4. Presentase setelah diberikan aromaterapi lemon dan murottal Al Quran.

| Jumlah Responden | Kategori | Presentase |
|------------------|-------------|------------|
| 13 | Tidak Nyeri | 100% |

Sumber : Data Primer , 2022

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan 13 responden diberikan Aromaterapi Lemon dan Murottal Al Quran serta terjemahannya terhadap penurunan nyeri pada ibu postpartum 100% (13 orang) dengan kategori tidak nyeri.

3) Perbedaan selisih skor sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lemon dan murottal

Tabel 5. Perbedaan skor sebelum dan sesudah diberikan penerapan.

| No | Nama | Umur | Sebelum diberikan | Kategori | Setelah diberikan | Kategori | Selisih skor |
|----|-------|----------|-------------------|----------|-------------------|-------------|--------------|
| 1 | Ny.SB | 26 tahun | 5 | Ringan | 1 | Tidak nyeri | 4 |
| 2 | Ny.SN | 26 tahun | 3 | Ringan | 1 | Tidak Nyeri | 2 |
| 3 | Ny.D | 35 tahun | 3 | Ringan | 1 | Tidak Nyeri | 2 |
| 4 | Ny H | 35 tahun | 4 | Ringan | 1 | Tidak nyeri | 3 |
| 5 | Ny K | 34 tahun | 4 | Ringan | 1 | Tidak Nyeri | 3 |
| 6 | Ny UL | 34 tahun | 5 | Ringan | 1 | Tidak Nyeri | 4 |
| 7 | Ny SM | 33 tahun | 5 | Ringan | 1 | Tidak nyeri | 4 |
| 8 | Ny EN | 32 tahun | 3 | Ringan | 1 | Tidak Nyeri | 2 |
| 9 | Ny DP | 33 tahun | 3 | Ringan | 1 | Tidak Nyeri | 2 |
| 10 | Ny EI | 35 tahun | 4 | Ringan | 1 | Tidak nyeri | 3 |
| 11 | Ny LU | 30 tahun | 4 | Ringan | 1 | Tidak Nyeri | 3 |

| | | | | | | | |
|----|-------|-------------|---|--------|---|----------------|---|
| 12 | Ny AP | 35 tahun | 5 | Ringan | 1 | Tidak Nyeri | 4 |
| 13 | Ny JS | 26 tahun | 5 | Ringan | 1 | Tidak nyeri | 4 |

Sumber : Data primer, (2022)

Berdasarkan tabel 5. Menunjukkan bahwa selisih skor sebelum dan setelah diberikan aromaterapi lemon dan murottal Al Quran serta terjemahannya terhadap penurunan nyeri pada ibu postpartum tingkat nyeri dengan kategori nyeri ringan.

Tabel 6. Presentase sebelum dan setelah diberikan aromaterapi lemon dan murottal Al Quran serta terjemahannya terhadap penurunan nyeri pada ibu postpartum.

| Jumlah Responden | Skor Sebelum diberikan didapatkan maksimal | Kategori | Skor Setelah diberikan didapatkan maksimal | Kategori | Prosentase |
|------------------|--|----------|--|----------|------------|
| 13 | 5 | Ringan | 1 | Tidak | 100% |

Sumber : Data Primer,2022

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa presentase sebelum dan setelah diberikan aromaterapi lemon dan murottal Al Quran serta terjemahannya terhadap penurunan nyeri pada ibu postpartum 100% (13 orang) berada pada kategori ringan dan menjadi tidak nyeri.

b. PEMBAHASAN

- 1) Tingkatan skala sebelum dilakukan pemberian aromaterapi lemon dan murottal Al Quran

Seluruh partisipan (100%) sebelum menggunakan penerapan Aromaterapi Lemon dan Murottal Al-Quran yang mengalami nyeri postpartum, Nyeri yang terjadi merupakan hal fisiologis, akan tetapi ini menjadi salah satu hal keluhan yang ditakuti klien setelah paska melahirkan (postpartum). Penyebab nyeri postpartum menurut Rohmah, (2011) yaitu: Kontraksi uterus selama periode involusi uterus, pembengkakan payudara, robekan jalan lahir, dan pembedahan sc.

Faktor yang mempengaruhi nyeri yaitu usia, pendidikan dan, pekerjaan, pengetahuan, lingkungan, sosial budaya, sosial ekonomi dan konseling dari tenaga kesehatan sebelum hamil dan persalinan (pamuji, 2019).

Sebelum diberikan penerapan Aromaterapi Lemon dan Murottal Al-Quran terhadap penurunan nyeri ibu postpartum partisipan diukur menggunakan lembar observasi skala NRS yaitu dengan cara partisipan menjawab pertanyaan yang diberikan oleh peneliti dan peneliti melakukan observasi dengan melihat ekspresi muka partisipan saat ditanya sehingga didapatkan hasil bahwa seluruh partisipan 100% masuk dalam kategori nyeri ringan.

- 2) Tingkatan skala setelah dilakukan Penerapan Aromaterapi Lemon dan Murottal Al-Quran penurunan nyeri

Setelah proses asuhan kemudian 13 partisipan kembali dilakukan pengukuran skala nyeri dengan lembar observasi NRS yang sama dan hasil semua partisipan mengalami penurunan nyeri jadi seluruh partisipan 100% kategori tidak nyeri.

Sebelum diberikan penerapan Aromaterapi Lemon dan Murottal Al-Quran terhadap penurunan nyeri ibu postpartum partisipan diukur menggunakan lembar observasi skala NRS dengan seluruh partisipan 100% masuk dalam kategori nyeri ringan. Responden diberi pretest menggunakan skala NRS untuk mengetahui tingkat nyeri responden Tingkatan skala nyeri adalah 0 sampai 2 tidak nyeri, 3 sampai 5 nyeri ringan, 6 sampai 8 nyeri hebat, 9 sampai 10 nyeri sangat hebat (Hasanah, 2018).

Seluruh partisipan diberikan penerapan aromaterapi lemon dan murottal al-quran yang menggunakan alat difuser dan handphone yang telah diisi murottal al-quran surah ar-rahman, minyak essensial diteteskan 3-5 tetes pada difuser

yang telah diisi dengan air kemudian dihidupkan alat diffuser tunggu sampai bau tercium ke seluruh ruangan selanjutnya diputar surah ar-rahman sebanyak satu kali.

Berdasarkan hasil observasi didapatkan bahwa seluruh partisipan setelah dilakukan penerapan Aromaterapi Lemon dan Murottal Al-Quran sehingga penurunan nyeri pada ibu postpartum menjadi menurun dengan kategori 100% kategori tidak nyeri.

- 3) Perbedaan skor sebelum dan setelah dilakukan Penerapan Aromaterapi Lemon Murottal Al-Quran terhadap penurunan nyeri

Subjek yang digunakan adalah 13 partisipan yang masuk dalam kriteria inklusi dan eksklusi penelitian. Tingkatan skala nyeri sebelum diberikan Aromaterapi Lemon dan Murottal Al-Quran dalam kategori nyeri ringan adalah 100% atau seluruh partisipan dan setelah diberikan aromaterapi lemon dan Murottal Al-Quran semua partisipan hasinya 100% mengalami penurunan menjadi kategori tidak nyeri. Pernyataan tersebut dapat dilihat dari hasil pretest dan posttest dengan menggunakan lembar observasi NRS.

Teknik pemberian Aromaterapi Lemon dan Murottal Al-Quran dimana untuk aromaterapi Lemon inhalasi atau penghirupan dengan alat aromaterapi karena molekul-molekul aromaterapi yang menguap langsung tercium dan dipersepsikan oleh otak sehingga menjadi rileks (angki & endang, 2020) dan Murottal Al-Quran dengan mendengarkan ayat Al-Quran surah Ar-Rahman yang membuat hormon-hormon stres dan mengaktifkan hormon endorfin alami sehingga membuat perasaan menjadi rileks. (Priyanto & Anggraeni, 2019)

Penulis setelah memberikan aromaterapi lemon dan murottal Al-Quran nyeri pada partisipan mengalami penurunan. Hal tersebut dilihat dari hasil pretest dan posttest ketiga partisipan menggunakan lembar observasi NRS menunjukkan 100% menurun kategori tidak nyeri.

Berdasarkan hasil penelitian, bahwa aromaterapi lemon dan Murottal Al-Quran mengalami perbedaan selisih skor sebelum dan setelah diberi penerapan menjadi menurun 100 % tidak nyeri sehingga ini penerapan ini efektif dilakukan pada ibu postpartum di Kedaleman Wetan Kecamatan Puring Kabupaten Kebumen.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penerapan yang dilakukan pada ibu postpartum yang mengalami nyeri di PMB Siti Maemunah tentang pengaruh aromaterapi lemon dan murottal Al-Quran terhadap penurunan nyeri ibu postpartum dapat disimpulkan sebagai berikut :

- a. Penerapan asuhan aromaterapi lemon dan murottal Al Quran serta terjemahannya terhadap penurunan nyeri pada ibu postpartum dilakukan pada tanggal 25 Mei 2022 sampai 7 juni 2022 dengan frekuensi pertemuan selama 3 kali pada setiap masing-masing responden yaitu hari ke 2,4 dan 7 Postpartum.
- b. Tingkatan skala nyeri sebelum dilakukan penerapan aromaterapi lemon dan Murottal Al-Quran pada ketiga responden adalah 100% dengan kategori nyeri ringan.
- c. Tingkatan skala nyeri sesudah dilakukan penerapan Aromaterapi Lavender dan Murottal Al-Quran pada ketiga responden adalah 100% dengan kategori tidak nyeri.
- d. Perbedaan skor seluruh partisipan setelah diberikan penerapan aromaterapi lemon dan murottal All Quran serta terjemahannya terhadap penurunan nyeri pada ibu postpartum sebanyak 13 partisipan berada pada kategori nyeri ringan menjadi tidak nyeri, dan didapatkan perbedaan skor sebelum dan setelah diberikan penerapan dari 13 partisipan adalah maksimal 5 dan maksimal 1.

Referensi

- [1] Afridah, M. I. Postpartum Dengan Luka Perineum Masalah Keperawatan Defisit Perawatan Diri Di Ruang Seruni. Skripsi.Universitas Jember, 2019.. <https://repository.unej.ac.id>. Diakses Pada Tanggal 5 Maret 2022.

- [2] Anwar, M., Astuti, T., & Bangsawan, M. Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pasien Paska Operasi Sectio Caesarea. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, Volume:14 (1), Halaman: 84-90, 2018. <https://doi.org/10.26630/jkep.v14i1.1013>. Diakses Pada tanggal 5 februari 2022.
- [3] Angki & Endang. Pengaruh Aromatherapi Lavender Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pasien Postpartum Normal. *Jurnal keperawatan* ,Volume: 4(1), Halaman:1-9, 2020. <https://doi.org/10.33655/mak.v1i1.3>. Diakses Pada Tanggal 2 Maret 2022.
- [4] Astuti, Judistiani & Rahmiati. Aromaterapi Lavender dapat Menurunkan Intensitas Nyeri Perineum pada Ibu Post Partum. *Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia*. Volume: 4(3), Halaman:123-128, 2018. <https://ejournal.almaata.ac.id>. Diakses Pada Tanggal 12 Februari 2022.
- [5] Budiarti, T. Pengaruh Relaksasi Genggam Jari Terhadap Skala Nyeri Luka Perineum Ibu Postpartum. *Skripsi. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Gombong*, 2018. Diakses Pada Tanggal 12 Maret 2022.
- [6] Comercial, B., & Pesqueros, D. E. P. Pengkajian Skala Nyeri Di Ruang Perawatan Intensive Literatul Review. *Jurnal Keperawatan*. Volume: 1(1), Hal: 1-10., 2018. <https://adoc.pub/pengkajian-skala-nyeri-diruang-perawatan-intensive-literatul-reviuw>. Diakses Pada Tanggal 12 Maret 2022
- [7] Durahim, D., Awal, M., Anshar, A., & Islam, F. Effect Difference of Kegrel Exercise and Sough Relaxation Exercise to Decrease Perineum Pain of Post-Partum Mother. *Jurnal internasional* Volume: 4531(3), Halaman: 107–115, 2018. <https://doi.org/10.35654/ijnhs.v2i4.165>. Diakses pada tanggal 09 Juni 2022.
- [8] Fahmi, F. Y., Hidayati, T., & Chayati, N. The Influence of Self Management Dietary Counseling on The Value of Sodium and Edema in Hemodialysis Patients. *Jurnal Keperawatan*, Volume: 2(1), Halaman:16-20, 2019. <https://doi.org/10.26714/mki.2.1.2019.10-15>. Diakses Pada Tanggal 12 Februari 2022.
- [9] Haniyah, S., & Setyawati, M. B. The Effectiveness of Lavender Aromatherapy Technique on Pain Reduction of Post Caesarean Section Patients in Ajibarang Hospital. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, Volume:13 (3), Halaman:119-124, 2018. <https://doi.org/10.20884/1.jks.2018.13.3.831>. Diakses Pada Tanggal 12 Februari 2022.
- [10] Jamko, M. Inhalasi Aromaterapi Lavender (*Lavendula Angustifolia*) Dan Neroli (*Citrus Aurantium*) Dengan Nyeri Postpartum. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*.Volume: 12(2), Halaman:103-108, 2020. <https://jurnal.umpp.ac.id>. Diakses Pada Tanggal 12 Februari 2022.
- [11] Mackay, D. M. Efektifitas Kunjungan Nifas Terhadap Pengurangan Ketidaknyamanan Fisik Yang Terjadi Pada Ibu Selama Masa Nifas. *Jurnal Kebidanan*,Volume: 4(1), Halaman:1-10, 2018. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(73\)92830-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(73)92830-4). Diakses Pada Tanggal 12 Maret 2022
- [12] Maryani, D., & Himalaya, D. Efek Aroma Terapi Lavender Mengurangi Nyeri Nifas. *Journal Of Midwifery*,Volume: 8(1), Halaman:11–16, 2020. <https://doi.org/10.37676/jm.v8i1.1028>. Diakses Pada Tanggal 5 Maret 2022
- [13] Maulidia, Z., & Muladiatin, I. Terapi Murottal Al-Quran Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Section Caesarea. *Jurnal Kesehatan*,Volume: 7(1), Halaman:1-11, 2018. <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v7i1.16>. Diakses Pada Tanggal 12 Februari 2022.
- [14] Madya, A., Program, P., & Iii, D. Asuhan keperawatan Pada Klien Postpartum Spontan Dengan Masalah Keperawatan Resiko Tinggi Ketidakefektifan Menyusui. *Skripsi. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bhakti Kencana Bandung.*, 2018. <https://repository.poltekkes.ac.id>. Diakses Pada Tanggal 5 Maret 2022
- [15] Ningsih, N. E. R.S. Aplikasi Kompres Hangat Dan Aromaterapi Lavender Pada Ny.I Dan Ny F Dengan Nyeri Akut, *Skripsi Universitas Muhammadiyah Magelang*, 2019. Diakses tanggal 11 juni 2022.
- [16] Oktarina, N. Dwi. Asuhan Keperawatan Pada Klien Postpartum Spontan Dengan Nyeri Akut di Ruang Cempaka Rumah Sakit Umum Daerah dr. Soekardjo

- Tasikmalaya. Skripsi. Universitas Bhakti Utama, 2020. <https://repository.bku.ac.id>. Diakses Pada Tanggal 12 Maret 2022
- [17] Pamuji, S. E. B., Fitriani, Y., & . M. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Tanda Bahaya Nifas Di Wilayah Puskesmas Pangkah Kabupaten Tegal Bhamada. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*. Volume: 10(1), Halaman: 30-38, 2019. <https://doi.org/10.36308/jik.v10i1.119>. Diakses Pada Tanggal 5 Maret 2022.
- [18] Noftalina, E. Upaya Peningkatan Pengetahuan Mengenali Bahaya Nifas Dan Bayi Baru Lahir. *Jurnal Inovasi & Terapi Pengabdian Masyarakat*. Volume: 1(1), Halaman: 1-5, 2021. <https://journal.polita.ac.id>. Diakses Pada Tanggal 12 Maret 2022.
- [19] Priyanto, P., & Anggraeni, I. I. Perbedaan Tingkat Nyeri Dada Sebelum Dan Setelah Dilakukan Terapi Murottal Al-Quran. *Jurnal Keperawatan*, Volume: 11(20), Halaman: 135-142, 2019. <https://doi.org/10.32583/keperawatan.v11i2.517>. Diakses pada tanggal 5 Maret 2022.
- [20] Rochmawati, N. P. Pengaruh Murottal Quran Terhadap Nyeri Post Operasi. Skripsi. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jombang, 2018. <https://repo.stikesicme-jbg.ac.id>. Diakses Pada Tanggal 5 Maret 2022.
- [21] Sari, Nurul, N. N. Perbedaan Nyeri Persalinan Pada Ibu Yang Mendapatkan Terapi Murottal Quran dan Musik Klasik di Klinik Bersalin Kota Palembang. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang*, Volume: 14(2), Halaman: 107-112, 2019. <https://jurnal.poltekkespalembang.ac.id>. Diakses Pada Tanggal 5 Maret 2022
- [22] Suhita & Mufidah. Decrease of Anxiety and Pain Delivery of Mother Inpartu Primipara on First Phase Active by Giving of Murottal Al Quran Arrahman in Midwifery Private Clinic Endang Sumaningdyah City of Kediri. *Jurnal internasional* Volume: 2 (2), Halaman: 742-750, 2018. <http://proceeding.tenjic.org/jic2> . Diakses pada tanggal 12 juni 2022
- [23] Sipahutar, L. F., Herawati, L., & Widyawati, M. N. the Effectiveness of Acuyoga Postpartum on Primiparous Postpartum Pain With Perineal Trauma. *International Journal of Nursing and Health Services*, Volume: 2(4), Halaman: 375-381, 2019. <https://doi.org/10.35654/ijnhs.v2i4.165> Diakses pada tanggal 12 juni 2022



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)