

**PENGARUH RELAKSASI NAPAS DALAM DAN TERAPI MUROTTAL TERHADAP
NYERI PADA PASIEN DENGAN GAGAL GINJAL KRONIK DI RPD B RSUD
JENDERAL AHMAD YANI KOTA METRO**

***THE EFFECT OF DEEP BREATH RELAXATION AND MUROTTAL THERAPY ON PAIN
IN PATIENTS WITH CHRONIC RENAL FAILURE AT RPD B GENERAL AHMAD YANI
HOSPITAL, KOTA METRO***

Bima Perwira Kusuma¹, Tri Kesuma Dewi², Ludiana³
^{1,2,3} Akademi Keperawatan Dharma Wacana
Email : bimak1338@gmail.com

ABSTRAK

Penyakit pada ginjal kronis atau chronic kidney disease (CKD) adalah adalah kemunduran fungsi ginjal yang progresif dan irreversibel dimana terjadi kegagalan kemampuan tubuh untuk mempertahankan keseimbangan metabolik, cairan dan elektrolit yang mengakibatkan uremia atau azotemia. Gangguan mineral tulang pada pasien gagal ginjal biasanya ditandai dengan berbagai gejala, seperti munculnya nyeri pada sendi. teknik relaksasi nafas dalam lambat akan menstimulasi sistem saraf parasimpatis sehingga meningkatkan produksi endorpin, menurunkan *heart rate*, meningkatkan ekspansi paru sehingga dapat berkembang maksimal, dan otot-otot menjadi rileks sehingga dapat mengurangi nyeri. Tujuan umum karya tulis ilmiah ini yaitu mengetahui penerapan relaksasi napas dalam dan terapi murottal terhadap untuk menurunkan nyeri pada pasien dengan gagal ginjal kronik di RPD B RSUD Jenderal Ahmad Yani Metro sebelum dan setelah dilakukan penerapan. Rancangan karya tulis ilmiah ini menggunakan desain studi kasus (case study). Subyek yang digunakan sebanyak 2 (dua) orang pasien gagal ginjal kronik diruang RPD B RSUD Jend. Ahmad Yani Metro tahun 2023. Analisa data dilakukan menggunakan analisis deskriptif. Hasil penerapan menunjukkan bahwa setelah dilakukan penerapan relaksasi napas dalam dan terapi murottal, skala nyeri kedua subyek mengalami penurunan nyeri.

Kata Kunci : gagal ginjal kronik, Nyeri, relaksasi napas dalam, terapi murottal

ABSTRACT

Chronic kidney disease (CKD) is a progressive and irreversible decline in kidney function in which the body's ability to maintain metabolic, fluid and electrolyte balance fails, resulting in uremia or azotemia. Bone mineral disorders in patients with kidney failure are usually characterized by various symptoms, such as the appearance of pain in the joints. slow deep breathing relaxation techniques will stimulate the parasympathetic nervous system thereby increasing the production of endorphins, lowering heart rate, increasing lung expansion so that they can develop optimally, and muscles become relaxed so as to reduce pain. The general objective of this scientific paper is to find out the application of deep breathing relaxation and murottal therapy to reduce pain in patients with chronic kidney failure at RPD B General Ahmad Yani Metro Hospital before and after implementation. The design of this scientific paper uses a case study design. The subjects used were 2 (two) chronic kidney failure patients in the RPD B room of Jend. Ahmad Yani Metro in 2023. Data analysis was carried out using descriptive analysis. The results of the application showed that after the application of deep breathing relaxation and murottal therapy, the pain scale of the two subjects experienced a decrease in pain.

Keywords: chronic kidney failure, pain, deep breathing relaxation, murottal therapy

PENDAHULUAN

Penyakit pada ginjal kronis atau *chronic kidney disease (CKD)* adalah suatu kondisi yang berkembang secara kronis dimana ginjal dalam hal ini glomerulus dan tubular yang menyusun fungsional ginjal tidak mampu lagi melakukan fungsi dengan baik terutama fungsi homeostasis. Pada kondisi ini kualitas hidup pasien akan mengalami perubahan secara fisik, psikologis dan sosial sehingga mereka membutuhkan perawatan guna penyesuaian dalam menjalani kehidupannya¹

World Health Organization (WHO) mengatakan bahwa penyakit gagal ginjal berkontribusi dalam beban penyakit dunia dengan angka kematian sebanyak 850.000 jiwa pertahun dan yang harus menjalani hidup dengan bergantung pada hemodialisa adalah sebanyak 1,5 juta jiwa. Prevalensi gagal ginjal kronik pada penduduk usia ≥ 15 tahun di Indonesia 0,38% atau sekitar 739.208 jiwa meningkat dari tahun 2013 yaitu sebanyak 2,0%.²

Pengobatan untuk pasien yang mengalami gangguan fungsi ginjal di Provinsi Lampung, melonjak hingga 16 ribu kasus dalam kurun waktu satu tahun. Data BPJS Bandar Lampung, Lampung Selatan (Lamsel), Pesawaran, Pringsewu, dan Tanggamus pada 2015 mencapai 52.721 kasus. Angka kasus cuci

darah mengalami peningkatan pesat. Jumlah kasus pada 2016 tercatat menjadi 68.968 kasus, dan hingga semester pertama 2017 mencapai 30.861 kasus. Menurut data medical record Ruang Penyakit Dalam B RSUD Jenderal Ahmad Yani Metro jumlah penyakit gagal ginjal kronik sebanyak 494 kasus ditahun 2022.³

Penyakit ginjal adalah jenis penyakit serius yang dapat mengganggu keseimbangan fungsi metabolisme dalam tubuh secara sistemik. Salah-satu gangguan yang bisa muncul akibat kondisi gagal ginjal ialah gangguan tulang akibat terganggunya keseimbangan mineral dalam tubuh. Gangguan mineral tulang terjadi karena adanya keadaan hiperparatiroid atau keadaan hormon paratiroid tinggi. Hormon paratiroid tinggi dipicu gangguan keseimbangan kadar fosfat, kalsium dan Vitamin D dalam tubuh. ginjal yang sehat berfungsi untuk menyaring dan mengatur kadar fosfor dalam tubuh. Kelebihan fosfor akan dikeluarkan oleh ginjal melalui urin atau proses buang air besar. Ketika fungsi ginjal rusak, asupan fosfat dari makanan akan terus menumpuk dan bertambah tinggi kadarnya dalam tubuh, sebab ginjal tak bisa lagi membuang kelebihan itu. Kondisi fosfat yang semakin banyak dalam tubuh, kemudian akan mempengaruhi kadar zat lainnya, yaitu membuat zat FGF-23 naik, sementara kadar

Vitamin D dan kalsium menurun. Kondisi itu membuat kadar hormon paratiroid tinggi, karena bekerja lebih keras mengangkut cadangan kalsium dari tulang ke darah. Ketika kalsium dari tulang berpindah ke dalam pembuluh darah, pada titik inilah terjadi gangguan pada tulang. Akibatnya terjadi perubahan pada struktur tulang, dimana tulang menjadi lebih rapuh dan lebih mudah patah karena hilangnya banyak cadangan kalsium. Gangguan mineral tulang pada pasien gagal ginjal biasanya ditandai dengan berbagai gejala, seperti munculnya nyeri pada sendi.⁴

Nyeri ini dihasilkan oleh proses peradangan yang terjadi pada sendi. Nyeri dapat terjadi satu atau beberapa sendi dan akan bertambah buruk terutama pada malam hari. Kulit diatas sendi yang mengalami radang, jika terkena sentuhan akan menimbulkan nyeri yang sangat hebat.⁵ Penatalaksanaan nyeri dibagi menjadi dua yaitu secara farmakologis dan non farmakologis. Terapi Farmakologis yaitu pemberian obat-obatan seperti pemberian obat analgesic atau obat anti nyeri, sedangkan terapi non farmakologis yaitu terapi selain pemberian obat-obatan dan tidak menimbulkan efek yang membahayakan. Penatalaksanaan non farmakologis dapat dilakukan melalui relaksasi nafas dalam, terapi es dan panas/kompres panas dan dingin, distraksi, imajinasi terbimbing, hipnosis, akupuntur, dan masase.⁶

Salah satu metode nonfarmakologis yang dilakukan yaitu relaksasi napas dalam dan teknik distraksi. Relaksasi yaitu tindakan mengurangi nyeri dengan merelaksasi otot, teknik ini berguna untuk memberikan penurunan skala nyeri. Teknik ini berguna untuk menekan nyeri di thalamus lalu ke kortek cerebri sebagai pusat nyeri. Saat melakukan teknik nafas dalam harus di suasanya yang nyaman, tenang serta rileks agar tujuan dari teknik ini tercapai. Secara fisiologis, teknik relaksasi nafas dalam lambat akan menstimulasi sistem saraf parasimpatik sehingga meningkatkan produksi endorpin, menurunkan *heart rate*, meningkatkan ekspansi paru sehingga dapat berkembang maksimal, dan otot-otot menjadi rileks sehingga dapat mengurangi nyeri.⁷

Distraksi merupakan pengalihan perhatian pada hal lain, sehingga pasien akan lupa terhadap nyeri yang dialami. Terbagi menjadi distraksi visual, distraksi pendengaran, distraksi pernafasan dan distraksi intelektual. Salah satu metode distraksi yang efektif merupakan terapi audio/pendengaran yaitu dengan mendengarkan bacaan Murotal Al-Quran. Murotal merupakan rekaman suara bacaan ayat suci Al-Quran yang dilagukan oleh seorang Qori dengan keteraturan bacaan yang benar mampu mendatangkan ketenangan bagi orang yang mendengarnya.⁸

Salah satu contoh surat yang digunakan adalah Surat Ar-Rahman, yang memiliki ayat yang diulang-ulang sehingga mengalihkan perhatian dan berfungsi sebagai hipnosis yang menurunkan gelombang otak pasien. Hormon serotonin dan endorfin diproduksi oleh otak sehingga seseorang merasa tenang, nyaman dan bahagia. Surat Ar-Rahman mempunyai timbre medium, pitch 44 Hz, harmony reguler dan consistent, rithm andate (mendayu-dayu), volume 60 decibel, intesitas medium amplitudo, sehingga memiliki efek relaksasi jika diperdengarkan. Setiap orang yang mendengarkan, dengan mendapatkan kualitas, durasi yang sama, karakteristik alat dan lantunan MP3 Surat Ar-Rahman memiliki efek terapeutik yang bermanfaat bagi kesehatan.⁹

Beberapa penelitian juga menyatakan bahwa terapi murottal dapat menurunkan nyeri antara lain Rizqi, Eka. S, dan Ningtyas dengan judul pengaruh terapi murottal terhadap tingkat nyeri pada lansia yang mengalami hiperurisemia tahun 2017 didapatkan hasil penelitian bahwa tingkat nyeri sebelum terapi murottal diperoleh bahwa sebagian lansia mengeluhkan nyeri ringan (10,6%), hampir seluruhnya mengeluhkan nyeri sedang (61,7%) dan sebagian lagi mengalami nyeri berat (27,7%). Tingkat nyeri sesudah terapi murottal diperoleh bahwa sebagian lansia mengeluhkan nyeri ringan (61,7%) dan sebagian lagi mengeluhkan

nyeri sedang (38,3%). Kesimpulan dari penelitian ini adalah ada pengaruh terapi murottal terhadap tingkat nyeri pada lansia yang mengalami hiperurisemia.

Penelitian lain yang menunjukkan bahwa relaksasi napas dalam dan terapi murottal dapat menurunkan nyeri pada pasien gagal ginjal yaitu terapi murottal dapat menurunkan nyeri pada pasien gagal ginjal yaitu penelitian yang dilakukan oleh Aisyah dan Nasrullah dengan judul efektifitas terapi “muroqur” murottal qur’an dalam upaya mengurangi nyeri rheumatoid atritis di posyandu lansia surya tahun 2017. Penelitian menunjukkan sebagian besar lansia sebelum diberikan perlakuan kriteria nyeri sedang 66% dan kriteria berat sebanyak 34% sedangkan setelah diberikan perlakuan sebagian besar kriteria nyeri ringan sebesar 60% dan kriteria tidak nyeri sebesar 40%. Sehingga didapatkan hasilnya yaitu adanya pengaruh tehnik terapi murrotal quran dalam menurunkan nyeri arthritis rematoid pada lansia. Nyeri arthritis rematoid pada lansia adalah nyeri dibagian persendian dimana hal ini sama dengan nyeri yang dirasakan oleh pasien gagal ginjal.

METODE PENULISAN

Karya tulis ilmiah ini menggunakan desain study kasus. Sehubungan dengan hal tersebut, karya tulis ilmiah ini dimaksudkan untuk

mengetahui pentingnya Penerapan relaksasi napas dalam dan terapi murottal terhadap penurunan nyeri pada pasien gagal ginjal kronik yang meliputi tentang penyusunan rencana, metode pelaksanaan penerapan relaksasi napas dalam dan terapi murottal serta evaluasi sebelum dan setelah penerapan relaksasi napas dalam dan terapi murottal terhadap penurunan skala nyeri pada pasien gagal ginjal kronik di RSUD Jend. Ahmad Yani Metro

HASIL

Studi kasus ini dilakukan pada dua pasien dengan diagnosa medis gagal ginjal kronik di Ruang Penyakit Dalam B Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Jend. Ahmad Yani Metro tahun 2023 yaitu :

Tabel 1 Gambaran subjek

Data	Subyek I	Subyek II
Nama	Ny. R	Tn. P
Umur	42 Tahun	50 tahun
JenisKelamin	Perempuan	Laki-laki
Pendidikan	SD	SD
Agama	Islam	Islam
Suku	Jawa	Jawa
Pekerjaan	Ibu Rumah Tangga	Petani
Alamat	Pekalongan	Padang Ratu
Tanggal Pengkajian	23 Mei 2023	26 Mei 2023
KeluhanUtama	Sesak	Sesak
Kondisi klien saat ini	klien mengatakan lemas, letih, lesu dan pucat	Klien mengatakan adanya sesak dan nyeri
Riwayat Kesehatan sebelumnya	Klien mengatakan memiliki	Klien mengatakan menderita

riwayat penyakit gagal ginjal kronik sejak 2 tahun yang lalu	Gagal ginjal kronik	gagal ginjal sejak 3 bulan yang lalu	Gagal Ginjak Kronik
Diagnosa medis			
Pemeriksaan fisik			
	153/101		
a. TD	mmhg	135/100	
b. N	80x/ menit	mmHg	
c. S	36,4 ⁰ C	88 x/menit	
d. RR	24 x/menit	37,0 ⁰ C	
e. BB	60 kg	24 x/menit	58 kg

Tabel 2
Tingkat nyeri sebelum dan setelah dilakukan slow deep breathing dan terapi murottal

Pasien	Pengukuran intensitas/ Skala Nyeri					
	Hari I		Hari II		Hari III	
	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post
Pasien I (Ny. R)	4	3	4	3	3	2
Pasien II (Tn. P)	3	3	3	2	2	1

Berdasarkan data diatas terlihat pada subyek sebelum dilakukan penerapan slow deep breathing dan terapi murottal selama ± 15-20 menit subyek mengalami nyeri. Hal ini dapat terlihat dari skor nyeri subyek 1 skala nyeri 4 (nyeri sedang) dan subyek 2 skala nyeri 3 (nyeri ringan). Setelah dilakukan penerapan subyek pada hari 1 berkurang menjadi skala nyeri 3 (nyeri ringan), selanjutnya pada hari ke 2 tingkat nyeri sama yaitu 3 (nyeri ringan) dan pada hari ke 3 skala nyeri turun menjadi 2 (nyeri ringan). Pada subyek 2 (Tn. P) sebelum

penerapan skala nyeri 3 (nyeri ringan) pada hari pertama setelah penerapan tetap skala nyeri 3 (nyeri ringan), pada hari ke 2 skala nyeri 2 (nyeri ringan) dan pada hari ke 3 setelah penerapan skala nyeri berkurang menjadi skala nyeri 1 (nyeri ringan).

Berdasarkan hasil pengkajian skala nyeri sebelum dan setelah penerapan relaksasi napas dalam dan terapi murottal diatas, menunjukkan bahwa terjadi penurunan skala nyeri pada kedua subyek.

PEMBAHASAN

Gagal ginjal kronik merupakan sebuah kondisi dimana ginjal tidak bisa berfungsi secara normal lagi. Meski kondisi ini jarang terjadi, infeksi ginjal bisa berakibat pada gagal ginjal. Penanganan kondisi ini bisa dilakukan dengan dialisis atau transplantasi ginjal.¹⁰

Salah-satu gangguan yang muncul akibat kondisi gagal ginjal ialah gangguan tulang akibat terganggunya keseimbangan mineral dalam tubuh biasanya ditandai dengan berbagai gejala, seperti munculnya nyeri pada sendi. Nyeri gagal ginjal kronik dihasilkan oleh proses peradangan yang terjadi pada sendi. Nyeri dapat terjadi pada satu atau beberapa sendi dan akan bertambah buruk terutama pada malam hari. Kulit diatas sendi yang mengalami radang, jika

terkena sentuhan akan menimbulkan nyeri yang sangat hebat.¹¹

Penatalaksanaan untuk mengatasi nyeri dapat melalui metode non farmakologis. Salah satu metode nonfarmakologis yang dilakukan yaitu relaksasi napas dalam dan teknik distraksi. Relaksasi yaitu tindakan mengurangi nyeri dengan merelaksasi otot, teknik ini berguna untuk memberikan penurunan skala nyeri. Teknik ini berguna untuk menekan nyeri di thalamus lalu ke kortek cerebri sebagai pusat nyeri. Saat melakukan teknik nafas dalam harus di suasanya yang nyaman, tenang serta rileks agar tujuan dari teknik ini tercapai. Secara fisiologis, teknik relaksasi nafas dalam lambat akan menstimulasi sistem saraf parasimpatik sehingga meningkatkan produksi endorpin, menurunkan *heart rate*, meningkatkan ekspansi paru sehingga dapat berkembang maksimal, dan otot-otot menjadi rileks sehingga dapat mengurangi nyeri.¹²

Relaksasi napas dalam merupakan suatu bentuk asuhan keperawatan, yang dalam hal ini perawat mengajarkan kepada klien bagaimana cara melakukan napas dalam, napas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan napas secara perlahan. Selain dapat menurunkan intensitas nyeri, teknik relaksasi napas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan Distraksi merupakan pengalihan perhatian pada hal lain,

sehingga pasien akan lupa terhadap nyeri yang dialami. Terbagi menjadi distraksi visual, distraksi pendengaran, distraksi pernafasan dan distraksi intelektual.¹³

Salah satu metode distraksi yang efektif merupakan terapi audio/pendengaran yaitu dengan mendengarkan bacaan Murotal Al-Quran. Murotal merupakan rekaman suara bacaan ayat suci Al-Quran yang dilagukan oleh seorang Qori dengan keteraturan bacaan yang benar mampu mendatangkan ketenangan bagi orang yang mendengarnya.¹⁴

Melalui terapi pembacaan Al Quran terjadi perubahan arus listrik di otot, perubahan sirkulasi darah, perubahan detak jantung dan kadar darah pada kulit. Perubahan tersebut menunjukkan adanya penurunan ketegangan saraf reflektif yang mengakibatkan terjadinya vasodilatasi dan peningkatan kadar darah dalam kulit, diiringi dengan penurunan frekuensi detak jantung. Pemberian Terapi bacaan Al Quran terbukti mengaktifkan sel-sel tubuh dengan mengubah getaran suara menjadi gelombang yang ditangkap oleh tubuh, menurunkan rangsangan reseptor nyeri sehingga otak mengeluarkan opioid natural endogen. Opioid ini bersifat permanen untuk memblokir nociceptor nyeri.¹⁵

Penelitian menunjukkan sebagian besar lansia sebelum diberikan perlakuan kriteria nyeri sedang 66% dan kriteria berat sebanyak 34%

sedangkan setelah diberikan perlakuan sebagian besar kriteria nyeri ringan sebesar 60% dan kriteria tidak nyeri sebesar 40%. Sehingga didapatkan hasilnya yaitu adanya pengaruh tehnik terapi murrotal quran dalam menurunkan nyeri arthritis rematoid pada lansia. Nyeri arthritis rematoid pada lansia adalah nyeri dibagian persendian dimana hal ini sama dengan nyeri yang dirasakan oleh pasien gagal ginjal.

KESIMPULAN

Hasil penelitian tentang penerapan slow deep breathing dan terapi murottal pada pasien yang mengalami gagal ginjal kronik dapat menurunkan nyeri pada pasien gagal ginjal kronik.

DAFTAR PUSTAKA

1. Tayyebi, Babahaji, Sherme, Ebadi, Eynollahi, (2011). *Study of the effect of HathaYoga exercises on stress, anxiety and depression among hemodialysis patients. Iranian Journal of Critical Care Nursing*; (4) 67-72, <http://www.inhc.ir/browse.php>.
2. Riskesdas. (2017). *Riset Kesehatan Dasar tahun 2017*. Diunduh pada tanggal 25 Januari 2023 dalam web <<https://www.litbang.kemkes.go.id/laporan-riset-kesehatan-dasar-riskesdas/>>
3. Medical record RSUD A. Yani Metro. (2021). 10 Penyakit terbesar di RPD B RSUD Jenderal Ahmad Yani Metro

4. KPCDI. (2021). Waspadai Nyeri Sendi dan Gatal Berlebihan pada Pasien Gagal Ginjal. dilihat pada tanggal 29 Maret 2023. Dalam web <https://kpcdi.org/2021/06/17/waspadai-nyeri-sendi-dan-gatal-berlebihan-pada-pasien-gagal-ginjal/>
5. Masrvia. E. (2018). *Penerapan terapi murotal sebagai terapi non farmakologis untuk mengurangi nyeri pasien*. Di Unduh pada tanggal 10 Januari 2023. Dalam web <https://journal.ummat.ac.id/index.php/jmm/article/view/9236>
6. Jafar, S. R. (2019). Penurunan Tingkat Kelelahan Pasien Gagal Ginjal Yang Menjalani Hemodialisis Melalui Promosi Kesehatan Teknik Relaksasi Nafas Dalam. *Jurnal Keperawatan Terpadu*, 1(1), 22–28
7. Utami. D. (2021). *Literature Review : penerapan teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri pada pasien*. Di Unduh pada tanggal 10 Januari 20223. Dalam web [file:///C:/Users/CYBER/Downloads/Penerapan%20Teknik%20Relaksasi%20Nafas%20Dalam%20Terhadap%20Penuruna%20Nyeri%20Pada%20Pasien%20\(4\).pdf](file:///C:/Users/CYBER/Downloads/Penerapan%20Teknik%20Relaksasi%20Nafas%20Dalam%20Terhadap%20Penuruna%20Nyeri%20Pada%20Pasien%20(4).pdf)
8. Wirakhmi, I. N., & Hikmanti, A. (2018). *Respon Fisiologis Pasien Pasca Operasi Caesar Setelah Terapi Murotal Ar-Rahman*. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 2(2), 1372–1380.
9. Ariani, S. (2016). *Stop gagal ginjal dan gangguan-gangguan ginjal lainnya*. Yogyakarta : Istana Media
10. Faridah, B. D., Yefrida, Y., & Masmura, S. (2017). *Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif di Ruang Bersalin Rumah Sakit Umum Daerah Solok Selatan 2017*. *JIK (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 1(1), 63–69.
11. Hidayat, A.A. (2007). *Riset Keperawatan dan teknik penulisan ilmiah*. Edisi 2. Jakarta : Salemba Medika.
12. Asman, O. (2008). Qur'anic healing for spiritual ailments, between tradition, religious law and contemporary law. *Medical Law Journal*, 259-284.
13. Black, M. Joyce, & Hawks, Hokanson, Jane, (2014). *Keperawatan Medikal Bedah, Manajemen Klinis untuk hasil yang diharapkan*. Edisi 8 Buku 2 Bahasa Indonesia, Singapore, Elsevier Pte.Ltd.
14. Faradisi. F. (2012). *pengaruh pemberian murottal al-qur'an dan musik klasik terhadap tekanan darah pada pasien pra operasi*. Dilihat pada tanggal 10 Februari 2023. < [http:// repository.uin-alauddin.ac.id/ 5005/1/ Feby%20 Eka%20 Saputry. pdf](http://repository.uin-alauddin.ac.id/5005/1/Feby%20Eka%20Saputry.pdf)>
15. Pirmaari, A. (2017). *Teknik Relaksasi Slow Deep Breathing. Program Studi Profesi Ners Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta*.
16. Suharyanto. T. (2013). *Asuhan Keperawatan pada Klien dengan Gangguan Sistem Perkemihan*. Jakarta: Trans Info Me