



Terapi Nonfarmakologi Mengurangi Nyeri pada Lansia Pasca Operasi Katarak di Kota Banda Aceh

Febbyana Oktamardalena¹, Nurhasanah², Dara Febriana³

Universitas Syiah Kuala^{1,2,3}

e-mail: febbyaanna@gmail.com

Abstract

Post cataracts surgery can cause discomfort. This therapy can lessen the patient's pain. This case study aims to help overcome the problem of pain after cataract surgery with non-pharmacological therapy of deep breathing and dhikr, 5-finger hypnosis, and listening to the Al-Qur'an. This case study was carried out in Lamteh village, Ulee Kareng District, Banda Aceh City from 06 July - 19 July 2023. The first intervention was deep breathing and dhikr relaxation technique therapy. Therapy was given for 10-15 minutes, and observation was carried out before and after therapy. The second intervention carried out to overcome pain is 5-finger hypnosis, which is given to clients for 10 - 15 minutes 2 - 3 times a day. The third therapy is the distraction of listening to murattal Al-Quran, done twice a day for 15 minutes. Apart from using non-pharmacological therapy, clients also receive pharmacological therapy in the form of Diclofenac sodium 50 mg and methylprednisolone 8 mg. The evaluation results showed that the pain scale had decreased from 5 to 2 since routine therapy was conducted. Based on the results of the nursing care, it can be concluded that there is an influence of non-pharmacological therapy on pain based on the pain results decreasing from 5 to 2. It is recommended that health services use this implementation as a form of pain management for clients or families who care for clients after cataract surgery.

Keywords: *Cataract, Pain, Non-Pharmacological Therapy.*

Abstrak

Pasca operasi pada katarak dapat menyebabkan gangguan rasa nyama. Tujuan studi kasus ini adalah untuk membantu mengatasi masalah nyeri pasca operasi katarak dengan terapi nonfarmakologi menarik nafas dalam dan zikir, hipnotis 5 jari serta mendengarkan AL-Qur'an. Studi kasus ini telah dilaksanakan didesa Lamteh, Kecamatan Ulee Kareng, Kota Banda Aceh mulai tanggal 06 Juli - 19 Juli 2023. Intervensi pertama ialah terapi teknik relaksasi nafas dalam dan dzikir, terapi ini diberikan selama 10-15 menit dan dilakukan observasi sebelum dan sesudah terapi. Intervensi kedua yang dilakukan untuk mengatasi nyeri ialah hipnosis lima jari yang diberikan kepada klien selama 10 - 15 menit 2 - 3 kali sehari. Terapi ketiga ialah distraksi mendengarkan murottal al-quran, dilakukan 2 kali dalam sehari yang berdurasi 15 menit. Selain menggunakan terapi nonfarmakologi, klien juga mendapatkan terapi farmakologi berupa Diclofenac sodium 50 mg dan methylprednisolone 8 mg. Hasil evaluasi didapatkan skala nyeri menurun dari 5 menjadi 2 semenjak di lakukannya terapi secara rutin. Berdasarkan hasil asuhan keperawatan yang sudah diberikan dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh terapi non farmakologi dengan nyeri didasari oleh hasil nyeri menurun dari 5 berubah menjadi 2 semenjak di lakukannya terapi secara rutin. Disarankan kepada pelayanan kesehatan dapat menjadikan implementasi ini sebagai salah satu penanganan nyeri pada klien ataupun keluarga yang merawat klien pasca operasi katarak.

Kata kunci: Katarak, Nyeri, Terapi Nonfarmakologis.

PENDAHULUAN

Katarak adalah suatu keadaan mata mengalami penurunan ketajaman penglihatan disebabkan oleh lensa mata mengalami kekeruhan yang dapat mengurangi jumlah cahaya yang masuk kedalam mata. Katarak dapat terjadi pada semua usia namun akan semakin parah pada usia diatas 50 tahun (Kamajaya, Yuliawati, & Handayani, 2020). Katarak disebabkan Ketika terjadi kekeruhan pada lensa mata yang dapat mengakibatkan tergantungnya Cahaya pada saat masuk ke dalam bola mata (Ilyas, 2014). Katarak umumnya ditemukan terjadi pada umur 40 tahun keatas (Ilyas, 2009).

Menurut (Chua et al., 2017) riwayat penyakit seperti hipertensi, glaucoma, trauma mata, dan diabetes melitus dapat menyebabkan katarak. Penyakit tersebut memiliki hubungan dengan terjadinya katarak karena penyakit tersebut dapat menyebabkan hilangnya transparansi lensa yang dapat mempengaruhi ketajaman penglihatan. Kolesterol tinggi juga dapat menyebabkan kenaikan jumlah oksiterol, peningkatan oksiterol dalam tubuh dapat mengganggu kejernihan lensa dan menyebabkan katarak pada mata.

Terjadinya katarak pada mata dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, dan salah satu di antaranya adalah Diabetes Melitus. Diabetes Melitus dikenal sebagai kondisi medis yang dapat menyebabkan komplikasi serius pada berbagai bagian tubuh, termasuk mata. Pada penderita diabetes, kadar gula darah yang tinggi dapat merusak pembuluh darah di mata, termasuk lensa mata. Akumulasi kerusakan ini dapat menyebabkan perubahan pada struktur dan kekeruhan lensa, yang pada akhirnya dapat mengarah pada pembentukan katarak. Oleh karena itu, kontrol yang baik terhadap kadar gula darah menjadi sangat penting bagi penderita diabetes guna mencegah terjadinya katarak dan komplikasi mata lainnya.

Selain diabetes, faktor-faktor lain seperti paparan sinar matahari secara berlebihan, merokok, dan penuaan juga dapat meningkatkan risiko terjadinya katarak. Dengan pemahaman yang lebih baik mengenai faktor-faktor risiko ini, diharapkan dapat dilakukan tindakan pencegahan yang tepat untuk menjaga kesehatan mata dan mengurangi risiko terjadinya katarak pada masyarakat. Hal tersebut menyebabkan peningkatan metabolisme glukosa dalam lensa, sehingga terjadi penimbunan sorbitol yang dianggap berhubungan dengan perubahan osmotik, dan akhirnya menyebabkan kekeruhan lensa (Pollreis and SchmidtErfurth, 2010). Hipertensi juga sangat berperan terhadap kejadian katarak. Prevalensi katarak ditemukan lebih tinggi pada penderita hipertensi dibandingkan dengan non hipertensi (Yu et al., 2014).

Menurut WHO (*World Health Organization*) tahun 2018, angka kejadian kelainan pada ketajaman mata adalah 285 juta orang (4,24%) populasi dunia, sebanyak 39 juta orang (0,58%) mengalami kebutaan dan 246 juta orang (3,65%)

mengalami gangguan penglihatan ringan hingga berat. Penyebab gangguan penglihatan secara global terutama disebabkan oleh kelainan refraksi (43%) dan katarak (33%) dan paling banyak dialami oleh lanjut usia. Di Indonesia, kasus kebutaan terjadi pada 3% penduduk Indonesia dan jumlah ini merupakan jumlah terbesar di seluruh Asia Tenggara. Dan dari jumlah ini, katarak masih merupakan penyebab terbanyak yaitu sekitar 81% (Kementerian Kesehatan RI, 2021).

Katarak dapat disembuhkan melalui pembedahan, namun masih banyak hambatan terhadap pasien untuk dapat mengakses pembedahan. Oleh sebab itu, katarak menjadi suatu penyebab utama kebutaan di dunia dan termasuk penyebab dari *low vision* di negara maju dan berkembang (WHO, 2019). Penderita katarak yang telah menjalani perawatan pembedahan dapat mengalami nyeri pasca operasi. Terdapat beberapa terapi nonfarmakologi untuk mengurangi nyeri tersebut. Pemberian informasi mengenai nyeri pada klien pasca operasi katarak sangat disarankan diberikan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakuakn oleh Fibrian, K. C., & Suryawati, C. (2023) yang menyatakan bahwa dengan meningkatnya tehnologi, edukasi pasca operasi katarak dapat meningkatkan kenyamanan pasien, dimulai dari mengurangi kecemasan dan mengurangi nyeri operasi, sehingga pasien dapat dengan nyaman menjalani masa pemulihan. Edukasi dan informasi yang tepat memberikan kepuasan kepada pasien dalam layanan katarak.

Penelitian (Sari and Fadila, 2022) menjelaskan bahwa pada setiap responden dilakukan pengukuran skala nyeri pada saat sebelum dan sesudah mendapatkan tindakan keperawatan teknik relaksasi napas dalam dan dzikir. Hasil yang di dapat berupa uji statistik didapatkan nilai pvalue 0,000 ($p < \alpha$) yang berarti ada pengaruh tindakan keperawatan sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi napas dalam dan dzikir. Hipnosis lima jari merupakan pemberian perlakuan dalam keadaan rileks, kemudian memusatkan pikiran pada kenangan yang diciptakan sambil menyentuh lima jari tangan secara berurutan dengan membayangkan kenangan yang menyenangkan yang dapat meningkatkan semangat, menimbulkan kedamaian di hati dan mengurangi ketegangan (Booth, 2020). Pasien mengatakan setelah dilakukan intervensi ini nyeri dan kecemasan menjadi berkurang sehingga dapat beraktivitas dengan lebih baik dan badan merasa lebih segar (Harisandy et all., 2023).

Intervensi mendengarkan Al-Qur'an juga sangat efektif dan mudah dilakukan oleh klien karena dapat dilakukan dengan memutar radio. hasil Setelah dilakukan evaluasi keperawatan selama 3 hari didapatkan hasil : nyeri menurun dari skala (5) menjadi skala (3) (Nilawati, 2023). Berdasarkan uraian diatas, penulis tertarik dengan kasus nyeri pasca operasi katarak dan penerapan terapi *non farmakologi* untuk dapat mengurangi skala nyeri yang

dirasakan. Melaporkan gambaran dan mengaplikasikan asuhan keperawatan pada lanjut usia Klien dengan masalah katarak di Banda Aceh. Berdasarkan uraian diatas, penulis tertarik dengan kasus nyeri pasca operasi katarak dan penerapan terapi *non farmakologi* untuk dapat mengurangi skala nyeri yang dirasakan. Melaporkan gambaran dan mengaplikasikan asuhan keperawatan pada lanjut usia Klien dengan masalah katarak di Banda Aceh.

METODE PENELITIAN

Kegiatan ini dilakukan di dusun Cut Lilip Gampong Lamteh, Kecamatan Ulee Kareng, Kota Banda Aceh, mulai tanggal 06 Juli- 19 juli 2023. Asuhan keperawatan diawali dengan pengkajian, merumuskan analisa data, melakukan implementasi dan melakukan evaluasi. Hasil pengkajian pada Klien yang dilakukan pada tanggal 6-8 Juli 2023 didapatkan bahwa Klien telah mengalami nyeri 1 hari yang lalu setelah operasi katarak. Klien mengalami nyeri setelah dilaksanakan operasi pada mata yang disebabkan oleh katarak yang telah diderita selama 5 tahun. Klien merasakan sakit di mata kiri menyebar hingga ke belakang kepala. Klien mengatakan tidak nyaman namun tidak dapat memegang matanya dan harus selalu menggunakan kacamata khusus setelah operasi. Klien mengatakan jika nyeri muncul maka ia akan terbangun saat tidur namun dapat tidur kembali dan terkadang sulit untuk melihat, Klien hanya melihat sejauh 2 meter. Hasil pemeriksaan fisik didapatkan bahwa tekanan darah Klien 155/86 mmHg, T: 36,8 derajat celcius, RR: 17x/menit, N: 83x/menit, skala nyeri 5 NRS, kadar asam urat: 4,5 gr/dL, kolesterol: 175 mg/dL. Klien tampak meringis ketika mencoba menatap jauh dan lama serta enggan untuk mencoba melihat sesuatu dengan jelas.

PEMBAHASAN

Berdasarkan dari pengkajian yang telah dilaksanakan didapatkan diagnosa keperawatan berupa nyeri akut. Pada tanggal 11 Juli 2023, perawat memberikan edukasi penjelasan tentang nyeri mulai dari pengertian nyeri, nyeri akut, nyeri kronis, faktor-faktor yang mempengaruhi nyeri, teknik manajemen nyeri, dan beberapa terapi non farmakologi untuk mengurangi nyeri, Klien menyimak seluruh materi yang disampaikan dan juga bertanya pada perawat. Perawat juga memberikan pertanyaan kepada Klien mengenai materi yang dijelaskan seperti pengertian nyeri, nyeri akut, nyeri kronis, faktor-faktor yang mempengaruhi nyeri, teknik manajemen nyeri, dan beberapa terapi non farmakologi untuk mengurangi nyeri seperti penggunaan Tarik nafas dalam dan zikir, hypnosis 5 jari dan mendengarkan Al-Quran.

Pemberian informasi mengenai nyeri pada klien pasca operasi katarak sangat disarankan diberikan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakuakn oleh (Fibrian and Suryawati, 2023) yang menyatakan bahwa dengan meningkatnya teknologi, edukasi pasca operasi katarak telah menjadi salah satu aspek penting dalam upaya meningkatkan kenyamanan pasien. Melalui pendekatan ini,

pasien dapat memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai prosedur operasi yang akan mereka jalani, sehingga dapat mengurangi tingkat kecemasan yang seringkali terjadi sebelum operasi. Selain itu, edukasi juga membantu dalam mengurangi persepsi nyeri selama dan setelah operasi katarak. Dengan demikian, pasien cenderung merasa lebih tenang dan nyaman selama proses pemulihan pasca operasi. Dengan kenyamanan yang ditingkatkan, diharapkan pasien dapat fokus pada proses penyembuhan tanpa distraksi atau ketakutan berlebihan, sehingga mempercepat pemulihan dan menghasilkan hasil yang lebih baik secara keseluruhan. Oleh karena itu, penting bagi tim medis untuk terus mengembangkan dan mengintegrasikan pendekatan edukasi yang efektif sebagai bagian integral dari perawatan pasca operasi katarak.

Pada tanggal 12 Juli 2023, Perawat telah memberikan intervensi terkait dengan diagnosa nyeri akut mengenai terapi nonfarmakologi berupa Tarik nafas dalam dan berzikir, dimana disini perawat memberikan pengertian, tehnik dan kapan saja tehnik ini dapat dilakukan. Menurut pasien tehnik ini sangat berguna Ketika nyeri sedang dialami, atau sedang sangat dirasakan oleh pasien. Pada hari ketiga intervensi, perawat mengevaluasi mengenai Bagaimana perasaan klien terhadap tehnik relaksasi ini, dan klien merasa tehnik ini sangat membantu namun hanya ketika nyeri terasa, dan nyeri dapat kambuh kembali setelahnya. tehnik diatas menyebabkan terjadinya impuls listrik sehingga merangsang sistem limbik yang merangsang sistem saraf pusat dan kelenjar hipofise yang menyebabkan terjadinya peningkatan hormon endoprin dan penurunan hormon adrenalin sehingga meningkatkan konsentrasi dan mempermudah mengatur nafas, oksigen didalam darah meningkat dan menimbulkan perasaan nyaman, tenang dan bahagia. Perasaan nyaman, tenang dan bahagia menyebabkan vasodilator pembuluh darah sehingga oksida nitrit meningkat dan elastisitas pembuluh darah meningkat yang menyebabkan volume darah menurun sehingga terjadi penurunan tekanan darah yang menyebabkan penurunan rasa nyeri (Asmadi, 2008).

Penelitian yang dilakukan oleh (Sari and Fadila, 2022) menyoroti pengukuran skala nyeri pada responden sebelum dan setelah menerima tindakan keperawatan berupa tehnik relaksasi napas dalam dan dzikir. Hasil analisis statistik menunjukkan nilai p-value sebesar 0,000 ($p < \alpha$), menandakan adanya pengaruh yang signifikan dari tindakan keperawatan tersebut terhadap tingkat nyeri responden. Hal ini mengindikasikan bahwa tehnik relaksasi napas dalam dan dzikir memiliki efek yang positif dalam mengurangi nyeri pada responden. Temuan ini memberikan landasan yang kuat bagi praktisi kesehatan untuk mempertimbangkan penggunaan tehnik ini dalam manajemen nyeri pasien. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi yang berharga dalam pengembangan strategi perawatan yang lebih holistik dan efektif bagi pasien yang mengalami nyeri.

Pada tanggal 13 juli 2023, Perawat juga memberikan terapi nonfarmakologi dengan cara hypnosis 5 jari, dimana klien diajarkan untuk dapat memfokuskan pikiran dan membayangkan masa ketika klien sehat, membayangkan wajah orang yang disayangi, masa Ketika klien merasa berharga dan dihargai, dan membayangkan tempat indah yang ingin atau telah dikunjungi. Pada pemberian terapi ini klien merasa sangat senang bahkan terlupakan dengan nyeri yang dialami selama ini. Pada pemberian metode ini, klien merasa kembali ke masa lalu dan merasa melupakan nyerinya. Klien menunjukkan bahwa terapi yang diterapkan memiliki pengaruh yang signifikan dalam mengurangi rasa nyeri yang dirasakannya. Namun, ada tantangan yang dihadapi klien terkait pemeliharaan terapi tersebut di luar sesi terapi. Klien seringkali lupa atau kesulitan dalam mengingat apa yang seharusnya dibayangkan jika tidak ada bimbingan langsung.

Hal ini menunjukkan perlunya pendekatan yang lebih komprehensif dalam mendukung klien dalam mengimplementasikan terapi tersebut secara mandiri di kehidupan sehari-hari. Mungkin diperlukan strategi tambahan seperti penggunaan rekaman audio atau visual, buku panduan, atau aplikasi mobile untuk membantu klien mempraktikkan teknik yang diajarkan selama sesi terapi. Selain itu, peran keluarga atau orang terdekat dalam memberikan dukungan dan pengingat juga dapat menjadi faktor penting dalam memastikan klien dapat mengikuti terapi dengan konsisten di luar lingkungan terapi formal. Dengan demikian, integrasi berbagai strategi pendukung dapat membantu meningkatkan efektivitas terapi dan memastikan bahwa manfaatnya dapat dirasakan secara berkelanjutan oleh klien.

Kondisi ini sesuai dengan penelitian oleh (Harisandy et all., 2023). Pasien mengatakan selama dilakukan intervensi, nyeri dan kecemasan menjadi berkurang sehingga dapat beraktivitas dengan lebih baik dan badan merasa lebih segar. Pada tanggal 15 juli 2023, perawat datang untuk memberikan terapi mendengarkan Al-Qur'an, perawat menjelaskan bagaimana terapi ini dapat bermanfaat untuk mengurangi nyeri yang dirasakan, pada saat diberikan terapi ini klien merasa tenang dan terapi ini dapat dengan mudah dilakukan karena dapat dilaksanakan dengan sendiri.

Intervensi mendengarkan Al-Qur'an ini sangat efektif dan mudah dilakukan oleh klien karena dapat dilakukan dengan memutar radio, intervensi ini sejalan dengan penelitian oleh (Nilawati, 2023) dimana menyatakan hasil Setelah dilakukan evaluasi keperawatan selama 3 hari didapatkan hasil : nyeri menurun dari skala (5) menjadi skala (3). Terapi distraksi mendengarkan murottal al-quran sebagai terapi non farmakologi sesuai dengan pernyataan (Suprpti and Wirawati, 2017) bahwa manfaat dari murottal al-qur'an yaitu menurunkan hormon - hormon stress, meningkatkan konsentrasi perasaan rileks (ketenangan, kedamaian, dan konsentrasi) dan mengalihkan perhatian

dari rasa takut, cemas dan tegang. Dari hasil evaluasi dari keseluruhan intervensi, Klien mendapat pengetahuan atau informasi yang baru terkait cara penanganan nyeri yang dapat di terapkan dalam kehidupan sehari-hari. Klien juga mengatakan bahwa nyeri yang awalnya 5 sekarang berubah menjadi 2 semenjak di lakukannya terapi secara rutin. Selain menggunakan tehnik nonfarmakologi, Klien juga meminum beberapa obat anti nyeri seperti *Diclofenac sodium 50 mg* dan *methylprednisolone 8 mg* untuk mengurangi nyeri pasca operasi katarak.

Tabel 1
Hasil Intervensi

Terapi Nonfarmakologi	Skala Nyeri		Keterangan
	Sebelum	Sesudah	
Tarik Nafas Dalam dan Berzikir (Rabu, 12 Juli 2023)	5	4	Klien meminum obat <i>Diclofenac sodium 50 mg</i> dan <i>methylprednisolone 8 mg</i>
Hypnosis 5 Jari (Kamis, 13 Juli 2023)	4	3	
Mendengarkan Alqur-An (Sabtu, 15 Juli 2023)	3	2	

Sumber: Data Primer, 2023

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil asuhan keperawatan yang telah diberikan, dapat disimpulkan bahwa terapi non-farmakologi memiliki pengaruh yang signifikan dalam mengurangi nyeri pada klien. Hasil evaluasi menunjukkan penurunan tingkat nyeri dari skor 5 menjadi 2 sejak terapi dilakukan secara rutin. Selain itu, klien juga memperoleh pengetahuan baru tentang cara mengatasi nyeri yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Dalam konteks ini, disarankan kepada pelayanan kesehatan untuk menerapkan terapi non-farmakologi seperti tarik nafas dalam, zikir, hypnosis 5 jari, dan mendengarkan Al-Qur'an sebagai metode yang efektif untuk mengurangi nyeri pada lansia pasca operasi katarak. Penulis juga ingin mengucapkan terima kasih kepada klien, keluarga, kepala desa beserta perangkat, pihak puskesmas, dosen pembimbing, dan semua pihak yang terlibat dalam pelaksanaan studi kasus ini atas dukungan dan kerjasamanya. Semoga hasil dari penelitian ini dapat memberikan manfaat yang nyata dalam meningkatkan kualitas hidup klien dan memperkaya pengetahuan dalam bidang perawatan kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

Asmadi, N. S. (2008). *Konsep dasar keperawatan*. Egc.

Booth, S. (2020). Hypnosis in a specialist palliative care setting - enhancing personalized care for difficult symptoms and situations. *Palliative Care and Social Practice*, 14: 1-11. <https://doi.org/10.1177/2632352420953436>

- Chua, M. et al., (2017). Methodologies for the extraction and analysis of konjac glucomannan from corms of *Amorphophallus konjac* K. Koch.. *Carbohydrate Polymer*, Volume 87, pp. 2202 - 2210.
- Fibrian, K. C., & Suryawati, C. (2023). Peran Komunikasi dan Edukasi Pra Operatif terhadap Kepuasan Pasien Pasca Operasi Katarak: Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(2), 222-231.
- Harisandy, A., Harahap, N., Nurmalasari, N., & Gayatri, D. (2023). pengaruh hipnosis lima jari terhadap tingkat nyeri dan kecemasan pada pasien kanker kolorektal: studi kasus. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 8(1), 32-40.
- Ilyas, S. (2009). *Ikhtisar Ilmu Penyakit Mata*. Jakarta: Balai Penerbit.
- Ilyas, S. (2014). *Ilmu Penyakit Mata*. Edited by S. R. Yulianti. Jakarta: Badan Penerbit Fakultas kedokteran Universitas Indonesia.
- Kamajaya, I. T., Yuliawati, P., & Handayani, A. T. (2020). Proporsi Pasien Katarak Pada Rumah Sakit Mata Bali Mandara Tahun 2015. *Jurnal Medika Udayana*, 9(8), 101-108. doi:10.24843.MU.2020.V9.i8.P18
- Kementerian Kesehatan RI (2021) Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Available at: <https://www.kemkes.go.id/article/view/21101200001/katarak-penyebab-terbanyak-gangguanpenglihatan-di-indonesia.html>
- Nilawati, N. (2023). *Asuhan Keperawatan Pada Pasien Pasca operasi Fraktur Ekstremitas: Nyeri Akut dengan Intervensi Terapi Distraksi Mendengarkan Murottal Al-quran* (Doctoral dissertation).
- Pollreisz, A. and Schmidt-Erfurth, U. (2010). Diabetic Cataract – Pathogenesis, Epidemiology and Treatment. *Journal of Ophthalmology*, 2010, pp. 1-8. doi: [hps://doi.org/10.1155/2010/608751](https://doi.org/10.1155/2010/608751).
- Sari, N. I., & Fadila, R. A. (2022). pengaruh teknik relaksasi napas dalam dan dzikir terhadap penurunan skala nyeri pasca operasi katarak. *Babul Ilmi Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, 14(2).
- Suprapti, S., & Wirawati, M. K. (2017). Upaya Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif Dengan Murottal Al-Qur'an Di Rumah Sakit Umum Daerah Kota Semarang. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 1(2), 31-36.

WHO (2019). Contraception. World Health Organization The Global Health

World Health Organization (WHO). (2018). Deafness and hearing loss. [Cited 2018 Januari 4], Available from :
<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs300/en/>

Yu, X. et al. (2014). Hypertension and Risk of Cataract: A Meta-Analysis', PLoS ONE. Edited by V. Jhanji, 9(12), p. e114012.doi:hps://doi.org/10.1371/journal.pone.0114012.