



## LITERATURE REVIEW : TERAPI NON FARMAKOLOGI PADA KLIEN POST OPERASI HERNIOTOMI DENGAN NYERI AKUT

Luh Condrosas

*Mahasiswa STIKes Kapanjen*

Email: luhcondrosasi6@gmail.com

Wiwit Dwi Nurbadriyah

*Dosen STIKes Kapanjen*

Email: wiwit\_dwi@stikeskapanjen-pemkabmalang.ac.id

Riza Fikriana

*Dosen STIKes Kapanjen*

Email: riza.fikriana@yahoo.com

### ABSTRAK

Latar belakang: Hernia merupakan kondisi kegawatdaruratan yang memerlukan penanganan segera dengan melakukan pembedahan berupa operasi herniotomi. Sayatan pada waktu herniotomi dapat menyebabkan kerusakan jaringan, hal tersebut dapat memicu timbulnya rasa nyeri pasca operasi atau pembedahan. Tujuan: Tujuan dari literature review ini adalah untuk menganalisis apa saja terapi non farmakologi yang dapat digunakan untuk mengatasi nyeri post operasi herniotomi.

Metode: Penelitian ini mengeksplorasi bukti kuantitatif atau hasil publikasi ilmiah sejumlah 11 jurnal penelitian yang diterbitkan dalam database elektronik berupa Google Cendekia dengan memasukkan tiga kata kunci berupa "terapi non farmakologi", "post operasi herniotomi" dan "nyeri akut" serta dibatasi pada rentang tahun 2011-2020. Hasil: Hasil dari 11 jurnal penelitian yang telah direview terdapat beberapa terapi non farmakologi yang dapat digunakan untuk menurunkan intensitas nyeri pada pasien post operasi herniotomi, diantaranya yaitu teknik distraksi berupa terapi musik klasik dan terapi mendengarkan bacaan Al-Qur'an (terapi murrotal), terapi genggam jari, teknik relaksasi nafas dalam, penggabungan terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) dan terapi mendengarkan bacaan Al-Qur'an (terapi murrotal) serta kombinasi relaksasi nafas dalam dan mobilisasi dini. Simpulan: Setelah diberikan terapi non farmakologi intensitas nyeri responden menjadi menurun dan responden tampak lebih tenang dan rileks.

**Kata Kunci:** terapi non farmakologi, post operasi herniotomi, nyeri akut.

### ABSTRACT

Background: Hernia is an emergency condition that requires immediate treatment by performing surgery in the form of a herniotomy surgery. An incision during a herniotomy can cause tissue damage, which can lead to postoperative pain or surgery. Purpose: The purpose of this review literature is to analyze what non-pharmacological therapies can be used to treat post herniotomy surgery pain. Method: This study explores quantitative evidence or the results of 11 scientific journals published in an electronic database in the form of Google Scholar by including three keywords in the form of "non pharmacological therapy", "post herniotomy surgery" and "acute pain" and is limited to the range of 2011- 2020. Results: The results of 11 research journals that have been reviewed there are several non-pharmacological therapies that can be used to reduce pain intensity in herniotomy postoperative patients, including distraction techniques in the form of classical music therapy and listening therapy to read the Qur'an (murrotal therapy), hand-held therapy fingers, deep breathing relaxation techniques, the merging of SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) therapy and listening therapy to the reading of the Qur'an (murrotal therapy) as well as a combination

of deep breathing relaxation and early mobilization. Conclusion: After being given non-pharmacological therapy the intensity of the respondent's pain decreased and the respondent appeared to be calmer and relaxed.

**Keywords:** non pharmacological therapy, post herniotomy surgery, acute pain.

## PENDAHULUAN

Hernia merupakan kondisi kegawatdaruratan dan salah satu kondisi yang harus diwaspadai. Hernia atau penyakit turun berok merupakan kondisi yang dapat menyerang semua usia (anak, dewasa maupun lansia) dan ditandai dengan adanya benjolan yang hilang timbul (Sodikin, 2014). Menurut Suhartono et al (2019), kondisi kegawatdaruratan pada hernia terjadi apabila hernia bersifat *inkarserata* dan *strangulata*, dimana istilah *inkarserata* lebih dimaksudkan untuk hernia *ireponibel* yang disertai dengan gangguan pasase, sedangkan hernia *strangulate* digunakan untuk menyebut hernia *ireponibel* yang disertai dengan gangguan vaskularisasi. Di Indonesia, hernia *strangulate* atau *inkarserata* merupakan penyebab obstruksi usus nomor satu dan penyakit yang memerlukan tindakan operasi terbanyak nomor dua setelah operasi darurat apendiksitis akut.

Menurut World Health Organization (WHO) penderita hernia pada setiap tahunnya meningkat, didapatkan data pada tahun 2005 sampai tahun 2010 jumlah penderita semua jenis hernia mencapai 19.173.278 penderita dengan penyebaran paling banyak pada daerah negara berkembang seperti Afrika, Asia Tenggara termasuk di Indonesia, selain itu Negara Uni Emirat Arab adalah negara dengan jumlah penderita hernia terbesar di dunia dengan sekitar 3.950 penderita. Pada tahun 2011 Indonesia menempati urutan ke delapan dengan jumlah 292.145 kasus, 273 kasus diantaranya meninggal dunia dan hal tersebut bisa disebabkan karena ketidakberhasilan proses pembedahan terhadap hernia itu sendiri, dari total kasus tersebut 15.051 kasus terjadi pada pria dan 3.094 kasus terjadi pada wanita. Berdasarkan Data dari Departemen Kesehatan Republik Indonesia pada periode Januari 2-10 sampai dengan Februari 2018 di Indonesia terdapat 1.243 orang yang

mengalami gangguan hernia inguinalis (DepKesRI, 2018). Hernia merupakan salah satu penyakit akut abdomen dengan gejala yang sering terjadi yaitu nyeri, dimana insiden terjadinya adalah 6-10% dari hernia inguinal indirek pada orang dewasa dan 14-56% pada hernia femoralis. Insiden hernia pada anak-anak adalah 10-20%, sebesar 50% diantaranya terjadi pada bayi usia kurang dari 6 bulan, sekitar 10-30% anak-anak memiliki hernia dinding perut dan akan menutup setelah satu tahun (Sari et al, 2011). Di Indonesia pada tahun 2018 dilaporkan prevalensi hernia dengan nyeri antara lain 59,3-62% dan prevalensi tahunan 20,9-31,2%. Dalam penelitian Jamaludin et.al (2018) di 14 rumah sakit pendidikan Indonesia diketahui bahwa dari sebanyak 4.456 orang (25% dari total kunjungan) 819 orang (18,37%) adalah penderita nyeri.

Menurut Muttaqin dan Sari (2011) pembedahan herniotomi sering dilakukan untuk pengobatan kasus hernia yang besar atau terdapat resiko tinggi untuk inkarserata. Sayatan pada waktu herniotomi dapat menyebabkan kerusakan jaringan, hal tersebut dapat memicu timbulnya rasa

nyeri pasca operasi atau pembedahan. Nyeri yang timbul pasca operasi merupakan kejadian yang menekan atau stress, dan dapat mengubah gaya hidup dan kesejahteraan psikologi individu. Nyeri akut yang timbul pasca operasi harus segera dikelola agar tidak timbul komplikasi seperti syok neurogenik, karena nyeri akut juga dapat menyebabkan denyut jantung, tekanan darah, dan frekuensi pernafasan meningkat (Rumiati, 2013).

Upaya penatalaksanaan nyeri pada klien post operasi herniotomi yaitu menggunakan metode farmakologi dan non farmakologi. Metode farmakologi dilakukan dengan kolaborasi antara dokter dan perawat dengan cara pemberian obat analgetik sistemik melalui intravena, intramuscular maupun secara oral, misalnya aspirin, ibuprofen (motrin), naproksen, antidepresan. Sedangkan metode non farmakologi adalah tindakan mandiri perawat yang dapat dilakukan dengan menggunakan manajemen nyeri, diantaranya adalah kompres dingin dan hangat, hipnosis, relaksasi nafas dalam, mobilisasi dini, relaksasi genggam jari, terapi

*Spiritual emosional Freedom Technique* (SEFT) dan teknik distraksi (pengalihan) yang bisa berupa pemberian terapi musik (Andarmoyo, 2013). Tujuan dari literature review ini adalah untuk menganalisis apa saja terapi non farmakologi yang dapat digunakan untuk mengatasi nyeri post operasi herniotomi, sehingga dapat digunakan sebagai alternatif penanganan nyeri pada klien post operasi herniotomi.

## **METODOLOGI PENELITIAN**

Tinjauan literatur yang dilakukan melalui penelusuran hasil-hasil publikasi ilmiah pada rentang tahun 2011-2020 menggunakan database penyedia jurnal yaitu google scholar. Pada database google scholar dengan memasukkan kata kunci 1 “Terapi Non Farmakologi” ditemukan 18.900 artikel, kata kunci 2 “Post Operasi Herniotomi” ditemukan 78 artikel dan kata kunci 3 “Nyeri Akut” ditemukan 22.100 artikel. Kemudian memasukkan penggabungan kata kunci 1, 2 dan 3

yaitu “Terapi Non Farmakologi”, “Post Operasi Herniotomi” dan “Nyeri Akut” ditemukan 41 artikel. Setelah pencarian artikel, selanjutnya dilakukan pembatasan jumlah artikel dengan rentang khusus tahun 2011-2020 dan ditemukan 28 artikel. Dari 28 artikel selanjutnya terpilih sebanyak 11 artikel yang sudah sesuai dengan kriteria inklusi, menggunakan terapi non farmakologi untuk mengatasi nyeri pada klien post operasi herniotomi, dalam pelaksanaannya terapi non farmakologi tidak memerlukan keahlian yang khusus, tidak membutuhkan bahan dan peralatan yang banyak, artikel jurnal yang terbit di Indonesia serta berupa penelitian kuantitatif.

## **HASIL PENELITIAN**

Table 1. Hasil literature review

No	Penulis dan Tahun	Judul	Desain	Populasi dan Sample	Teknik Sampling	Hasil
1.	Madesti Vindora, Shinta Arini Ayu dan Teguh Pribadi (2013)	Perbandingan Efektivitas Teknik Distraksi dan Relaksasi terhadap Perubahan Intensitas Nyeri Pasien Post Operasi Hernia di RSUD Menggala Tahun 2013	<i>Quasy Experiment</i>	Pasien post operasi hernia dengan usia dewasa di RSUD Menggala pada bulan November 2013 sejumlah 52 orang	Consecutive sampling, sample dibagi menjadi 2 kelompok, kelompok A diberi terapi distraksi dan kelompok B diberi teknik relaksasi.	Rata-rata intensitas nyeri sebelum diberikan tehnik distraksi berupa terapi musik klasik yaitu dalam nyeri sedang/moderate (NRS 5,11) sedangkan rata-rata intensitas nyeri sebelum tehnik relaksasi nafas dalam yaitu dalam nyeri sedang/moderate (NRS 5,38). Kemudian rata-rata intensitas nyeri sesudah diberikan tehnik distraksi berupa terapi musik klasik dan tehnik relaksasi nafas dalam sama-sama mengalami penurunan skala, pada terapi distraksi menjadi 3,11 sedangkan pada tehnik relaksasi menjadi 4,192. Terdapat perbedaan efektivitas tehnik distraksi dan relaksasi dengan hasil p value = 0,001. Jika tehnik distraksi dapat mengurangi nyeri memfokuskan perhatian pasien pada sesuatu selain nyeri sedangkan relaksasi dapat menurunkan persepsi nyeri merilekskan ketegangan otot.
2.	Sodikin (2014)	Pengaruh Terapi Bacaan Al-Quran Melalui Media Audio terhadap Respon Nyeri Pasien Post Operasi Hernia di RSUD Cilacap	<i>Quasy Experiment</i>	Jumlah sampel 20 responden	Teknik pengambilan sampel menggunakan consecutive sampling	Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan Terapi Bacaan Al-Quran ( $p=0,008$ ; $p=0,001$ , $\alpha = 0,05$ ). Rata-rata intensitas nyeri pada responden sebelum diberikan TBA adalah 7,14 dan rata-ratanya menurun setelah diberikan TBA menjadi 3,56.
3.	Lilik Ratrianto (2015)	Asuhan Keperawatan pada Tn. K dengan Post Operasi Herniotomi di Ruang Anggrek RS Pandan arang Boyolali	Studi kasus	Jumlah sampel 1 responden	<i>Convenience sampling method (non probability sampling technique)</i> dimana subjek dipilih karena kemudahan atau keinginan peneliti	Setelah dilakukan asuhan keperawatan selama 3x24 jam didapatkan hasil nyeri pasien berkurang dari skala 6 menjadi 1 dengan diberikan implementasi keperawatan berupa tehnik distraksi terapi musik klasik.

4.	Iklila Nevi Primastuti (2018)	Asuhan Keperawatan Post Herniotomi pada Tn. A dan Tn. N dengan Fokus Studi Nyeri di Rumah Sakit Umum Daerah Tidar Kota Magelang	Studi kasus	2 sampel dengan kriteria klien dirawat inap bangsal bedah RSUD Tidar Kota Magelang, klien telah terdiagnosa hernia, berusia 40-75 tahun, mengalami nyeri post operasi herniotomi dengan skala nyeri 4-6, klien kooperatif dan bersedia menjadi responden	<i>Convenience sampling method (non probability sampling technique)</i> dimana subjek dipilih karena kemudahan atau keinginan peneliti	Setelah dilakukan asuhan keperawatan selama 3x24 jam didapatkan hasil yang menunjukkan adanya peningkatan kesehatan klien dengan masalah keperawatan nyeri akut berhubungan dengan agen cedera fisik teratasi dengan bukti skala nyeri kedua klien yang berkurang Tn. A skala awal 6 menjadi 2. Tn. N skala awal 6 menjadi 2 dengan diberikan implementasi keperawatan teknik relaksasi nafas dalam.
5.	Aat Agustini (2018)	Pengaruh Terapi Musik Klasik terhadap Penurunan Intensitas Nyeri pada Pasien Post Operasi Hernia	<i>Pre Eksperim ent Design</i>	Populasi pada penelitian ini adalah seluruh pasien post operasi hernia di ruang Dadali RSUD Cideres selama bulan Januari-Maret 2018 sebanyak 44 pasien.	<i>Non Probability Sampling, dengan jenis Accidental Sampling</i> dengan jumlah 20 sampel	Pada 20 responden terjadi penurunan intensitas nyeri setelah diberikan terapi musik klasik, dimana sebelum diberikan terapi musik klasik awalnya responden mengalami nyeri sedang menjadi nyeri ringan dengan rata-rata penurunan sebesar 1,650 pada penelitian sesi 1 dan penurunan sebesar 1,950 pada penelitian sesi 2. Hasil analisis uji <i>paired t-test</i> diperoleh nilai <i>p value</i> = 0,000 ( <i>p</i> < 0,05). Sebagian besar pasien mengatakan bahwa setelah diberikan terapi musik klasik mereka merasa tenang dan mengantuk, sehingga mereka lupa dengan nyeri yang dirasakan.
6.	Alvin Abdillah dan Merlyna Suryaningsih (2018)	Pengaruh pemberian Terapi SEFT dan Mendengarkan Bacaan Al-Qur'an terhadap Nyeri Pasien Post Operasi Hernia	<i>Pra Eksperim ental dengan model one group pre-post test design</i>	Populasi yang digunakan adalah pasien post operasi hernia yang mengalami nyeri di Ruang Irna A RSUD Syamrabu Bangkalan	<i>Quota Sampling</i>	Nyeri post operasi hernia sebelum diberikan intervensi berupa kombinasi terapi SEFT dan bacaan Al-Qur'an sebagian besar dari responden mengalami nyeri berat yaitu 8 (61,5%) pasien dengan mean 3.08. sedangkan nyeri post operasi hernia setelah diberikan intervensi berupa kombinasi terapi SEFT dan bacaan Al-Qur'an hampir setengahnya mengalami penurunan

				dengan jumlah 13 responden		intensitas nyeri menjadi nyeri ringan sebanyak 6 (46,1%) pasien dengan mean 1,23. Dari hasil analisa uji Wilcoxon diperoleh $p$ value sebesar $0,002 < \alpha$ ( $0,05$ ) sehingga $H_0$ ditolak dan $H_1$ diterima yang berarti ada pengaruh skala nyeri post operasi hernia sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa kombinasi terapi SEFT dan bacaan Al-Qur'an di Ruang Irna A RSUD Syamrabu Bangkalan.
7.	Mochammad Afif Fachroni (2018)	Efektifitas Terapi Relaksasi Genggam Jari terhadap Tingkat Nyeri pada pasien Post Operasi Hernia di RSUD RA Kartini Jepara Tahun 2017	<i>Quasy Experiment</i> (Experiment semu)	Populasi pada penelitian ini berjumlah 18 responden dengan kriteria mengalami nyeri post hernia pada 6 jam pertama, mendapatkan analgesik dengan jenis dan dosis yang sama, bersedia menjadi responden penelitian dan masih bisa diajak komunikasi	Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik pengambilan total sampling	Hasil uji statistik dengan Wilcoxon test didapatkan nilai $P$ $0,009 < 0,05$ , maka $H_0$ ditolak dan $H_1$ diterima. Artinya ada perbedaan yang signifikan terhadap tingkat nyeri pada pasien post operasi hernia sebelum dan sesudah diberikan intervensi relaksasi genggam jari. Sebelum diberikan terapi relaksasi genggam jari sebagian besar (77,8%) responden mengalami nyeri sedang dan sebagian kecil (22,2%) responden mengalami nyeri ringan. Sedangkan setelah diberikan intervensi terapi relaksasi genggam jari hasilnya menunjukkan bahwa 33,3% responden mengalami nyeri sedang dan 66,7% mengalami nyeri ringan.
8.	Siti Maropah (2019)	Pengaruh Modifikasi Relaksasi Nafas dalam dan Mobilisasi Dini terhadap Tingkat Nyeri pada pasien Post Operasi Hernia di RSUD kanjuruhan kabupaten Malang	<i>Pra Eksperimen</i> dengan pendekatan <i>one group pre post-test</i>	Populasi penelitian ini adalah pasien post operasi hernia di ruang Diponegoro sebanyak 20 responden dengan sampel 15 pasien	Tehnik sampling purposive	Terdapat perbedaan yang signifikan pada penurunan tingkat nyeri yang dirasakan oleh pasien post operasi hernia sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa relaksasi nafas dalam dan mobilisasi dini dengan nilai signifikan $\alpha$ $0,000$ , maka $H_0$ ditolak $H_a$ diterima yang berarti terdapat pengaruh intervensi modifikasi relaksasi nafas dalam dan mobilisasi dini. Dibuktikan dengan penurunan tingkat nyeri yang dirasakan pasien sebelum diberikan intervensi modifikasi relaksasi nafas dalam dan mobilisasi dini mengalami nyeri sedang dengan nilai mean = 6,333 setelah diberikan

						intervensi turun menjadi tingkat nyeri ringan dengan mean = 2,0.
9.	Muhamad Suhartono, Dwi Nur Aini dan Arifianto (2019)	Pengaruh Pemberian Terapi Murottal terhadap Tingkat Nyeri pada Pasien Post Operasi Hernia Inguinalis	<i>Pre-Eksperimen</i> dengan <i>one group pre post-test</i>	Jumlah populasi sebanyak 46 responden dan sampel sejumlah 30 responden	<i>Purposive Sampling</i>	Didapatkan nilai signifikan $p=0,00 < 0,05$ yang menunjukkan $H_0$ ditolak dan $H_a$ diterima, artinya ada pengaruh pemberian terapi murottal terhadap tingkat nyeri pasien post operasi hernia ingualis di ruang Kenanga RSUD dr. H. Soewondo Kendal. Nilai total 30, nilai <i>negative rank</i> didapatkan hasil 28 hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden, 28 responden mengalami penurunan skala nyeri setelah diberikan intervensi, nilai <i>positive rank</i> didapatkan hasil 0 hal ini menunjukkan tidak ditemukan responden yang mengalami peningkatan skala nyeri setelah diberikan intervensi dan <i>ties</i> bernilai 2 yang menunjukkan ada 2 responden yang tidak mengalami penurunan maupun peningkatan skala nyeri setelah diberikan intervensi terapi murottal.
10.	Bekti Sulistyowati (2019)	Upaya Penurunan Nyeri Melalui Relaksasi Jari pada asuhan Keperawatan Pasien Post Operasi Hernia	Studi kasus	3 pasien post operasi hernia di bangsal AR-Fahrudin dan BBA di RS PKU Muhammadiyah Delanggu	<i>Convenience sampling method (non probability sampling technique)</i> dimana subjek dipilih karena kemudahan atau keinginan peneliti	Setelah dilakukan asuhan keperawatan selama 3x24 jam didapatkan hasil yang menunjukkan adanya penurunan intensitas skala nyeri pada ketiga responden setelah diberikan intervensi teknik relaksasi genggam jari. Skala intensitas nyeri Tn. P sebelum diberi intervensi adalah 7 dan setelah diberikan intervensi teknik relaksasi genggam jari intensitas skala nyeri turun menjadi 2. Tn. S intensitas skala nyeri awal 6 turun menjadi 2 dan Tn. L intensitas skala nyerinya juga turun dari 6 menjadi 1.
11.	Noelio Auxilio Pedro Martins (2019)	Pengelolaan Nyeri Akut Pada Sdr.F dengan Post operasi Herniotomi di Ruang Cempaka	Studi Kasus	Jumlah sampel 1 responden	<i>Convenience sampling method (non probability sampling technique)</i> dimana subjek	Setelah dilakukan asuhan keperawatan selama 2x24 jam didapatkan hasil nyeri pasien berkurang dari skala 2 menjadi 1 dengan diberikan implementasi keperawatan berupa teknik relaksasi nafas dalam.

RSUD Ungaran	dipilih karena kemudahan atau keinginan peneliti
-----------------	---

Berdasarkan tabel hasil literature review diatas dapat dilihat bahwa terdapat banyak pilihan terapi non farmakologi yang dapat diterapkan pada pasien post operasi herniotomi. Berdasarkan hasil review dari 11 jurnal penelitian terdapat 5 jurnal penelitian menjelaskan bahwa teknik distraksi dapat mengurangi intensitas nyeri dengan memfokuskan perhatian pasien pada sesuatu selain nyeri, teknik distraksi yang dapat digunakan adalah terapi musik yang bisa berupa pemberian terapi musik klasik dan juga terapi murrotal (bacaan Al-Qur'an). Kemudian 2 jurnal penelitian lain menyebutkan bahwa pemberian terapi genggam jari berpengaruh terhadap penurunan tingkat nyeri pada pasien post operasi hernia. Terdapat juga 3 jurnal penelitian yang menyebutkan bahwa teknik relaksasi nafas dalam mampu menurunkan intensitas nyeri dengan merilekskan ketegangan otot. Selain itu terdapat 2 jurnal penelitian yang menyebutkan penggabungan atau

kombinasi dari dua terapi non farmakologi juga berpengaruh dalam menurunkan intensitas nyeri, satu jurnal membuktikan hal tersebut dengan menggabungkan terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) dan terapi mendengarkan bacaan Al-Qur'an (terapi murrotal) sedangkan satu jurnal lain mengkombinasi relaksasi nafas dalam dan mobilisasi dini untuk menurunkan intensitas nyeri pada pasien post operasi hernia.

## PEMBAHASAN

### Teknik Distraksi

Hasil yang didapatkan pada review di atas dari 11 jurnal penelitian terdapat 5 jurnal penelitian yang menggunakan teknik distraksi untuk mengurangi intensitas nyeri pada pasien post operasi hernia (herniotomi). Teknik distraksi yang digunakan pada 5 jurnal penelitian tersebut adalah terapi musik yang berupa pemberian terapi musik klasik

dan juga terapi murrotal (bacaan Al-Qur'an). Menurut jurnal penelitian Vindora, Ayu dan Pribadi (2013) membuktikan bahwa rata-rata intensitas nyeri sebelum diberikan tehnik distraksi berupa terapi musik klasik yaitu dalam nyeri sedang/moderate (NRS 5,11) kemudian rata-rata intensitas nyeri sesudah diberikan terapi musik klasik mengalami penurunan skala menjadi 3,11. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Sodikin (2014) menunjukkan adanya perbedaan skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan Terapi Bacaan Al-Quran rata-rata intensitas nyeri pada responden sebelum diberikan TBA adalah 7,14 dan rata-ratanya menurun setelah diberikan TBA menjadi 3,56. Suhartono, Aini dan Arifianto (2019) pada jurnal penelitiannya mendapatkan nilai signifikan  $p=0,00 < 0,05$  yang menunjukkan  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, artinya ada pengaruh pemberian terapi murottal terhadap tingkat nyeri pasien post operasi hernia dengan nilai total 30, nilai *negative rank* didapatkan hasil 28 hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden (28 responden) mengalami penurunan skala nyeri

setelah diberikan intervensi, nilai *positive rank* didapatkan hasil 0 hal ini menunjukkan tidak ditemukan responden yang mengalami peningkatan skala nyeri dan *ties* bernilai 2 yang menunjukkan ada 2 responden yang tidak mengalami penurunan maupun peningkatan skala nyeri setelah diberikan intervensi terapi murottal.

Hasil review di atas ditunjang oleh hasil penelitian dari Indrawati (2012), dimana Indrawati melakukan penelitian efektivitas terapi musik terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien post operasi di RSUD Kota Banjar, penelitian tersebut dilakukan terhadap kelompok intervensi dengan memberikan terapi musik selama 15 menit, hasil penelitian dianalisa dengan uji paired t-test didapatkan nilai *p value* 0,000 ( $p < 0,05$ ) yang berarti terapi musik efektif terhadap perubahan intensitas nyeri pada pasien post operasi. Sesuai juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Rantiyana dkk (2017) yang menunjukkan bahwa skala nyeri pada pasien luka bakar sebelum diberikan terapi mendengarkan bacaan Al-Qur'an (terapi murottal)

paling rendah adalah skala 4 (nyeri sedang) dan tertinggi dengan skala 8 (nyeri berat) dengan rata-rata nyeri yaitu 5,73. Namun skala nyeri tersebut menurun setelah diberikan diberikan terapi mendengarkan bacaan Al-Qur'an (terapi murottal), skala terendah menjadi 2 (nyeri ringan) dan tertinggi pada skala 5 (nyeri sedang) dengan rata-rata skala nyeri sebesar 3,73.

Teknik distraksi adalah tindakan untuk mengalihkan perhatian pasien ke hal-hal diluar nyeri yang dirasakan, ada tiga jenis teknik distraksi diantaranya adalah distraksi penglihatan (*visual*), distraksi intelektual dan distraksi pendengaran (*audio*) (Andarmoyo, 2013). Distraksi pendengaran (*audio*) dapat mengurangi intensitas nyeri dengan mendengarkan musik, bacaan Al-Qur'an (murottal) atau sejenisnya sehingga dapat membuat pasien merasa lebih rileks karena dapat mengalihkan perhatian pasien (efek distraksi) karena mempengaruhi sistem limbik sebagai pusat pengatur emosi. Sinyal yang diterima korteks limbik melalui pendengaran kemudian akan dilanjutkan ke

hipokampus dan hipotalamus. Di hipotalamus yang merupakan pengaturan sebagian fungsi vegetative dan fungsi endokrin seperti aspek perilaku emosional, jaras pendengaran diteruskan ke formation retikularis sebagai penyalur impuls menuju saraf-saraf otonom. Serat tersebut mempunyai dua sistem saraf, yaitu system saraf simpatis dan system saraf parasimpatis. Kedua system saraf tersebut mempengaruhi kontraksi dan relaksasi organ-organ, sehingga melalui persarafan tersebut musik dapat memberikan ketenangan. (Ranggakayo, 2012; Black & Hawks, 2014).

### **Relaksasi Genggam Jari**

Dari hasil review didapatkan bahwa 2 jurnal penelitian menyebutkan bahwa relaksasi genggam jari berpengaruh dalam menurunkan intensitas nyeri pada pasien post operasi hernia. Penelitian yang dilakukan oleh Fachroni (2018) mendapatkan hasil sebelum diberikan terapi relaksasi genggam jari sebagian besar (77,8%) responden mengalami nyeri sedang dan sebagian kecil (22,2%) responden mengalami nyeri ringan. Sedangkan setelah diberikan

intervensi terapi relaksasi genggam jari hasilnya menunjukkan bahwa 33,3% responden mengalami nyeri sedang dan 66,7% mengalami nyeri ringan. Hasil serupa juga ditemukan Sulistyowati (2019) pada penelitiannya bahwa setelah dilakukan asuhan keperawatan selama 3x24 jam didapatkan hasil yang menunjukkan adanya penurunan intensitas skala nyeri pada ketiga responden setelah diberikan intervensi teknik relaksasi genggam jari. Skala intensitas nyeri Tn. P sebelum diberi intervensi adalah 7 dan setelah diberikan intervensi teknik relaksasi genggam jari intensitas skala nyeri turun menjadi 2. Tn. S intensitas skala nyeri awal 6 turun menjadi 2 dan Tn. L intensitas skala nyerinya juga turun dari 6 menjadi 1.

Hasil review tersebut juga ditunjang oleh hasil penelitian yang dilakukan Arlina dan Ternando (2017) yang menunjukkan bahwa teknik relaksasi genggam jari efektif dalam menurunkan nyeri pada pasien post operasi serta teknik relaksasi juga dapat membuat pasien dapat mengontrol diri ketika terjadi rasa

tidak nyaman atau nyeri, stress fisik dan juga emosi pada nyeri yang dirasakan oleh pasien. Teknik relaksasi genggam jari dapat mengendalikan dan mengembalikan emosi yang akan membuat tubuh menjadi rileks karena dapat menghasilkan implus yang dikirim melalui serabut saraf aferen non-nosiseptor, serabut saraf non-nosiseptor mengakibatkan gerbang tertutup sehingga stimulus pada korteks serebri dihambat dan dikurangi akibat counter stimulasi relaksasi genggam jari sehingga intensitas nyeri akan berubah dan mengalami modulasi akibat stimulasi relaksasi genggam jari yang lebih dulu dan lebih banyak mencapai otak (Pinandita, 2012).

### **Teknik Relaksasi Nafas Dalam**

Berdasarkan hasil yang didapatkan pada review di atas terdapat 3 jurnal penelitian yang menggunakan teknik relaksasi nafas dalam untuk mengurangi intensitas nyeri pada pasien post operasi hernia (herniotomi). Menurut penelitian Vindora, Ayu dan Pribadi (2013) menemukan bahwa sebelum teknik relaksasi nafas dalam diberikan skala

nyeri pasien pada tingkat nyeri sedang/moderate dengan rata-rata skala 5,38. Kemudian rata-rata intensitas nyeri sesudah diberikan tehnik relaksasi nafas dalam mengalami penurunan skala menjadi 4,192. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Primastuti (2018) membuktikan bahwa dilakukan asuhan keperawatan selama 3x24 jam didapatkan hasil yang menunjukkan adanya penurunan skala nyeri pada kedua klien, yaitu Tn. A skala nyer awal 6 turun menjadi 2 dan Tn. N skala nyeri awal 6 juga turun menjadi 2 setelah diberikan implementasi keperawatan tehnik relaksasi nafas dalam. Martins (2019) juga menyebutkan bahwa setelah dilakukan asuhan keperawatan selama 2x24 jam didapatkan hasil nyeri pasien berkurang dari skala 2 menjadi 1 dengan diberikan implementasi keperawatan berupa tehnik relaksasi nafas dalam.

Hasil review tersebut juga didukung oleh penelitian yang dilakukan Aini dan Reskita (2018) yang membuktikan bahwa hasil uji statistik dengan menggunakan uji *Wilcoxon* didapatkan nilai *p-value* :

0,001 dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh tehnik relaksasi nafas dalam terhadap nyeri pada pasien fraktur. Dan juga sesuai dengan penelitian oleh Alfarini dan Sukasari (2012) yang menunjukkan bahwa relaksasi nafas dalam efektif dalam menurunkan nyeri pasca operasi. Hal tersebut karena relative kecilnya peran otot-otot skeletal dalam nyeri pasca-operasi sehingga kebutuhan pasien untuk melakukan tehnik relaksasi tersebut agar menjadi lebih efektif.

Relaksasi nafas dalam dapat memberikan perubahan yang dirasakan pada tubuh secara fisiologis yang bersifat emosional serta sensorik. Relaksasi nafas dalam memberikan sefek relaksasi yang dapat menurunkan berbagai macam nyeri dengan merangsang susunan saraf pusat yaitu otak dan sumsum tulang belakang guna untuk memproduksi pengeluaran hormon endorphine yang membantu untuk menurunkan skala nyeri yang dirasakan oleh seseorang (Setyo dkk, 2015).

**Kombinasi Terapi SEFT dan Mendengarkan Bacaan Al-Qur'an**

Hasil yang didapatkan pada review di atas terdapat satu jurnal menyebutkan bahwa menggabungkan terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) dan terapi mendengarkan bacaan Al-Qur'an (terapi murrotal) juga efektif dalam menurunkan skala nyeri. Abdillah dan Suryaningsih (2018) menemukan bahwa nyeri post operasi hernia sebelum diberikan intervensi berupa kombinasi terapi SEFT dan bacaan Al-Qur'an sebagian besar dari responden mengalami nyeri berat yaitu 8 (61,5%) pasien dengan mean 3,08. Sedangkan nyeri post operasi hernia setelah diberikan intervensi berupa kombinasi terapi SEFT dan bacaan Al-Qur'an hampir setengahnya mengalami penurunan intensitas nyeri menjadi nyeri ringan sebanyak 6 (46,1%) pasien dengan mean 1,23. Dari hasil analisa uji Wilcoxon diperoleh  $p$  value sebesar  $0,002 < \alpha (0,05)$  sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima yang berarti ada pengaruh skala nyeri post operasi hernia sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa kombinasi terapi SEFT dan bacaan Al-Qur'an di Ruang Irna A RSUD Syamrabu Bangkalan.

Hasil review diatas didukung juga oleh penelitian yang dilakukan oleh Wijayanti (2012) tentang efektivitas terapi SEFT terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien pasca SC dengan  $p$ -value 0,000. Serta penelitian yang dilakukan oleh Arifin (2011) yang menemukan bahwa pemberian SEFT dapat mengurangi nyeri pada pasien pasca operasi fraktur femur dengan nilai  $p = 0,000$ . Dan juga sesuai dengan hasil penelitian dari Faridah et al (2017) yang menemukan bahwa rata-rata skala nyeri sebelum diberikan terapi bacaan Al-Qur'an adalah 8,307 dan turun menjadi 6,615 setelah diberikan terapi bacaan Al-Qur'an, dari uji statistik yang dilakukan didapatkan  $p$  value = 0,001 yang menunjukkan adanya pengaruh pemberian terapi bacaan Al-Qur'an terhadap penurunan intensitas nyeri. Hal tersebut, didukung juga dengan teori Izzat & Arif (2011) bahwa dengan membaca dan mendengarkan Al-Qur'an dapat meningkatkan rasa tenang meningkatkan kesembuhan fisik serta dapat mengurangi ketegangan secara spontan.

Tindakan *tapping* pada terapi SEFT akan mempengaruhi system saraf pusat. Jika pusat otak yang lebih tinggi teraktivasi maka gerbang di spinal cord akan menutup sehingga sensasi nyeri tidak akan sampai ke pusat otak dan tidak akan diinterpretasikan sebagai nyeri (Zainudin, 2014). Kemudian dengan mendengarkan bacaan Al-Qur'an akan memberikan efek ketenangan sebesar 65 % serta dapat menghilangkan nyeri yang diakibatkan oleh pembedahan (Alkahel, 2011). Upaya yang dilakukan untuk mengaktifkan energy positif didalam tubuh melalui ketukan (terapi SEFT) dan stimulasi gelombang suara (terapi mendengarkan bacaan Al-Qur'an) terbukti dapat melepaskan endorphen dengan pengaktifan sel-sel tubuh melalui getaran suara yang ditangkap oleh tubuh menuju pusat reseptor nyeri di otak sehingga menimbulkan rasa ketenangan.

### **Modifikasi Relaksasi Nafas Dalam dan Mobilisasi Dini**

Hasil yang didapatkan pada review di atas terdapat satu jurnal penelitian yang menggunakan

modifikasi atau penggabungan relaksasi nafas dalam dan mobilisasi dini sebagai terapi non-farmakologi untuk mengurangi intensitas nyeri pada pasien post operasi hernia (herniotomi). Maropah (2019) menemukan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada penurunan tingkat nyeri yang dirasakan oleh pasien post operasi hernia sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa relaksasi nafas dalam dan mobilisasi dini dengan nilai signifikan  $a$  0,000, maka  $H_0$  ditolak  $H_a$  diterima yang berarti terdapat pengaruh intervensi modifikasi relaksasi nafas dalam dan mobilisasi dini. Dibuktikan dengan penurunan tingkat nyeri yang dirasakan pasien sebelum diberikan intervensi modifikasi relaksasi nafas dalam dan mobilisasi dini mengalami nyeri sedang dengan nilai mean = 6,333 setelah diberikan intervensi turun menjadi tingkat nyeri ringan dengan mean = 2,0.

Hasil review tersebut ditunjang oleh hasil penelitian dari Agung et al (2013) yang membuktikan bahwa adanya penurunan skala nyeri pada pasien

post operasi sebelum dan setelah diberikan teknik relaksasi nafas dalam. Sebelum diberikan teknik relaksasi nafas dalam sebagian besar responden memiliki skala intensitas nyeri 6 (nyeri sedang) dan setelah diberikan teknik relaksasi nafas dalam skala intensitas nyeri responden turun menjadi 3 (nyeri ringan). Saat dilakukan teknik relaksasi nafas dalam, pasien merelaksasikan otot-otot skelet yang mengalami spasme yang disebabkan oleh peningkatan prostaglandin sehingga terjadi vasodilatasi pembuluh darah dan akan meningkatkan aliran darah ke daerah yang mengalami spasme dan iskemik, kemudian juga mampu merangsang tubuh untuk melepaskan opioid endogen yaitu endorfin dan enkefalin, yang mana opioid ini berfungsi sebagai (analgesik alami) untuk memblokir reseptor pada sel-sel saraf sehingga dapat menghambat transmisi sinyal rasa sakit atau nyeri (Amita et al, 2018).

Selain manajemen nyeri menggunakan teknik relaksasi nafas dalam, mobilisasi dini juga merupakan salah satu cara yang bisa

digunakan untuk mengurangi nyeri karena mobilisasi dini merupakan serangkaian latihan gerak sendi, gaya berjalan, toleransi aktivitas sesuai dengan kemampuan dan kesejajaran tubuh (Maryunani, 2014). Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian dari Rustianawati (2013) dengan judul Efektifitas ambulasi dini terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien post operasi laparotomy di RSUD Kudus, dari hasil analisa didapatkan bahwa mobilisasi dini mempunyai peranan penting dalam mengurangi nyeri dengan cara menghilangkan konsentrasi pasien pada lokasi nyeri atau daerah operasi, mengurangi aktivitas mediator kimiawi pada proses peradangan yang dapat meningkatkan respon nyeri serta meminimalkan transmisi saraf nyeri menuju saraf pusat.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil review dari sebelas jurnal penelitian dapat dilihat bahwa terapi non farmakologi yang efektif dalam menurunkan intensitas skala nyeri pada pasien post operasi hernia (herniotomi) adalah teknik distraksi berupa terapi musik dan terapi mendengarkan bacaan Al-Qur'an

(terapi murottal), relaksasi nafas dalam, teknik relaksasi nafas dalam, SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) serta mobilisasi dini. Hal ini dapat dilihat dari kondisi responden, dimana setelah diberikan terapi non farmakologi intensitas nyeri responden menjadi menurun dan responden tampak lebih tenang dan rileks. Terapi non farmakologi tersebut direkomendasikan untuk digunakan karena tekniknya sederhana, tidak membutuhkan alat dan bahan yang banyak, tidak memerlukan kemampuan khusus untuk menerapkannya dan dapat dilakukan sebagai tindakan mandiri perawat untuk mengatasi masalah nyeri pada pasien.

## SARAN

Diharapkan bagi perawat dan rumah sakit dapat menerapkan terapi non farmakologi sebagai terapi komplementer serta menambah referensi untuk lebih meningkatkan mutu pelayanan yang diberikan pada pasien post operasi herniotomi dengan nyeri dalam pemberian terapi non farmakologi berupa teknik distraksi berupa terapi musik dan terapi mendengarkan bacaan Al-

Qur'an (terapi murottal), relaksasi nafas dalam, teknik relaksasi nafas dalam, SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) serta mobilisasi dini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, Alvin. & Suryaningsih, Merlyna. (2018). Pengaruh Pemberian terapi SEFT dan Mendengarkan Bacaan Al-Qur'an terhadap Nyeri Pasien Post Operasi Hernia. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan*. 1(2): 41-49.
- Agung, Satriyo., Andriyani, Annisa., & Sari, Dewi Kartika. (2013). Terdapat Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Nafas dalam terhadap Tingkat Nyeri pada Pasien Post Operasi dengan Anestesi Umum di RSUD Dr. Moewardi Surakarta. *Jurnal Ilmiah Rekam Medis dan Informatika Kesehatan*. 3(1): 52-60.
- Agustini, Aat. (2018). Pengaruh Terapi Musik Klasik terhadap Penurunan Intensitas Nyeri pada Pasien Post Operasi Hernia. *Jurnal Kampus*

- STIKes YPIB Majalengka*.  
7(14): 1-16.
- Aini, Lela., & Reskita, Reza. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Penurunan Nyeri pada pasien Fraktur. *Jurnal Kesehatan*. 9(2): 262-266.
- Alkahel, A. (2011). *Al-Quran's the Healing*. Jakarta: Tarbawi Press.
- Amita, Dita., Fernilia., & Yulendasari, Rika. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi nafas dalam terhadap Intensitas Nyeri pada Pasien Post operasi Sectio Caesarea di Rumah sakit Bengkulu. *Jurnal Kesehatan Holistik*. 12(1): 26-28.
- Andarmoyo, S. (2013). *Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri*. Yogyakarta: ArRuzz Media.
- Arifin, Zaenal. (2011). *Spiritual Emotional Freedom Technique dan Nyeri Pasien Pasca Operasi Fraktur Femur*. Diploma thesis. Poltekkes Solo.
- Arlina, Z., & Ternando, H. (2017). *Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari terhadap Penurunan Intensitas Nyeri pada Pasien Post Operasi Laparotomi*. Diploma thesis. STIKes Mitra Adiguna Palembang.
- Black, Joyce M., & Hawks, Jane Hokanson. (2014). *Keperawatan Medikal Bedah: Manajemen Klinis untuk Hasil yang Diharapkan Edisi 8 Buku*. Jakarta: Salemba Medika.
- Fachroni, Mochammad Afif. (2018). *Efektifitas Terapi Relaksasi Genggam Jari terhadap Tingkat Nyeri pada Pasien Post Operasi Hernia di RSUD RA Kartini Jepara Tahun 2017*. Skripsi. STIKes Muhammadiyah Kudus.
- Faridah., Yefridah., & Masmura, Silvia. (2017). *Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Ibu Bersalin Kala 1 fase Aktif di Ruang Bersalin Rumah sakit Umum Daerah Solok Selatan 2017*. *Jurnal Ilmu Kesehatan*. 1(1): 63-69.
- Izzat, A. M., & Arif, M. (2011). *Terapi Ayat Al-Qura'an untuk Kesembuhan: Keajaiban Al-*

- Qur'an Menyembuhkan Penyakit*. Solo: Kafilah Publishing.
- Jamaludin et al. (2018). Metode Nyeri dengan Menggunakan Teknik Relaksasi pada Pasien Post Herniotomi Hari Ke 1 Di Ruang Cempaka III RSUD Kudus. *Jurnal Akademi Keperawatan Krida Husada*. 1(1).
- Maropah, Siti. (2019). Pengaruh Modifikasi Relaksasi Nafas Dalam dan Mobilisasi Dini terhadap tingkat Nyeri pada Pasien Post Operasi Hernia di RSUD Kanjuruhan Kabupaten Malang. Diploma Thesis. STIKes Patria Husada Blitar.
- Martins, Noelio Auxilio Pedro. (2019). Pengelolaan Nyeri Akut pada Sdr. F dengan Post Operasi Herniotomi di Ruang Cempaka RSUD Ungaran. Diploma Thesis. Universitas Ngudi Waluyo.
- Pinandita. (2012). Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari terhadap Penurunan Intensitas Nyeri pada Pasien Post Operasi Laparatomi. *Jurnal Keperawatan*. 8(1): 32-42.
- Primastuti, Iklila Nevi. (2018). Asuhan Keperawatan Post Herniotomi pada Tn. A dan Tn. N dengan Fokus Studi Nyeri di Rumah sakit Umum Daerah Tidar Kota Magelang. Diploma Thesis. Prodi Keperawatan Magelang Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang.
- Ranggakayo. (2013). *Mekanisme Penanganan Nyeri dengan Menggunakan Terapi Musik*. Surabaya: Media Mustika.
- Ratrianto, Lilik. (2015). Asuhan Keperawatan pada Tn. K dengan Post Operasi Herniotomi di Ruang Anggrek RS Pandan arang Boyolali. Diploma Thesis. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Ratriyana dkk. (2017). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an terhadap Nyeri pada Pasien Luka Bakar. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan*. 12(2).
- Rumiati. (2013). *Asuhan Keperawatan Nyeri Akut pada Tn.S dengan Post Operasi Hernia Inguinal Lateralis di*

- Ruang Anggrek RSUD Sukoharjo*. Surakarta: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kusuma Husada.
- Sari et al. (2011) Karakteristik Penderita Hernia Incarcerata yang di Rawat Inap di RSUD Dr. Pirngadi Kota Medan. *Jurnal Universitas Sumatera Utara*.
- Setyo, Bayu Aji., dkk. (2015). *Efektifitas Antara Relaksasi Autogenik dan Slow Deep Breathing Relaxation terhadap Penurunan Nyeri pada Pasien Post Orif di RSUD Ambarawa*.
- Sodikin. (2014). Pengaruh Terapi Bacaan Al-Quran Melalui Media Audio terhadap Respon Nyeri Pasien Post Operasi Hernia di RSUD Cilacap. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*. 1(1): 35-41.
- Suhartono, Muhamad., Aini, Dwi Nur., & Arifianto. (2019). Pengaruh Pemberian Terapi Murottal terhadap Tingkat Nyeri pada Pasien Post Operasi Hernia Inguinalis. *Jurnal Ners Widya Husada*. 6(1): 23-29.
- Sulistyowati, Bekti. (2019). Upaya Penurunan Nyeri Melalui Relaksasi Genggam Jari pada asuhan Keperawatan Pasien Post operasi Hernia. Diploma Thesis. ITS PKU Muhammadiyah Surakarta.
- Vindora, Madesti., Ayu, Shinta Arini., & Pribadi, Teguh. (2013). Perbandingan Efektivitas Tehnik Distraksi dan Relaksasi terhadap Perubahan Intensitas Nyeri Pasien Post Operasi Hernia di RSUD Menggala Tahun 2013. *Jurnal Kesehatan Holistik*. 8(3): 153-158.
- Wijiyanti, Fajar. (20112). *Efektivitas Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap Penurunan Intensitas Nyeri pada pasien Paska Operasi Sectio Caesaria*.
- Zainuddin, AF. (2014). *SEFT For Healing Succes Happiness Greatness*. Jakarta: Afzan Publishing.