



Laporan Kasus

Penerapan Intervensi Inovasi Terapi Relaksasi Otot Progresif Dengan Kombinasi Terapi Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Klien Cephalgia

Reta Sukma Putri¹, Siti Khoiroh Muflihatin¹, Slamet Purnomo¹, Zulmah Astuti¹

¹ Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Indonesia

Informasi Artikel

Riwayat Artikel:

- Submit 14 Maret 2024
- Diterima 15 Desember 2024
- Diterbitkan 20 Desember 2024

Kata kunci:

Cephalgia; Relaksasi otot progresif; Murottal Surah Ar-Rahman

Abstrak

Cephalgia adalah salah satu penyakit yang memiliki keluhan nyeri kepala atau sakit kepala yang terjadi di daerah kepala, wajah, tengkuk, hingga leher. Cephalgia memiliki dua terapi yaitu terapi farmakologis dan non farmakologis, untuk terapi non farmakologis yang dapat dilakukan pada kasus cephalgia ada dua yaitu terapi relaksasi otot progresif dan Terapi Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman. Studi ini bertujuan untuk menerapkan terapi relaksasi otot progresif dan terapi murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman untuk menurunkan intensitas nyeri pada klien cephalgia. Metode yang digunakan pada studi kasus ini yaitu metode deskriptif dengan pendekatan proses asuhan keperawatan. Pada klien dengan diagnosa medis cephalgia yang dikelola selama 3 hari dengan pemberian intervensi inovasi terapi relaksasi otot progresif yang dikombinasi dengan terapi murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman didapatkan hasil bahwa terjadi perubahan penurunan skala nyeri yang cukup signifikan saat sebelum dan sesudah intervensi. Kesimpulan studi berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat perubahan skala nyeri pada saat sebelum dan sesudah intervensi terapi relaksasi otot progresif yang dikombinasi dengan terapi murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman pada klien cephalgia.

PENDAHULUAN

Cephalgia atau sakit kepala berasal dari bahasa Yunani yang terdiri dari dua kata yaitu *cephalo* dan *algos*. *Cephalo* adalah kepala dan *algos* adalah nyeri. Cephalgia merupakan salah satu penyakit yang memiliki keluhan nyeri kepala atau sakit kepala yang terjadi di daerah kepala, wajah, tengkuk, hingga leher (Perdana, Tisya Syarie Rizky Sutysna, 2021). Salah satu gejala gangguan neorologis yang paling banyak diderita adalah cephalgia atau sakit kepala, tanda dan gejala yang muncul banyak dihubungkan dengan berbagai penyakit lain (Fudori et al., 2021).

Data penyebaran penyakit Cephalgia di Indonesia masih cukup terbatas. Berdasarkan hasil penelitian multisenter di 5 rumah sakit terbesar di Indonesia yaitu di Medan, Bandung, Makassar, dan Denpasar menunjukkan bahwa jumlah penderita nyeri kepala atau sakit kepala yaitu migrain tanpa aura sebanyak 10%, migrain dengan aura sebanyak 1,8%, sakit kepala tipe tegang episodik sebanyak 31%, sakit kepala tipe kronis sebanyak 24%, sakit kepala cluster sebanyak 31%, sakit kepala tipe tegang kronis sebanyak 24%, sakit kepala cluster sebanyak 0,5% (Nyoman Sarjani et al., 2022). Menurut Sjahrir (2009) dalam (Kurniawan 2019) prevalensi penyakit

Corresponding author:

Reta Sukma Putri

retttkim@gmail.com

Ners Muda, Vol 5 No 3, Desember 2024

e-ISSN: 2723-8067

DOI: <https://doi.org/10.26714/nm.v5i3.14343>

neurologi yang paling banyak diderita adalah nyeri kepala yang berada pada peringkat teratas dengan jumlah 42%. Penderita sakit kepala di Indonesia sangat tinggi di mana 90% pasien yang datang ke rumah sakit memiliki keluhan sakit kepala sebagai salah satu gejala penyakitnya (Dewi 2019).

Cephalgia atau nyeri kepala atau bisa disebut juga sebagai sakit kepala dibagi menjadi 2 jenis yaitu cephalgia primer dan cephalgia sekunder. Cephalgia primer terjadi saat kecacatan secara struktur tidak terjadi ditandai dengan kondisi migrain, sakit kepala tegang, dan sakit kepala cluster. Sebaliknya, sakit kepala sekunder terjadi ketika terdapat kelainan struktural dan sistemik pada otak dan ditandai dengan sakit kepala akibat trauma pada struktur otak dan kerusakan pembuluh darah seperti pecahnya pembuluh darah subarachnoid (Astutik & Yanto, 2023). Gejala cephalgia yang dirasakan biasanya muncul secara tiba-tiba, menimbulkan rasa sakit yang menyakitkan, dan cukup mengganggu (Triana et al., 2022). Nyeri yang timbul secara berlebihan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari penderita (*Activities of Daily Living* atau ADL), kualitas hidup menurun, dan beban ekonomi meningkat (Roza et al., 2019). Sehingga cephalgia atau nyeri kepala jika tidak segera ditangani akan memiliki dampak atau akibat yang lebih buruk diantaranya terjadi respons fight or flight (proses peningkatan tekanan darah, frekuensi jantung, curah jantung, penurunan motilitas lambung, dan usus), serta kemungkinan terjadinya efek buruk lainnya (Fudori et al., 2021).

Penyakit cephalgia atau nyeri kepala dapat ditangani dengan terapi farmakologis atau non farmakologis. Terapi farmakologis pada cephalgia adalah dengan pemberian obat inflamasi non steroid atau NSAID (*Non Steroidal Anti-Inflammatory Drugs*), namun bila menggunakan obat ini, aktivasi siklooksigenase lambung (COX) dapat

menghambat efek fisikokimia mukosa lambung dan perlindungan mukosa lambung, sehingga harus berhati-hati untuk menghindari asupan berlebihan yang sepadan dengan dosis yang ada (Astutik & Yanto, 2023). Sedangkan, untuk terapi non farmakologis menggunakan terapi alternatif komplementer antara lain dengan teknik stimulasi kulit, pijat, kompres panas atau dingin, akupunktur, akupresur, relaksasi napas dalam, teknik nafas ritmik, mendengarkan musik, teknik distraksi, terapi sentuhan, meditasi, dan relaksasi otot progresif (Fudori et al., 2021).

Terapi non farmakologis yang dapat dilakukan pada kasus cephalgia ada dua yaitu terapi relaksasi otot progresif dan Terapi Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman (Apriliani et al., 2022). Terapi relaksasi otot progresif berfokus pada respon tubuh terhadap aktivitas otot yang bertujuan untuk dapat meredakan otot yang tegang, mencegah otot menjadi kaku, dan dapat menenangkan tubuh serta emosi penderita (Apriliani et al., 2022).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Astutik and Yanto 2023) menghasilkan bahwa pada penderita cephalgia diharapkan dapat melakukan pengelolaan nyeri secara mandiri menggunakan terapi relaksasi otot progresif yang nantinya tetap dalam pengawasan perawat di ruangan. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa pasien dengan cephalgia dapat diberikan terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan skala nyeri (Fudori et al., 2021).

Sedangkan dasar penelitian ini memilih terapi kombinasi dengan Terapi Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman adalah surah ini dapat menurunkan hormon stress dan mengaktifkan hormon endofrin alami (serotonin). Surah Ar-Rahman merupakan surah yang memiliki efek terapeutik dari ayat 1 – 78, Hal tersebut dibuktikan oleh penelitian dari (Risya Safitri, Sangadji, and



Miftahul Mizan 2019) menghasilkan bahwa terapi Murottal Al-Quran Surah Ar-Rahman memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan intensitas nyeri pada Santri Ma'had Syaikh Jamilurrahman As-Salafy Yogyakarta dengan $Pvalue = 0,000$. Penelitian lain yang serupa juga dilakukan oleh (Eka Saputri & Tamara Yuda, 2019) terdapat perubahan skala nyeri dari saat sebelum diberikan intervensi dan sesudah intervensi, skala nyeri yang sebelumnya 7 (nyeri berat terkontrol) setelah diberikan intervensi turun menjadi skala 2 (nyeri ringan).

Berdasarkan dari latar belakang fenomena di atas penelitian ini bertujuan untuk menerapkan terapi relaksasi otot progresif dan terapi murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman untuk menurunkan intensitas nyeri pada klien cephalgia.

METODE

Studi ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan proses asuhan keperawatan yang meliputi pengkajian, diagnosa keperawatan, intervensi, implementasi, dan evaluasi.

Subjek pada studi ini adalah klien dengan diagnosa medis cephalgia yang sedang di rawat di Ruang Punai 3 RSUD Aji Muhammad Parikesit Tenggarong. Sampel studi ini berjumlah 1 pasien. Studi kasus ini dilaksanakan di Ruang Punai 3 RSUD Aji Muhammad Parikesit Tenggarong pada tanggal 19-21 Desember 2023.

Alat ukur pada studi kasus ini adalah *Visual Analog Scale* (VAS) untuk mengukur intensitas nyeri, Sphygmomanometer manual, oksimeter, termometer, dan jam tangan dengan detik. Sedangkan, untuk alat yang digunakan untuk mengumpulkan data klien adalah lembar pengkajian keperawatan profesi ners.

Studi kasus ini dilaksanakan setelah mendapatkan persetujuan preseptor klinik, pembimbing akademik, responden, dan keluarga responden. Tahapan penelitian pada studi kasus ini yaitu pengkajian keperawatan, menentukan prioritas diagnosa keperawatan, intervensi keperawatan, implementasi keperawatan dengan pemberian terapi relaksasi otot progresif dengan dikombinasi oleh terapi Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman selama 15 menit dengan qoriah Alma Esbeye, dan evaluasi keperawatan. Sebelum intervensi inovasi diberikan kepada klien dilakukan pengukuran tanda-tanda vital yang terdiri dari tekanan darah, saturasi oksigen, suhu tubuh, nadi, dan mengukur skala nyeri menggunakan *Visual Analog Scale* (VAS) yang selanjutnya dilanjutkan dengan terapi inovasi tersebut. Setelah terapi selesai diberikan pasien diistirahatkan dan dilakukan evaluasi kembali dengan mengukur TTV lengkap dan mengukur skala nyeri kembali, intervensi dilakukan terus menerus selama 3 hari berturut-turut.

HASIL

Hasil pengkajian pasien pada Ny. S yang berusia 60 tahun dan dengan diagnosa medis cephalgia. Pasien mengeluhkan kepalanya pusing disertai dengan sakit kepala (P: klien mengatakan karena kelelahan bekerja, Q: terasa nyut-nyutan, R: di bagian kepala dan kaki, S: skala 5, T: hilang timbul), tidak nafsu makan karena mulutnya sakit seperti ada sariawannya, badan lemas, kaki terasa nyeri, dan untuk berjalan seperti ke toilet perlu di bantu karena lemas seperti sempoyongan dan pasien takut jika jatuh. TD: 110/70 mmHg, N: 81x/mnt, S: 36,5°C, RR: 20x/mnt, SPO2: 98%.

Diagnosa keperawatan utama yang muncul pada pasien dengan cephalgia yaitu nyeri akut b.d agen pencedera fisiologis (D.0077). Nyeri akut merupakan perasaan sensorik



atau emosional yang disebabkan oleh kerusakan jaringan nyata atau fungsional, yang dimulai dengan cepat atau lambat, dan biasanya terasa ringan hingga berat serta berlangsung kurang dari tiga bulan (PPNI, 2017). Data subjektif pada pasien menunjukkan klien mengatakan kepalanya pusing disertai dengan sakit kepala, P: klien mengatakan karena kecapekan bekerja, Q: terasa nyut-nyutan, R: di bagian kepala dan kaki, S: skala 5, T: hilang timbul. Untuk data objektifnya adalah TD : 110/70 mmHg, N : 81 x/mnt, S : 36,5 °C, RR : 20 x/mnt, SPO2 : 98 %, klien tampak meringis, klien tampak menahan nyeri dan terlihat tidak nyaman dengan kondisinya, dan klien lesu serta merasa lemas.

Intervensi keperawatan pada klien dengan masalah utama nyeri akut yaitu manajemen nyeri (I. 08238). Intervensi manajemen nyeri yang akan dilakukan terdiri dari observasi (identifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, intensitas nyeri, dan skala nyeri), terapeutik (berikan teknik non farmakologis untuk mengurangi rasa

nyeri (teknik relaksasi otot progresif yang dikombinasi dengan terapi Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman), edukasi (mengajarkan teknik non farmakologis untuk mengurangi rasa nyeri), dan kolaborasi (kolaborasi pemberian analgetik).

Implementasi keperawatan dilakukan selama 3 hari berturut-turut dengan pemberian terapi non farmakologis yaitu Terapi relaksasi otot progresif yang dikombinasi dengan terapi Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman. Terapi inovasi ini dilakukan dengan waktu pemberian selama 15 menit. Adapun keadaan umum klien yaitu sedang, dengan tingkat kesadaran composmentis, TD: TD: 110/70 mmHg, N: 81x/mnt, S: 36,5°C, RR: 20x/mnt, SPO2: 98%. Pada hari pertama terapi diberikan pada jam 17.15 WITA, hari kedua terapi diberikan pada jam 09.02 WITA, dan hari ketiga terapi diberikan pada jam 09.29 WITA.

Tabel 1
Perkembangan Intervensi Inovasi Sebelum dan Sesudah Intervensi

Hari/tgl/ Tahun	TTV dan skala nyeri (sebelum terapi)	TTV dan skala nyeri (sesudah terapi)
Selasa, 19 Desember 2023	TD: 110/70 mmHg N: 81 x/mnt S: 36,5 °C RR: 20 x/mnt SPO2: 98% Skala nyeri: 5	TD: 110/60 mmHg N: 95 x/mnt RR: 21 x/mnt S: 36,3 °C SPO2: 97% Skala nyeri: 3
Rabu, 20 Desember 2023	TD: 120/70 mmHg N: 85 x/mnt S: 36,4 °C RR: 20 x/mnt SPO2: 99% Skala nyeri: 4	TD: 110/70 mmHg N: 90 x/mnt S: 35,6 °C RR: 19 x/mnt SPO2: 98% Skala nyeri: 3
Kamis, 21 Desember 2023	TD: 100/60 mmHg N: 89 x/mnt S: 36,5 °C RR: 20 x/mnt SPO2: 97% Skala nyeri: 2	TD: 120/80 mmHg N: 92 x/mnt S: 36,7 °C RR: 20 x/mnt SPO2: 98 % Skala nyeri: 0

Berdasarkan pada tabel 1 tentang catatan perkembangan intervensi inovasi sebelum dan sesudah intervensi diberikan

menunjukkan bahwa tanda-tanda vital klien cenderung stabil dan dalam batas normal, sedangkan untuk skala nyeri klien



mengalami penurunan yang cukup signifikan saat sebelum dan sesudah intervensi.

PEMBAHASAN

Hasil studi kasus menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif yang dikombinasi dengan terapi Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman dapat menurunkan intensitas nyeri pada klien dengan cephalgia. Nyeri sebagian besar biasanya disebabkan oleh penyakit awal atau akut yang relatif tidak berbahaya. Meski sakit kepala ringan, gejala ini bisa melumpuhkan, dan dalam beberapa kasus sakit kepala bisa menjadi gejala awal gangguan pada saraf (Vania, 2020). Nyeri kepala atau sakit kepala terjadi karena struktur tertentu di dalam dan sekitar kubah tengkorak sensitif terhadap nyeri, meskipun tengkorak dan jaringan otak tidak memiliki serabut saraf yang sensitif terhadap nyeri. Ada berbagai jenis sakit kepala termasuk nyeri kepala primer dan nyeri kepala sekunder. Stimulasi listrik pada pusat misterius di korteks tidak serta merta menimbulkan rasa sakit. Umumnya sakit kepala bukan disebabkan oleh kerusakan pada otak itu sendiri. Sebaliknya, hal ini akan menarik sinus vena dan merusak selaput yang menutupi otak, sehingga dapat menyebabkan nyeri hebat yang disebut sakit kepala (Fudori et al., 2021).

Terapi relaksasi otot progresif memfokuskan respon tubuh terhadap aktivitas otot untuk meredakan ketegangan otot, mengurangi kekakuan otot, serta membuat tubuh lebih tenang dan rileks (Apriliani et al., 2022). Penerapan relaksasi otot bertahap ini memungkinkan pasien yang menggunakan terapi ini untuk melihat perbedaan antara otot tubuh yang tegang dan rileks setelah relaksasi. Terapi ini mengirimkan impuls ke hipotalamus, merangsang penurunan sekresi miotonic hormon CRH (Corticotropin Releasing

Hormone) dan ACTH (Adrenocorticotrophic Hormone), sehingga menyebabkan aktivitas saraf simpatis dan menimbulkan gejala penurunan hormon adrenalin dan non-adrenalin (Apriliani et al., 2022). Sehingga setelah dilakukan terapi tekanan darah akan stabil, denyut jantung dalam kondisi normal, dan pembuluh darah yang mengalami tahanan akan berkurang dan tubuh akan merasa nyaman dan rileks (Apriliani et al., 2022).

Setelah terapi relaksasi otot progresif dilakukan memberikan hasil bahwa pasien mengalami penurunan skala nyeri secara signifikan setelah pengobatan. Sejalan dengan penelitian dari Meyer (2016) dalam (Astutik and Yanto 2023) bahwa terapi relaksasi otot progresif terbukti dapat menurunkan frekuensi dan skala nyeri. Penelitian lain yang dilakukan oleh (Apriliani et al. 2022) juga memberikan hasil bahwa terapi relaksasi otot progresif dapat mengurangi sakit kepala dengan baik. Begitu juga dengan penelitian dari (Fudori et al. 2021) yang menjelaskan bahwa skala nyeri penderita cephalgia dapat menurun setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif.

Sedangkan untuk intervensi inovasi yang kedua yaitu terapi Murottal Surah Ar-Rahman yang diberikan kurang lebih selama 15 menit dengan tempo yang lambat dapat menurunkan hormon stress, mengaktifkan hormon endofrin alami (serotonin) (Risya Safitri et al. 2019). Surah Ar-Rahman adalah salah satu surah di dalam Al-Quran yang memiliki efek terapeutik atau efek yang menenangkan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wahida (2015) yang menunjukkan bahwa terapi Murottal Al-Quran Surah Ar-Rahman dapat menurunkan nyeri pada klien yang mengalami nyeri persalinan secara signifikan. Pada penelitian lain yang juga dilakukan oleh Alkahel (2011) menjelaskan bahwa mendengarkan Al-Qur'an



mempunyai efek relaksasi dan memperlancar pembuluh darah arteri dan detak jantung. Ketika seseorang atau pasien mendengarkan terapi Al-Qur'an gelombang suara akan ditransmisikan yang kemudian dapat merangsang otak untuk menghasilkan bahan kimia yang disebut neuropeptida, molekul ini mempengaruhi reseptor di tubuh penderita yang akhirnya dapat memberikan perasaan nyaman. Ayat-ayat Al-Qur'an mencakup aspek spiritualitas di mana seseorang akan mengingat Tuhan dan membangkitkan perasaan cinta dan keimanan kepada Tuhan, hal ini dapat membantu memotivasi klien untuk secara aktif menghadapi rasa nyeri (Eka Saputri & Tamara Yuda, 2019). Shodikin (2012) mengungkapkan bahwa terapi bacaan Al-Qur'an dapat bekerja secara sinergis dengan pengobatan untuk mengurangi rasa sakit. Pemberian terapi Al-Qur'an mempunyai efek non farmakologis tambahan dalam penatalaksanaan nyeri. Hal ini sesuai dengan teori nyeri Good yang menyatakan bahwa terapi tambahan diperlukan karena pemberian analgesik dan efek samping harus seimbang (Eka Saputri & Tamara Yuda, 2019).

Dalam menurunkan intensitas nyeri selain kedua terapi di atas yang dilakukan oleh peneliti terdapat alternatif lain yang dapat dilakukan untuk menurunkan nyeri yaitu terapi relaksasi autogenik yang dapat membantu individu untuk menstabilkan kondisi fungsi tubuh seperti tekanan darah, denyut jantung, melancarkan aliran darah, dan tentunya dapat menurunkan nyeri (Resita et al., 2023). Selama terapi klien diberikan arahan untuk tetap rileks dalam keadaan tenang, damai, ringan, dan hangat yang pada akhirnya dapat menjalar ke seluruh bagian tubuh (Resita et al., 2023).

Selain terapi relaksasi autogenik alternatif lain yang bisa dilakukan adalah dengan menggunakan aromaterapi lavender. Aromaterapi merupakan terapi komplementer yang menggunakan minyak

esensial yang diekstraksi dari aroma tumbuhan untuk meringankan masalah kesehatan dan meningkatkan kualitas hidup. Aromaterapi mempengaruhi sistem limbik otak yang dapat mempengaruhi emosi, suasana hati, dan memori, serta menghasilkan neurohormon endorfin dan enkefalin yang dapat menghilangkan rasa sakit dan serotonin yang mampu mengurangi stres dan kecemasan. Aromaterapi yang paling umum digunakan adalah lavender, hal tersebut disebabkan karena aroma yang diberikan memiliki efek menenangkan, seimbang, dan menyehatkan (Andreyanto et al., 2023).

SIMPULAN

Terjadi penurunan skala nyeri yang cukup signifikan di setiap pertemuan pada klien. Di mana pada hari pertama sebelum terapi skala nyeri klien 5 setelah diberikan terapi skala nyeri menurun menjadi 3, hari kedua sebelum terapi skala nyeri 4 setelah diberikan terapi skala nyeri menurun menjadi 3, dan pada hari ketiga sebelum terapi skala nyeri 2 setelah diberikan terapi skala nyeri 0. Terapi relaksasi otot progresif dan terapi Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman ini dapat dilakukan oleh klien, keluarga, dan perawat untuk menurunkan masalah nyeri sebagai alternatif terapi non farmakologis.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti sadar bahwa pada penelitian ini masih terdapat kekurangan yang perlu diperbaiki pada penelitian selanjutnya, tetapi peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada klien dan keluarga yang sudah bersedia untuk menjadi subjek penelitian ini. Tidak lupa berterima kasih juga kepada preseptor klinik, pembimbing akademik, dan orang-orang terdekat yang sudah berperan dalam membantu untuk penyelesaian tugas akhir ini. Peneliti juga ingin berterima kasih kepada diri sendiri yang tidak menyerah dari awal sampai



dengan akhir penelitian sehingga dapat menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) dengan selesai tepat waktu.

REFERENSI

- Andreyanto, I., Tri Utami, I., & Luthfiyatil Fitri, N. (2023). Penerapan Aromaterapi Lavender Dan Relaksasi Napas Dalam Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Kepala Pada Pasien Cephalgia Di Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(1), 131–137.
- Apriliani, M. A., Utami, I. T., Fitri, N. L., Keperawatan, A., & Wacana, D. (2022). *Penerapan Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengatasi Masalah Keperawatan Nyeri Kepala (Cephalgia/Headache) Di Ruang Penyakit Saraf RSUD Jend. Ahmad Yani Kota Metro*. 2.
- Astutik, S. P., & Yanto, A. (2023). Manajemen nyeri pada pasien cephalgia menggunakan terapi relaksasi otot progresif. *Ners Muda*, 4(1), 1–7. <https://doi.org/10.26714/nm.v4i1.10295>
- Dewi, P. (2019). *Asuhan Keperawatan pada Pasien Cephalgia dengan Gangguan Kebutuhan Aman Nyaman : Nyeri di Ruang Syaraf RSUD Ahmad Yani Kota Metro*. 1–5.
- Eka Saputri, D. A., & Tamara Yuda, H. (2019). Penerapan Terapi Murottal Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri pada Pasien Hipertensi. 3, 122–126.
- Fudori, A., Inayati, A., & Immawati. (2021). Penerapan Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengatasi Masalah Keperawatan Nyeri Akut Pada Pasien Cephalgia Di Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 1(4), 428–435.
- Kurniawan, B. C. (2019). Peran Anamnesis Terhadap Kesembuhan Pasien Cephalgia. *Jurnal Kesehatan*, 2(3), 1–5.
- Nyoman Sarjani, N., Kadek Yuda Astina, I., Bagus Gede Darmawan, I., & Studi Sarjana Terapan Teknologi Radiologi Pencitraan Akademi Teknik Radiodiagnostik Dan Radioterapi Bali, P. (2022). Teknik Pemeriksaan Ct-Scan Kepala Kontras Kasus Cephalgia Di Instalasi Radiologi Rsud Karangasem. *Jurnal Kesehatan MIDWINERSLION*, 7(2), 26–30.
- Perdana, Tisya Syarie Rizky Sutysna, H. (2021). Efek Terapi Bekam Basah Terhadap Skala Nyeri Dan Kualitas Hidup Pada Penderita Nyeri Kepala Tension Type Headache Di Rumah Bekam Kota Medan Tahun 2020. *Journal Ilmiah Maksitek*, 6(2), 41–45.
- PPNI. (2017). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia*. Dewan Pengurus Pusat.
- Resita, R., Utami, I. T., & Fitri, N. L. (2023). Penerapan Relaksasi Autogenik Untuk Mengatasi Masalah Nyeri Kepala (Cephalgia/Headache). *Cendikia Muda*, 3, 283–290.
- Risya Safitri, O., Sangadji, F., & Miftahul Mizan, D. (2019). *Efektifitas Head Massage Dan Murottal Alqur'an Surah Ar-Rahman Terhadap Intensitas Nyeri Kepala Pada Santri Ma'had Syaikh Jamilurrahman As-Salafy Yogyakarta*. 9(2), 68–76.
- Roza, R., Mulyadi, B., Nurdin, Y., & Mahathir. (2019). Pengaruh Pemberian Akupresur oleh Anggota Keluarga terhadap Tingkat Nyeri Pasien Nyeri Kepala (Cephalgia) di Kota Padang Panjang. 19(3), 714–717. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v19i3.772>
- Triana, N., Juksen, L., Lina, & Dwiana Maydinar, D. (2022). *Study Of Massage Therapy To Reduce Pain Intensity In Cephalgia Patients : Literature Review*. 13(2), 124–136.
- Vania, A. (2020). Evaluasi Nyeri Kepala pada Anak dan Remaja. *Cermin Dunia Kedokteran (CDK)*, 47(2), 117–122.

