

## PENGARUH RELAKSASI DZIKIR ASMAUL HUSNA TERHADAP TINGKAT STRES PASIEN YANG MENJALANI HEMODIALISA

<sup>1</sup>\*Siti Romadoni, <sup>1</sup>Naim Mathus Shofroh, <sup>1</sup>Imardiani

<sup>1</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Muhammadiyah Palembang

\*Email : [siro.ukhti@gmail.com](mailto:siro.ukhti@gmail.com)

### Abstrak

Pasien yang menjalani hemodialisa biasanya mengalami stres dikarenakan merasa takut terhadap penyakit yang dialaminya, takut akan kehilangan pekerjaan dan takut terjadinya perubahan fisik. Salah satu cara yang dapat mengelola stres dengan baik adalah melakukan relaksasi yang memasukkan unsur keyakinan, dzikir asmaul husna. Karena Asmaul Husna adalah salah satu bentuk pemanfaatan Al-Quran dalam proses penyembuhan dengan alunan suara yang lembut dapat memberikan ketenangan dan menimbulkan keadaan rileks. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh relaksasi dzikir Asmaul Husna terhadap tingkat stres pada pasien yang menjalani hemodialisa. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *pre eksperimental one group pre and posttest design*. Pengambilan sampel menggunakan *total sampling* dengan jumlah sampel 32 responden. Penelitian ini telah dilakukan di Ruang Hemodialisa Rumah Sakit Palembang pada tanggal 5 April-28 April 017. Instrumen yang digunakan skala DASS 42 yang berisi 14 pertanyaan. Analisa data yang digunakan analisa univariat dan bivariat. Data dianalisis menggunakan *Uji Paired-Samples T Test*. Dari hasil penelitian ini menunjukkan nilai rata-rata tingkat stres sebelum diberikan intervensi didapatkan nilai 19,06 dan nilai sesudah diberikan intervensi 14,19. Didapatkan nilai *p value*=0,001. Ada pengaruh relaksasi dzikir asmaul husna terhadap tingkat stres pada pasien yang menjalani hemodialisa dan diharapkan menjadi salah satu pilihan intervensi non farmakologi untuk mengurangi tingkat stres serta memfasilitasi pasien yang menjalani hemodialisa untuk melakukan relaksasi dzikir asmaul husna.

**Kata Kunci:** Hemodialisa, Dzikir Asmaul Husna, Tingkat Stres

### PENDAHULUAN

Penyakit gagal ginjal kronis adalah kondisi ginjal yang mengalami penurunan fungsi untuk mempertahankan metabolisme serta keseimbangan cairan dan elektrolit akibat destruksi struktur ginjal yang progresif dengan manifestasi penumpukan sisa metabolit (toksik uremik) di dalam darah (Muttaqin & Kumala, 2012). Berdasarkan data di Amerika Serikat kejadian penderita gagal ginjal meningkat menjadi 50% di tahun 2014. Data ini menunjukkan bahwa setiap tahun 200.000 orang Amerika menjalani hemodialisa karena gangguan gagal ginjal kronik artinya 1140 dalam satu juta orang Amerika adalah pasien yang menjalani dialysis (Widyastuti, 2014).

Prevalensi penderita gagal ginjal kronik berdasarkan Perhimpunan Nefrologi Indonesia (PERNEFRI) (2014), penderita gagal ginjal di Indonesia berbeda dibandingkan dengan tahun sebelumnya. Dilihat dari kelompok usia terbanyak pada tahun 2013 antara usia 45-54 tahun sebanyak 30,26%. Dan terjadi peningkatan pada tahun 2014 pada kelompok usia antara 45-54 tahun dan 55-65 tahun sebanyak 66,16%.

Setiap tahun di Indonesia mengalami peningkatan sebanyak 75.153 pasien pada tahun 2012, sebanyak 76.187 pasien pada tahun 2013 dan mengalami peningkatan 77.189 pasien pada tahun 2014. Sebanyak 4.500 orang di rumah sakit yang menderita gagal ginjal meninggal dunia akibat tidak mampu berobat dan cuci darah. Salah satu intervensi pada penderita gagal ginjal kronik salah satunya adalah dengan melakukan hemodialisis (Profil Kesehatan Indonesia, 2014).

Hasil data yang didapatkan dari rekam medik Rumah Sakit Palembang rata-rata pasien gagal ginjal kronik yang berkunjung perbulannya sebanyak 24 pasien pada bulan Oktober 2015. Sedangkan

pada bulan Desember terjadi peningkatan sebanyak 35 pasien. Berdasarkan hasil wawancara terhadap 4 pasien yang menjalani hemodialisa, 1 orang pasien mengatakan sudah biasa untuk menjalani hemodialisa dan 3 orang pasien mengatakan bahwa mereka merasa mudah tersinggung, merasa mudah marah, merasa takut akan terjadi sesuatu yang tidak diduga, dan merasa tidak berguna bagi orang lain dengan keadaan saat ini dan merasa sedih dengan penyakit yang terjadi pada dirinya (Rekam Medik Rumah Sakit Palembang, 2017).

Hemodialisis merupakan proses yang menggantikan pada gangguan fungsi ginjal dengan membuang kelebihan cairan dan akumulasi toksin endogen atau eksogen (Suharyanto & Madjid, 2013). Menurut Black & Hwaks (2006) dalam Zahrofi (2013), tujuan hemodialisis adalah untuk menggantikan fungsi ginjal yang mengalami kerusakan dilakukan selama 2-3 kali seminggu dengan rentang waktu setiap tindakan hemodialisa 4-5 jam. Pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa jangka panjang biasanya sering merasa khawatir akan kondisi sakitnya dan terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya stres seperti, terjadinya masalah financial, terjadinya konflik peran, kesulitan dalam mempertahankan pekerjaan, terganggunya hubungan dengan teman dekat. Faktor dari lingkungan seperti terganggunya dengan suhu, dan suara yang mengganggu ketenangan saat istirahat serta stres akibat sakit yang kronis dan ketakutan akan menghadapi kematian. Stres dapat menyerang semua orang tanpa terkecuali, pada awalnya stres bukanlah gangguan kesehatan yang berbahaya tetapi jika tidak segera disikapi dengan baik dampaknya akan dapat melebihi virus yang paling berbahaya dan tidak jarang dapat mematikan juga (Prihantanto, 2010).

Pada penelitian Purwaningrum (2013), yaitu hubungan aktivitas spiritual dengan tingkat stres pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami tingkat stres ringan sebanyak 17 orang, tingkat stres sedang sebanyak 8 orang dan yang mengalami tingkat stres berat sebanyak 5 orang diantaranya berusia 46- 55 tahun. Salah satu cara yang dapat mengelola stres dengan baik adalah dengan melakukan relaksasi. Relaksasi merupakan keadaan rileks seperti, keadaan santai, tidak tegang dan menyenangkan. Relaksasi akan berpengaruh pada saraf parasimpatis yang akan aktif ketika individu dalam keadaan rileks. Terdapat beberapa jenis relaksasi yaitu relaksasi otot yang merupakan stimulasi pada kulit tubuh secara umum atau dipusatkan pada punggung dan bahu (Haryono, Permana, & Chayati, 2016).

Aspek dari dzikir yang berhubungan dan memiliki keterkaitan dengan teknik relaksasi adalah sikap pasrah. Relaksasi dzikir ini merupakan fokus yang menenangkan bagi individu dan akan mulai merasa rileks. Dzikir asmaul husna dapat menimbulkan relaksasi dan ketenangan yang akan membawa pengaruh terhadap rangsangan pada sistem saraf otonom yang berdampak pada respon fisiologis tubuh sehingga terjadi penurunan tekanan darah, denyut nadi, dan pernafasan (Haryono, Permana & Chayati, 2016). Menurut Putra (2016), ada perbedaan perubahan sebelum dan sesudah diberikan kombinasi antara terapi dzikir: mendengarkan asmaul husna dan relaksasi nafas dalam. Terdapat perubahan yang signifikan baik pada tekanan darah sistolik dan diastolik.

Berdasarkan latar belakang di atas, terdapat banyak manfaat bagi kesehatan ketika membaca atau mendengarkan ayat- ayat Al-Qur'an dan pada saat melakukan teknik relaksasi. Hasil studi pendahuluan menggambarkan bahwa perlunya perawat hemodialisa untuk mengetahui penatalaksanaan non farmakologi untuk mengurangi tingkat stres pada pasien yang menjalani terapi hemodialisa, bukan hanya menjalankan rutinitas pemasangan alat dan melakukan perawatan saja. Oleh karena itu, penting untuk diteliti tentang pengaruh relaksasi dzikir terhadap tingkat stres pada pasien yang menjalani hemodialisa di Rumah Sakit Palembang

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini termasuk dalam penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain *pre experimental one group pre and posttest design*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling* dan didapatkan 32 responden. Instrumen yang digunakan adalah Skala DASS 42. Analisa data yang digunakan adalah analisa univariat dan analisa bivariat. Analisa univariat untuk mengetahui nilai distribusi frekuensi dari karakteristik responden seperti usia, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, lama menjalani hemodialisa, dan untuk mengetahui nilai rata-rata tingkat stres sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Analisa bivariat untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh antara variabel dependen dan independen. Setelah melakukan uji normalitas data yang didapat berdistribusi normal, maka peneliti menggunakan uji *paired t test* dengan ketentuan dikatakan bermakna jika  $p\text{ value} < 0,05$ .

## HASIL PENELITIAN

- a. Rata-Rata Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah di Berikan Relaksasi Dzikir Asmaul Husna Pada Pasien Yang Menjalani Hemodialisa

**Tabel 3**  
**Distribusi Nilai Rata-Rata Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah**  
**diberikan Relaksasi Dzikir Asmaul Husna Pada**  
**Pasien Yang Menjalani Hemodialisa**

Variabel		Mean	Median	Min	Max	SD	95% CI
Tingkat stress	Pretest	19,03	19,00	12	28	4,329	17,50-0,56
	Posttest	14,19	14,00	10	21	2,416	13,32-15,06

Berdasarkan data di atas menunjukkan bahwa didapatkan nilai rata-rata tingkat stres pasien sebelum diberikan relaksasi dzikir asmaul husna 19,03 dengan nilai minimum 12 dan nilai maksimal 28. Sedangkan nilai rata-rata tingkat stres sesudah diberikan relaksasi dzikir asmaul husna adalah 14,19 dengan nilai minimum 10 dan nilai maksimum 21.

- b. Perbedaan Rata-rata Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah Diberikan Relaksasi Asmaul Husna pada Pasien yang Menjalani Hemodialisa.

**Tabel 4**  
**Perbedaan Rata-Rata Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah Diberikan Relaksasi Asmaul**  
**Husna Pada Pasien Yang Menjalani Hemodialisa**

Variabel	N	Mean	SD	SE	P value
Tingkat Stres					
Pretest	32	19,03	4,239	0,740	0,001
Posttest		14,19	2,416	0,427	

Berdasarkan data di atas, menunjukkan bahwa nilai rata-rata tingkat stres sebelum diberikan intervensi adalah 19,03 dengan Std. Deviation 4,189. Sedangkan nilai rata-rata tingkat stres sesudah diberikan intervensi adalah 14,19 dengan Std. Deviation 2,416. Uji statistik dengan menggunakan uji *Paired-Sample T Test* dengan ketentuan nilai  $\alpha < 0,05$  pada penelitian didapatkan nilai  $p\text{ value} = 0,001$ , maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara nilai rata-rata tingkat stres sebelum dan sesudah diberikan relaksasi dzikir asmaul husna pada pasien yang menjalani hemodialisa

## PEMBAHASAN

### a. Tingkat Stres Sebelum diberikan Intervensi

Berdasarkan hasil, tingkat stres pada pasien yang menjalani hemodialisa sebelum diberikan relaksasi dzikir asmaul husna didapatkan nilai rata-rata 19,03. Menurut Rasmun (2004), keadaan ketergantungan pada mesin dialisa seumur hidupnya serta untuk menyesuaikan diri terhadap kondisi sakit yang mengakibatkan terjadinya perubahan dalam kehidupan pasien. Perubahan dalam kehidupan tersebut merupakan salah satu pemicu terjadinya stres. Stres dapat menimbulkan perubahan secara fisiologis, psikologis dan perilaku pada individu, karena individu yang menjalani hemodialisa akan membutuhkan waktu yang dapat mengurangi pasien dalam melakukan aktivitas sosial sehingga dapat menimbulkan konflik, frustrasi, rasa bersalah didalam keluarga dan dapat mengakibatkan berkembangnya suatu penyakit Hawari (2008). Hal ini sejalan dengan penelitian Sari (2011), pasien yang menjalani hemodialisa biasanya mengalami stres dikarenakan mereka takut terhadap penyakit yang dialaminya, takut akan kehilangan pekerjaan, dan takut terjadinya perubahan fisik.

### b. Tingkat Stres Sesudah diberikan Intervensi

Responden mengalami tingkat stres ringan (0-18) sebanyak 30 responden dan sedang (19-25) sebanyak 2 responden. Tingkat stres pada pasien yang menjalani hemodialisa sesudah diberikan relaksasi dzikir asmaul husna didapatkan nilai rata-rata tingkat stres 14,19. Maka secara statistik terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat stres sebelum dan sesudah intervensi.

Menurut Scafher (2007) dalam Anggraeni (2014), terdapat beberapa jenis relaksasi. Jenis relaksasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan memasukkan unsur keyakinan yaitu dzikir. Menurut ajaran Islam, dzikir merupakan hal yang biasa dilakukan oleh setiap muslim. Dzikir dapat berfungsi sebagai metode psikoterapi, karena dengan banyak melakukan dzikir akan menjadikan hati merasa tenang, damai dan tentram.

Bacaan dzikir mampu menenangkan, membangkitkan percaya diri, kekuatan, perasaan aman, tentram serta perasaan bahagia. Secara medis telah diketahui bahwa orang yang sudah terbiasa berdzikir dengan mengingat Allah SWT secara otomatis otak akan merespon terhadap pengeluaran endorfin yang mampu menimbulkan perasaan bahagia dan nyaman (Subandi, 2009).

Aspek dari dzikir ini berhubungan dan memiliki keterkaitan dengan teknik relaksasi yaitu sikap pasrah. Relaksasi dzikir merupakan fokus yang menenangkan bagi individu dan individu tersebut akan mulai merasa rileks. Dzikir asmaul husna dapat menimbulkan relaksasi dan ketenangan yang akan membawa pengaruh terhadap rangsangan pada sistem saraf otonom yang berdampak pada respon fisiologis tubuh sehingga terjadi penurunan tekanan darah, denyut nadi, dan pernafasan (Haryono, Permana & Chayati, 2016).

### c. Pengaruh sebelum dan sesudah diberikan relaksasi dzikir asmaul husna pada pasien yang menjalani hemodialisa di Rumah Sakit Islam Siti Khadijah Palembang

Berdasarkan hasil penelitian menggunakan *Uji Paired-Samples T Test* diperoleh perbedaan nilai mean pada tingkat stres antara sebelum dan sesudah diberikan relaksasi dzikir asmaul husna adalah 4,87 dan didapatkan nilai  $p\ value=0,000$  maka secara statistik terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat stres sebelum dan sesudah intervensi. Sehingga dapat disimpulkan relaksasi dzikir asmaul husna mempunyai pengaruh yang efektif dalam menurunkan tingkat stres pada pasien yang menjalani hemodialisa.

Asmaul Husna adalah salah satu bentuk pemanfaatan Al-Qur'an dalam proses penyembuhan. Secara fisiologis, mendengarkan Asmaul Husna otak akan bekerja. Ketika otak memproduksi zat kimia yang akan memberi rasa nyaman yaitu *neuropeptida*. Setelah otak memproduksi zat tersebut, akan diserap didalam tubuh dan akan memberi umpan balik berupa kenikmatan dan kenyamanan (Lukman, 2012). Bacaan dzikir mampu menenangkan, membangkitkan percaya diri, kekuatan, perasaan aman, tenang serta perasaan bahagia. Secara medis telah diketahui bahwa orang yang sudah terbiasa berdzikir dengan mengingat Allah SWT secara otomatis otak akan merespon terhadap pengeluaran endorphin yang mampu menimbulkan perasaan bahagia dan nyaman Subandi (2009).

Menurut Erwin (2011), otak terdiri dari milyaran sel otak yang disebut neuron. Setiap neuron saling berkomunikasi (menjalin hubungan) dengan memancarkan gelombang listrik. Gelombang listrik yang dikeluarkan oleh neuron dalam otak bisa disebut dengan gelombang otak atau brainware. Frekuensi gelombang otak yang dihasilkan bervariasi antara 0-30 Hz dan digolongkan menjadi gelombang beta, alpha, theta dan delta. Ketika masalah berdatangan dan mulai merasa stres, saat itulah yang tepat memulai relaksasi untuk menurunkan vibrasi otak dan memasuki frekuensi alpha-theta.

Usaha untuk memasuki level alpha-theta secara sadar telah dilakukan oleh orang sejak lama dengan melakukan kebiasaan berdzikir yang membuat doa semakin khusyuk. Dengan berdzikir sangat membantu dalam meningkatkan kemampuan kita untuk mengubah kesadaran otak. Salah satu caranya yaitu dengan mendengarkan audio dzikir asmaul husna. Ketika individu mendengarkan audio asmaul husna, gelombang suara ini bergerak melalui rongga telinga luar yang menyebabkan membran timpani bergetar dan mengguncang cairan di telinga dalam serta menggetarkan sel-sel berambut di dalam koklea selanjutnya melalui saraf kokleans diantarkan menuju ke otak oleh *nervus auditorius*. Kemudian perasaan pendengaran ditafsirkan oleh otak sebagai suara yang nyaman untuk didengar (Pearce, 2012).

Otak secara perlahan akan mengikuti pola gelombang dari audio yang didengarkan. Ini adalah proses dan fenomena yang alami, dimana otak akan mengikuti stimulus dari luar yang mempunyai pola gelombang yang sama. Ketika berhasil untuk mengikuti stimulus audio yang didengar, maka akan membuat individu mampu untuk melihat kehidupan dengan lebih objektif, tanpa ketakutan dan kecemasan (Erwin, 2011). Mendengarkan ayat-ayat Al-Qur'an dapat menurunkan tingkat stres pada pasien kanker serviks. Karena ayat-ayat Al-Qur'an yang dibacakan sesuai dengan kaidah tajwid atau dengan alunan suara yang lembut dapat memberikan ketenangan dan menimbulkan keadaan rileks (Fitriatun, 2014).

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan nilai rata-rata tingkat stres sebelum diberikan relaksasi dzikir asmaul husna adalah 19,06 yang berada pada tingkat stres ringan. Nilai rata-rata tingkat stres sesudah diberikan relaksasi dzikir asmaul husna adalah 14,19 termasuk pada kategori tingkat stres ringan tetapi terdapat penurunan tingkat stres setelah diberikan relaksasi dzikir asmaul husna. Ada pengaruh relaksasi dzikir asmaul husna terhadap tingkat stres pada pasien yang menjalani hemodialisa dan didapatkan nilai  $p$  value = ,000. Berdasarkan hasil penelitian disarankan kepada rumah sakit untuk menggunakan relaksasi Dzikir Asmaul Husna menjadi salah satu pilihan intervensi non farmakologi untuk mengurangi tingkat stres serta memfasilitasi pasien yang menjalani hemodialisa untuk melakukan relaksasi dzikir asmaul husna

## DAFTAR PUSTAKA

- Muttaqin, A & Kumala, S. (2012). *Asuhan Keperawatan Gangguan Sistem Perkemihan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Widyastuti, R. (2014). *Korelasi Lama Menjalani Hemodialisa dengan Indeks Massa Tubuh Pasien Gagal Ginjal Kronik di RSUD Arifin Achmad Provinsi Riau*. Jurnal Gizi Volume 1 No 2 Oktober 2014. Poltekkes Kemenkes Riau: Riau. Diakses: <http://jom.unri.ac.id>. Diperoleh pada tanggal 17 Februari 2017.
- Perhimpunan nefrologi Indonesia (PERNEFRI). (2014). *Konsensus Manajemen Anemia pada pasien GGK*. Diakses: <http://www.penfri.com>. Diperoleh pada tanggal 20 Januari 2017.
- Profil Indonesia. (2014). *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta. Diakses: <http://www.depkes.go.id>. Diperoleh pada tanggal 10 Januari 2017.
- Rekam Medik Rumah Sait Palembang. (2017). *Data Jumlah Pasien*. Tidak di Publikasikan.
- Suharyanto, T & Abdul M. (2013). *Asuhan Keperawatan Pada klien dengan Gangguan Sistem Perkemihan*. Jakarta : TIM.
- Zahrofi, D. N. (2013). *Pengaruh Pemberian Terapi Murottal Al Quran Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hemodialisa di RS PKU Muhammadiyah Surakarta*. Diakses : <http://eprints.ums.ac.id/30904/>. Diperoleh pada tanggal : 17 Januari 2017.
- Prihantanto, S. R. (2010). *Bersahabat Dengan Stress Melalui Hypnotherapy*. Jakarta Timur.
- Purwaningrum, F. (2013). *Hubungan Aktivitas Spiritual dengan Tingkat Stres Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisa di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta..* Diakses : <http://opac.unisayogya.ac.id>. Diperoleh pada tanggal 14 Januari 2017.
- Haryono, R., Permana, & Chayati. (2016). *Pengaruh Kombinasi Pijat Punggung dan Dzikir Terhadap Tingkat Stress Pada Penderita Hipertensi*. Jurnal Keperawatan Notokusumo Volume 4 No 1. Diakses: <http://jurnal.akper-notokusumo.ac.id>. Diperoleh pada tanggal 20 Januari 2017.
- Putra, N. M. (2016). *Pengaruh Terapi Dzikir: Mendengarkan Asmaul Husna dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Nagaswidak Palembang*. Skripsi STIKes Muhammadiyah Palembang.
- Rasmun. (2004). *Stres, koping dan adaptasi: Teori dan pohn masalah keperawatan*. Jakarta: Sagung Seto.
- Hawari, D. (2008). *Manajemen Stres, Cemas, dan Depresi*. Jakarta: FKUI.
- Sari, Y. (2011). *Hubungan Tingkat Stres Dan Strategi Koping Pada Pasien Yang Menjalani Terapi Hemodialisa*. Diakses: <http://repository.unri.ac.id>. Diperoleh pada tanggal 12 Mei 2017.
- Anggraeni, W. N. (2014). *Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir Untuk Menurunkan Stress Pada Penderita Hipertensi Esensial*. Jurnal Intervensi Psikologi Volume 6 Nomor 1. Diakses : <http://journal.ui.ac.id>. Diperoleh pada tanggal 8 Januari 2017.
- Subandi, M. A. (2009). *Psikologi Dzikir*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Lukman. (2012). *Pengaruh Intervensi Dzikir Asmaul Husna Terhadap Tingkat Kecemasan Klien Sindrom Akut di RSUP Dr. Muhammad Hoesin Palembang*. Program Magister Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Padjajaran. Diakses : <http://repository.unpad.ac.id>. Diperoleh pada tanggal 16 Februari 2017.
- Erwin. (2011). *Terapi Gelombang Otak*. Diakses : [http://www.neurotherapy.asia/gelombang\\_otak.htm](http://www.neurotherapy.asia/gelombang_otak.htm). Diperoleh pada tanggal 08 Januari 2017.
- Pearce, E. C. (2012). *Anatomi dan Fisiologi Untuk Paramedis*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Fitriatun, I. (2014). *Pengaruh Mendengarkan Ayat-Ayat Al-Qur'an Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Paaien Kanker Serviks*. Diakses : <http://jurnalwacana.psikologi.ac.id>. Diperoleh pada tanggal : 08 Mei 2017.