

Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam terhadap Tingkat Nyeri pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea di Instalasi Rawat Inap D Bawah RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado

Michelle Jessica Kairupan, Rosevien Lapien

Fakultas Keperawatan Universitas Pembangunan Indonesia

Abstrak

Teknik relaksasi napas dalam merupakan teknik pereda nyeri yang banyak memberikan masukan terbesar karena teknik relaksasi dapat mencegah kesalahan yang berlebihan pasca pembedahan. Adapun relaksasi bernapas selama proses persalinan dapat mempertahankan komponen sistem saraf simpatis dalam keadaan homeostasis sehingga tidak terjadi peningkatan suplai darah, mengurangi kecemasan dan ketakutan agar ibu dapat beradaptasi dengan nyeri selama proses masa penyembuhan pasca pembedahan. Tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini ialah teranalisis pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap tingkat nyeri pada pasien post operasi *sectio caesarea*. Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan menggunakan metode *pre experimental design* dengan pendekatan *Pretest dan Posttest Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien yang dilakukan tindakan operasi *sectio caesarea* di Instalasi Rawat Inap D Bawah RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado dan sampel yang digunakan sebanyak 30 responden. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembaran SOP pelaksanaan relaksasi napas dalam dan lembaran observasi untuk melihat tingkat nyeri pasien post operasi. Untuk melihat pengaruh antara teknik relaksasi napas dalam terhadap tingkat nyeri ini dikaji secara bivariat menggunakan *Uji Wilcoxon*. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh tingkat nyeri pasien post operasi *sectio caesarea* sebelum dan sesudah pemberian teknik relaksasi nafas dalam pada pasien di Instalasi Rawat Inap D Bawah RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado.

Kata Kunci: Relaksasi Napas Dalam, Tingkat Nyeri.

Abstract

Deep breathing relaxation technique is a pain reliever technique that provides the biggest input because relaxation techniques can prevent excessive post-surgical errors. As for breathing relaxation during labor can maintain the sympathetic nervous system components in a state of homeostasis so that there is no increase in blood supply, reduce anxiety and fear so that the mother can adapt to pain during the healing process after surgery. The purpose to be achieved in this study is to analyze the effect of deep breathing relaxation techniques on the level of pain in patients postoperative caesarean section. This research is quantitative by using the pre-experimental design method with a pretest and posttest design approach. The population in this study were all patients who underwent surgery for sectio caesarea in the Lower Hospitalization Installation of RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado and the sample used was 30 respondents. The instruments used in this study are SOP sheets implementing deep breathing relaxation and observation sheets to see the pain level of postoperative patients. To see the effect of the influence of deep breathing relaxation techniques on the level of pain, it was studied bivariately using the Wilcoxon Test. The results showed that there was an influence on the level of pain in patients postoperative caesarean section before and after the administration of deep breath relaxation in patients in the Lower Hospitalization Installation of RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado

Keywords: Deep Breathing Relaxation, Level of Pain.

Pendahuluan

Pembangunan kesehatan merupakan bagian integral dari pembangunan nasional yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas kesehatan penduduk sehingga tercapai kesejahteraan bangsa. Salah satu indikator dalam menentukan derajat kesehatan suatu bangsa ditandai dengan tinggi rendahnya angka kematian ibu dan bayinya (Saleha, 2014). Salah satu tujuan SDGs 2017 yaitu tujuan ketiga yang berbunyi kesehatan dan kesejahteraan yang baik, yang merupakan penyempurnaan dari MDGs, merupakan amanat pemerintah dalam meningkatkan kesehatan masyarakatnya. Salah satu cara yang dilakukan khususnya untuk kesehatan dan keselamatan bayi dan ibunya dengan melalui tindakan pembedahan yang dinamakan *sectio caesarea* (Kemenkes, RI. 2016).

Sectio caesarea merupakan operasi bedah dimana dokter kandungan membuat sebuah lubang di perut dan rahim ibu kemudian mengeluarkan janin dari lubang tersebut (Atmawati, 2013). Data *World Health Organization* (WHO) diperkirakan setiap tahun ada 230 juta operasi utama *sectio caesarea* dilakukan di seluruh dunia, satu untuk setiap 25 orang hidup (Haynes, 2013).

Berdasarkan data Survey Kesehatan Rumah Tangga tahun 2015, tingkat persalinan *sectio caesarea* di Indonesia 15,3% sampel dari 20.591 ibu yang melahirkan dalam kurun waktu 5 tahun terakhir yang diwawancarai di 33 provinsi. Di Provinsi Sulawesi Utara faktor resiko ibu saat melahirkan atau di operasi *caesarea* yaitu 13,4%, karena ketuban pecah dini 5,49%, preeklampsia 5,14%, perdarahan 4,40% karena jalan lahir tertutup 2,3%, karena rahim sobek (Dinkes Sulut, 2015).

Teknik relaksasi merupakan salah satu metode manajemen nyeri non farmakologi dalam strategi penanggulangan nyeri, disamping metode TENS (*Transcutaneous*

Electric Nerve Stimulation), *biofeedback*, *plasebo* dan distraksi. Relaksasi merupakan kebebasan mental dan fisik dari ketegangan dan stress, karena dapat mengubah persepsi kognitif dan motivasi afektif pasien. Teknik relaksasi membuat pasien dapat mengontrol diri ketika terjadi rasa tidak nyaman atau nyeri, stress fisik dan emosi pada nyeri (Potter dan Perry, 2012).

Carpenito (2016) kebutuhan rasa nyaman merupakan suatu keadaan yang membuat seseorang merasa nyaman, terlindungi dari ancaman psikologis, bebas dari rasa sakit terutama nyeri. Perubahan rasa nyaman akan menimbulkan perasaan yang tidak enak atau tidak nyaman dalam berespon terhadap stimulus yang berbahaya. Rasa nyeri merupakan stresor yang dapat menimbulkan stress dan ketegangan dimana individu dapat berespon secara biologis dan perilaku yang menimbulkan respon fisik dan psikis.

Nyeri merupakan sensasi yang sangat tidak menyenangkan dan bervariasi pada tiap individu. Nyeri dapat mempengaruhi seluruh pikiran seseorang, mengatur aktivitasnya, dan mengubah kehidupan orang tersebut. Nyeri merupakan faktor psikososial yang perlu diungkap lewat komunikasi terapeutik, karena seorang perawat perlu mendapatkan data baik secara subjektif maupun objektif untuk menilai seberapa besar pengaruh nyeri tersebut pada pasien (Patasik, dkk. 2014).

The International Association For the Study of Pain (IASP), nyeri didefinisikan sebagai pengalaman sensoris dan emosional yang tidak menyenangkan yang berhubungan dengan kerusakan jaringan atau potensial sehingga akan menyebabkan kerusakan jaringan. Persepsi yang disebabkan oleh rangsangan yang potensial dapat menimbulkan kerusakan jaringan yang disebut *nosiseption*. *Nosiseption* merupakan langkah awal proses nyeri. Respon neurologik yang dapat membedakan antara rangsang nyeri dengan rangsang lain disebut nosiseptor.

Nyeri dapat mengakibatkan *impairment* dan disabilitas. *Impairment* adalah abnormalitas atau hilangnya struktur atau fungsi anatomik, fisiologik maupun psikologik. Sedangkan disabilitas merupakan hasil dari *impairment*, yaitu keterbatasan atau gangguan kemampuan untuk melakukan aktivitas yang normal (Sudoyo, 2014).

Penelitian yang dilakukan oleh Syahriyani (2010), tentang pengaruh teknik relaksasi terhadap perubahan intensitas nyeri pada pasien post operasi apendektomi di ruang perawatan bedah RSUD TK II Pelamonia Makassar, menunjukkan bahwa intensitas nyeri responden sebelum dan sesudah pemberian teknik relaksasi mengalami peningkatan penurunan nyeri dari nyeri ringan 20,00% ke 16,67%, nyeri sedang 53,33% ke 20,00%, dan nyeri berat 26,67% ke 13,33%.

Penelitian Patasik, dkk (2014) menyatakan bahwa teknik relaksasi nafas dalam sangat efektif terhadap penurunan nyeri pada pasien post operasi *sectio caesarea* di Instalasi Rawat Inap D RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado. Teknik relaksasi nafas dalam mampu menurunkan intensitas nyeri pada pasien post operasi *sectio caesarea* selain terapi anti nyeri. Terapi relaksasi napas dalam yang dilakukan secara efektif dan konsisten akan menurunkan tingkat nyeri pada pasien post operasi *sectio caesarea*.

Teknik relaksasi napas dalam merupakan teknik pereda nyeri yang banyak memberikan masukan terbesar karena teknik relaksasi dapat mencegah kesalahan yang berlebihan pasca pembedahan. Adapun relaksasi bernapas selama proses persalinan dapat mempertahankan komponen sistem saraf simpatis dalam keadaan homeostasis sehingga tidak terjadi peningkatan suplai darah, mengurangi kecemasan dan ketakutan agar ibu dapat beradaptasi dengan nyeri selama proses masa

penyembuhan pasca pembedahan (Prasetyo, 2014).

Kondisi post operasi *sectio caesarea* merupakan salah satu kasus yang menempati urutan yang lumayan banyak di Instalasi Rawat Inap D RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado. Berdasarkan data yang ditemukan di Irina D RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado terdapat 1.504 operasi *sectio caesarea* pada tahun 2013 dan 1.511 operasi *sectio caesarea* pada tahun 2014. Ini menunjukkan bahwa banyaknya operasi *sectio caesarea* pada saat ini yang dilakukan di RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado, walaupun operasi ini sangat beresiko (Patasik, dkk. 2014).

Berdasarkan data di rumah sakit ini, selama bulan Januari-April 2018 terdapat 156 kasus. Saat diobservasi ditemukan pasien post operasi *sectio caesarea* setelah 8 jam pelaksanaan operasi merasakan nyeri di bagian abdomen tempat dilakukan pembedahan. Pemberian obat anti nyeri tidak cukup untuk menghilangkan nyeri akibat pembedahan. Hasil survei sementara di Irina D RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado pada salah seorang perawat senior menyatakan umumnya perawat jarang bahkan tidak melakukan teknik relaksasi nafas dalam, karena penanganan nyeri berfokus hanya pada penanganan secara farmakologis saja.

Tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini ialah teranalisis pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap tingkat nyeri pada pasien post operasi *sectio caesarea* di Instalasi Rawat Inap D Bawah RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado.

Metode Penelitian

Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan menggunakan metode *pre experimental design* dengan pendekatan *Pretest* dan *Posttest Design*. Penelitian telah dilaksanakan pada bulan September 2018 di Instalasi Rawat Inap D Bawah

RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien yang dilakukan tindakan operasi *sectio caesarea* di Instalasi Rawat Inap D Bawah RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado dan sampel yang digunakan sebanyak 30 responden. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembaran SOP pelaksanaan relaksasi napas dalam dan lembaran observasi untuk melihat tingkat nyeri pasien post operasi. Untuk melihat pengaruh antara teknik relaksasi napas

dalam terhadap tingkat nyeri ini dikaji secara bivariat menggunakan *Uji Wilcoxon*

Hasil dan Pembahasan

1. Tingkat Nyeri pada Pasien Post *Sectio Caesarea* sebelum dilakukan Teknik Relaksasi Napas Dalam

Tingkat Nyeri pada Pasien Post *Sectio Caesarea* sebelum dilakukan Teknik Relaksasi Napas Dalam dapat dilihat pada Tabel 1 di bawah.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Skala Nyeri sebelum Teknik Relaksasi Napas Dalam di Irina D Bawah RSUP. Prof. Dr. R. D. Kandou Manado tahun 2018

Skala Nyeri	Frekuensi	Persen (%)
4	5	16.7
5	9	30
6	8	26.7
7	5	16.7
8	3	10
	30	100

Dari Tabel 1 di atas menunjukkan bahwa skala nyeri sebelum dilakukan intervensi teknik relaksasi menunjukkan bahwa skala nyeri pasien post operasi *sectio caesarea*, yang terbanyak yakni pada skala nyeri 6 (nyeri sedang).

Huges dkk (2012) teknik relaksasi melalui olah nafas merupakan salah satu keadaan yang mampu merangsang tubuh untuk membentuk sistem penekan nyeri yang akhirnya menyebabkan penurunan nyeri, disamping itu juga bermanfaat untuk pengobatan penyakit dari dalam tubuh meningkatkan kemampuan fisik dan keseimbangan tubuh dan pikiran, karena olah nafas dianggap membuat tubuh menjadi rileks sehingga berdampak pada keseimbangan tubuh dan pengontrolan.

Frekuensi pasien yang datang untuk melakukan persalinan di RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado cukup

banyak karena rumah sakit ini merupakan rumah sakit rujukan. Tidak semua pasien yang datang dapat melakukan persalinan secara normal karena mengalami beberapa hambatan seperti faktor dari ibu yaitu panggul yang sempit, faktor dari janin yang letaknya lintang, tidak cukup ruang bagi janin untuk melalui vagina, dan kelainan pada janin seperti berat badan janin melebihi 4000 gram, atau secara faktor sosial yaitu keinginan orang tua untuk melahirkan sesuai dengan waktu yang telah ditentukan, sehingga harus dilakukan suatu operasi yaitu *sectio caesarea*.

Nyeri merupakan sesuatu yang kompleks dan banyak faktor yang mempengaruhi tingkat nyeri seseorang. Smeltzer dan Bare (2012), menjelaskan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi

nyeri individu diantaranya adalah perhatian, ansietas, pengalaman masa lalu, kelelahan, pola koping, support keluarga dan sosial, budaya dan makna nyeri. Hal ini sesuai dengan teori *Gate Control* yang dikemukakan oleh Wall, bahwa bahwa implus nyeri dihantarkan saat sebuah pertahanan dibuka dan impuls dihambat saat sebuah pertahanan tertutup. Upaya menutup pertahanan tersebut merupakan dasar terapi untuk menghilangkan nyeri. Pemblokkan ini dapat dilakukan

melalui mengalihkan perhatian ataupun dengan tindakan relaksasi.

2. Tingkat Nyeri pada Pasien Post *Sectio Caesarea* setelah dilakukan Teknik Relaksasi Napas Dalam

Tingkat Nyeri pada Pasien Post *Sectio Caesarea* setelah dilakukan Teknik Relaksasi Napas Dalam dapat dilihat pada Tabel 2 di bawah.

Tabel 2. Distribusi frekuensi responden berdasarkan skala nyeri sesudah teknik relaksasi napas dalam di Irina D Bawah RSUP Prof.Dr.R.D Kandou Manado tahun 2018.

Skala Nyeri	Frekuensi	Persen (%)
2	7	23.3
3	9	30
4	6	20
5	5	16.7
6	3	10
	30	100

Dari Tabel 2 di atas menunjukkan hasil distribusi frekuensi responden pada skala nyeri post operasi *sectio caesarea* setelah dilakukan intervensi dengan teknik relaksasi napas dalam terjadi perubahan skala nyeri. Pada tabel diatas menunjukkan bahwa skala nyeri ibu post operasi *sectio caesarea* setelah dilakukan yang terbanyak yakni pada skala nyeri 3 (nyeri ringan).

Nyeri merupakan efek samping yang dialami pasien setelah menjalani suatu operasi. Nyeri yang dirasakan oleh pasien diakibatkan oleh terputusnya kontinuitas jaringan karena insisi. Jenis operasi juga mempengaruhi respon nyeri seseorang terhadap nyeri. Ada dua jenis operasi yang dilakukan berdasarkan keadaan pasien yaitu *Cito* dan elektif. Operasi *Cito* merupakan operasi yang harus segera dilakukan karena darurat. Pasien yang menjalani operasi *Cito* tidak dapat mempersiapkan diri untuk menghadapi kemungkinan-kemungkinan yang terjadi setelah operasi seperti nyeri.

Berbeda dengan operasi elektif, pasien sudah dipersiapkan sejak lama sesuai jadwal sehingga pasien dapat mempersiapkan diri untuk menghadapi nyeri setelah selesai operasi. Dalam penelitian ini, responden yang menjalani operasi *Cito* lebih banyak yaitu 18 responden (60%) sedangkan yang lainnya menjalani operasi elektif 12 responden (40%).

Respon nyeri yang dirasakan oleh setiap pasien berbeda-beda sehingga perlu dilakukan eksplorasi untuk menentukan nilai nyeri tersebut. Menurut Syahriyani (2010), perbedaan tingkat nyeri yang dipersepsikan oleh pasien disebabkan oleh kemampuan sikap individu dalam merespon dan mempersepsikan nyeri yang dialami. Kemampuan mempersepsikan nyeri dipengaruhi oleh beberapa faktor dan berbeda diantara individu. Salah satu upaya untuk menurunkan nyeri adalah dengan menggunakan teknik

farmakologis dan teknik nonfarmakologis. Teknik farmakologis yaitu dengan menggunakan obat-obatan sedangkan teknik nonfarmakologis salah satunya yaitu dengan relaksasi nafas dalam. Pada penelitian ini, sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam terjadi perubahan intensitas nyeri.

Potter dan Perry (2012) menyatakan bahwa ada beberapa metode non farmakologi yang dapat digunakan untuk mengurangi intensitas nyeri seperti pengaturan posisi, massase, distraksi, atau relaksasi nafas dalam. Snyder dan

Lindquist (2012) juga menguraikan beberapa jenis intervensi non farmakologi yang digunakan untuk mengurangi nyeri, salah satunya adalah terapi relaksasi.

3. Pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap tingkat nyeri pada pasien post operasi *sectio caesarea*

Pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap tingkat nyeri pada pasien post operasi *sectio caesarea* dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Statistik dengan Menggunakan Uji Wilcoxon Test di Irina D Bawah RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado

	Mean Rank	Sum Of Ranks	Z	p value
Nyeri sebelum dan sesudah	15.50	465.00	-5.203 ^b	0.000

Berdasarkan Tabel 3 di atas analisis uji statistik Wilcoxon Signed Rank Test yang ditunjukkan tabel diatas bahwa besar p value = 0.000 dari nilai <0.05. Maka dengan nilai p value 0.000 lebih kecil dari <0.05, artinya hipotesis alternative sebelumnya dapat diterima. Dengan demikian pada penelitian ini, ada pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap tingkat nyeri pada pasien post operasi *Sectio Caesarea* di RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado.

Dari hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti ditemukan, bahwa responden dengan kategori umur <20 tahun dan >35 tahun ,setelah diberikan perlakuan teknik relaksasi napas dalam masih merasakan nyeri, dibandingkan dengan responden dengan kategori umur 20-35 tahun yang mengalami perubahan intensitas nyeri menjadi nyeri ringan. Hal ini sesuai dengan apa yang diungkapkan oleh Hurlock (2012) ,bahwa usia seseorang mempengaruhi rasa nyeri

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian kesimpulan yang bisa diambil ialah:

1. Intensitas nyeri pasien post operasi *sectio caesarea* sebelum pemberian teknik relaksasi nafas dalam pada pasien di Instalasi Rawat Inap D Bawah RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado sebagian besar intensitas nyeri sedang.
2. Intensitas nyeri pasien post operasi *sectio caesarea* sesudah pemberian teknik relaksasi nafas dalam pada pasien di Instalasi Rawat Inap D Bawah RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado sebagian besar intensitas nyeri ringan.
3. Ada Pengaruh tingkat nyeri pasien post operasi *sectio caesarea* sebelum dan sesudah pemberian teknik relaksasi nafas dalam pada pasien di Instalasi Rawat Inap D Bawah RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado

Saran

Saran yang bisa diberikan berdasarkan hasil penelitian ini ialah:

1. Penelitian ini kiranya dapat digunakan sebagai bahan referensi oleh institusi pendidikan dan bagi adik-adik mahasiswa yang akan melaksanakan penelitian yang akan datang khususnya mengenai teknik relaksasi napas dalam dan konsep *sectio caesarea*.
2. Penelitian ini dijadikan bahan masukan bagi tempat penelitian di Instalasi Rawat Inap D Bawah RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado dalam mengatasi nyeri pasien post operasi *sectio caesarea* dengan menggunakan teknik relaksasi napas dalam oleh semua perawat maupun petugas kesehatan.
3. Menambah wawasan tentang relaksasi napas dalam, cara melakukan relaksasi napas dalam, mengerti tentang pasien post operasi serta menambah wawasan dalam belajar metode penelitian. Peneliti selanjutnya dapat menggali variabel-variabel yang berhubungan dengan tingkat nyeri post operasi.

Daftar Pustaka

- Atmawati, L. 2011. *Pengaruh Teknik Relaksasi Pernafasan Terhadap Tingkat Rasa Nyeri Pada Ibu Bersalin Kala I di BPS Mu'rofah, Amd.Keb. Muhammadiyah Surabaya*. <http://www.google.com>
=pengaruh+relaksasi+pernafasan+terhadap+tingkat+rasa+nyeri+pada+ibu+bersalin+kala+I=kti.kebidanan.files.wordpress.com.Diakses pada tanggal 26 Maret 2018
- Carpenito, L. J. 2016. *Diagnosa Keperawatan: Aplikasi pada Praktek Klinik, Edisi 12*. Jakarta: EGC.
- Dinas Kesehatan Sulawesi Utara. 2015. *Profil angka pemberian tindakan sectio caesarea*. Dinkes Provinsi Sulut.
- Haynes, S.A. 2013. *Panduan Lengkap Kehamilan, Persalinan, dan Perawatan Bayi*. Jogjakarta: Diglossia Media.
- Patasik, Ch. K., Tangka, J., Rottie, J. 2014. *Efektivitas teknik relaksasi napas dalam dan guided imagery terhadap penurunan nyeri pada pasien post operasi Sectio Caesarea di Irina D BLU RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado*. e-Journal Keperawatan (e-Kp) Vol.1, No.1.
- Potter, P.A., dan A. G. Perry. 2012. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik. vol. 8. Ed 6*. Jakarta: EGC.
- Prasetyo, S. N. 2014. *Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Riset Kesehatan Dasar. 2015. *Kementerian Kesehatan. Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar 2013 [Internet]*. Jakarta: Badan Litbang Kesehatan; 2013. Available from: <http://www.litbang.depkes.go.id/sites/download/rkd2013/LaporanRisksdas2013.PDF>
- Smeltzer., & Bare. 2012. *Buku Ajar Keperawatan Medical Bedah Brunner & Suddart. Edisi 8, Vol 1, alih bahasa: Kuncara Monica Ester*. Jakarta: EGC.
- Sudoyo, A.W. 2014. *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam Jilid II edisi V*. Jakarta: Interna Publishing.
- Suleha. 2014. *Proses penyembuhan dan penanganan luka: Universitas Udayana/ Rumah Sakit Umum Pusat Sanglah Denpasar*.
- Syahriyani, S.T. 2010. *Pengaruh Teknik Relaksasi Terhadap Perubahan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post*

*Operasi Apendiktomi di Ruang
Perawatan Bedah RSUD TK II
Pelamonia Makassar.*

<https://www.box.com/s/d306231b8d03f80cf358> didownload pada tanggal
10 Mei 2018 pukul 19.30 WITA.