**NASKAH PUBLIKASI**

**PENERAPAN TEHNIK RELAKSASI NAFAS DALAM PADA GANGGUAN PEMENUHAN KEBUTUHAN NYAMAN NYERI**

**PASIEN POST OPERASI FRAKTUR FEMURE**

**DI RSUD SLEMAN YOGYAKARTA**



**Diajukan Oleh :**

Nama : Estu Siwi Nur Astuti

NIM : P07120115011

**PRODI DIII KEPERAWATAN**

**JURUSAN KEPERAWATAN**

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN YOGYAKARTA**

**TAHUN 2018**

**NASKAH PUBLIKASI**

**PENERAPAN TEHNIK RELAKSASI NAFAS DALAM PADA GANGGUAN PEMENUHAN KEBUTUHAN NYAMAN NYERI**

**PASIEN POST OPERASI FRAKTUR FEMURE**

**DI RSUD SLEMAN YOGYAKARTA**

Naskah Publikasi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan



**Diajukan Oleh :**

Nama : Estu Siwi Nur Astuti

NIM : P07120115011

**PRODI DIII KEPERAWATAN**

**JURUSAN KEPERAWATAN**

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN YOGYAKARTA**

**TAHUN 2018**

**HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**PENERAPAN TEHNIK RELAKSASI NAFAS DALAM PADA GANGGUAN PEMENUHAN KEBUTUHAN NYAMAN NYERI**

**PASIEN POST OPERASI FRAKTUR FEMURE**

**DI RSUD SLEMAN YOGYAKARTA**

Disusun Oleh :

ESTU SIWI NUR ASTUTI

NIM. P07120115011

Naskah Publikasi ini telah disetujui oleh pembimbing

Pada tanggal :

|  |
| --- |
| Menyetujui, |
| Pembimbing 1,Ns. Harmillah, S.Pd.,M.Kep.,Sp.MBNIP. 196807031990032002 | Pembimbing 2,Ns. Sugeng, S.Kep.,M.ScNIP. 196908151993031002 |
| Yogyakarta,  |
| Ketua Jurusan Keperawatan,Bondan Palestin, SKM., M.Kep., Sp.Kom.NIP. 197207161994031005 |

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM DENGAN GANGUAN PEMENUHAN KEBUTUHAN NYAMAN NYERI**

**PASIEN POST OPERASI FRAKTUR FEMUURE**

**DI RSUD SLEMAN**

Estu Siwi Nur Astuti1, Harmilah2, Sugeng Jitowiyono3.

Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Jl. Tatabumi No. 3 Banyuraden Gamping, Sleman

Email : estusiwi77@gmail.com

INTI SARI

**Latar Belakang** : Teknik relaksasi nafas dalam mampu menurunkan nyeri pada pasien pasca operasi, hal ini terjadi karena relatif kecilnya peran otot-otot skeletal dalam nyeri pasca operasi atau kebutuhan pasien untuk melakukan teknik relaksasi nafas dalam secara efektif.

**Tujuan Studi Kasus** : Mengetahui pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap ganguan pemenuhan kebutuhan nyaman nyeri pada pasien post operasi fraktur femure di RSUD Sleman

**Metode Studi Kasus** : Penelitian ini mengunakan metode observasi dan intervensi dengan mengunakan dua kasus sama yang diberikan tindakan sama. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan mei 2018. Pengambilan sample dilakukan dengan cara pengambilan sample secara langsung, sample sejumlah dua responden yang terdiri dari pasien post operasi fraktur femure di bangsal Alamanda 1 RSUD Sleman. Tahap pelaksanaannya termasuk dalam asuhan keperawatan post operasi fraktur.

**Hasil Studi Kasus** : Hasil penelitian menunjukan bahwa teknik relaksasi yang dilakukan pada responden dengan post operasi fraktur femure dapat mengurangi nyeri dan memberi kenyamanan

**Kesimpulan** : Teknik relaksasi nafas dalam dapat diterapkan terhadap pengurangan intensitas nyeri pada pasien post operasi fraktur femure.

**Kata Kunci** : nafas dalam, fraktur, nyeri, teknik relaksasi, post operasi

ABSTRAK

**Background :** Breath relaxing techniques are able to reduce pain in post operative patients in the patients need to perform deep breathing relaxating techniques.

**Objective**  : To know the effect of deep breath relaxing techiques on reducing pain in post operative fracture femure at Sleman Hospital

**Research Method** : This study used the method of observation and intervention using the same of two cases given the same action. This research was conducted in May 2018. sampling was doneby taking the samples directly. A sample of two responden consisting of post operative patient fracture of femur in Alamanda ward 1 RSUD Sleman. The implementation phase is included in post nursing care of femur post operation.s

**Result**  : The results showed that deep breath relaxation technique can be done on the respondent with post operative of femur fracture.

**Conclusion** : The deep breathing relaxation technique can be applied to the reduction of pain intensity in post operative patiens of femur fracture.

**Keywords**  : Deep breath, fracture, femur, relaxation technique, post operation

**PENDAHULUAN**

Cedera merupakan kerusakan fisik tubuh manusia yang diakibatkan oleh kekuatan yang tidak dapat ditoleransi dan tidak dapat diduga sebelumnya *World Health Organization* (WHO 2011). Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Kecenderungan prevalensi cedera menunjukkan sedikit kenaikan dari 7,5% (RKD 2007) menjadi 8,2% (RKD 2013) angka kejadian cidera mengalami peningkatan dibandingkan pada hasil tahun 2007. Di Indonesia terjadi kasus fraktur yang disebabkan oleh cidera antara lain jatuh, kecelakaan lalu lintas dan trauma benda tajam atau tumpul. Departemen Kesehatan Republik Indonesia (Depkes RI, 2011) menyatakan bahwa di Indonesia kasus kejadian fraktur ekstremitas merupakan yang paling sering terjadi dengan pervalensi 46,2% (Gasshani, 2016 ). Berdasarkan studi pendahuluan di RSUD Sleman selama bulan januari sampai dengan mei 2018 terdapat 48 kasus fraktur femur.

Fraktur atau patah tulang adalah ganguan dari kontinuitas yang normal dari suatu tulang. Fraktur ekstremitas merupakan fraktur yang terjadi pada tulang yang membentuk lokasi ekstremitas atas dan bawah. Fraktur dapat menimbulkan pembengkakan, hilangnya fungsi normal, deformitas, kemerahan, krepitasi, dan rasa nyeri. Salah satu manifestasi klinis dari pengkajian fisik akan ditemukan rasa nyeri. Fraktur dapat menyebabkan nyeri terus – menerus, karena terlepasnya kontinuitas tulang yang mengenai syaraf disekitarnya. Frasa nyeri ini dapat timbul hampir pada setiap area fraktur (Black, 2014). Metode nonfarmakologi bukan merupakan pengganti untuk obat-obatan, tindakan tersebut diperlukan untuk mempersingkat episode nyeri yang berlangsung hanya beberapa detik atau menit. Kelebihan dari teknik relaksasi dibandingkan teknik lainnya adalah lebih mudah dilakukan dan tidak ada efek samping apapun (Solehati & Kokasih, 2015). Teknik relaksasi nafas dalam dapat menstimulasi tubuh untuk mengeluarkan opoid endogen yaitu endorphin dan enfekalin yang memiliki sifat seperti morfin dengan efek analgesik (Smeltzer & Bare, 2013).

Rasubala, G (2017) dalam penelitiannya pengaruh teknik relaksasi terhadap skala nyeri pasien post operasi, setelah diberikan terapi relaksasi sebagian besar skala nyeri mengalami perubahan yang signifikan dengan menurunnya skala nyeri. Penelitian Ghassani, Z (2016) tentang pengaruh pengaruh pemberian teknik relaksasi nafas dalam terhadap skala nyeri pada pasien post operasi fraktur ekstremitas terdapat perbedaan skala nyeri pada kelompok intervensi sebelum dan setelah perlakuan. Diharapkan keluarga dapat menjadi sumber dukungan dan menjadi *support system* yang dapat mengingatkan pasien untuk melakukan teknik nafas dalam ketika nyeri muncul.

Mengingat betapa pentingnya penerapan penatalaksanaan tindakan non farmakologi dalam perubahan intensitas nyeri pada pasien post operasi fraktur dan dari hasil penelitian yang sudah dilakukan pada berbagai penyakit terdapat perubahan intensitas nyeri maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian observasi dengan judul “Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dengan Ganguan Pemenuhan Kebutuhan Nyaman Nyeri Pasien Post Operasi Fraktur Femur di RSUD Sleman”

**METODE**

Peneliti melakukan studi kasus dengan metode deskriptif anaitik kasus. Dengan sample 2 pasien yang mengalami post operasi fraktur femur. Dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Penelitian dimulai dengan studi pendahuluan di RSUD Sleman ditemukan 48 kasus fraktur femur selama bulan januari - mei 2018. kemudian dilakukan pengkajian pada sample yang ada dibangsal. Setelah 2 pasien memenuhi kriteria diajukan inform consent sebagai persetujuan. Penelitian ini dilakukan dengan penerapan asuhan keperawatan pasca operasi fraktur femur. Dari pengajian, analisa data, diagnosa keperawata, perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi asuhan keperawatan.

Pada diagnosa Nyeri akut berhubungan dengan agen cidera fisik (prosedur pembedahan : patah tulang) dilakukan penerapan teknik relaksasi nafas dalam yang digunakan sebagai fokus dalam penelitian. Serta peran dari keluarga yang mendampingi Subjek penelitian yaitu engan kriteria sebagai berikut: Dua orang pasien fraktur femur yang sama, Pemberian obat analgesik yang sama, Tingkatan nyeri ringan sampai sedang, Perawat pelaksana dibangsal yang mengajarkan teknik nafas dalam, Keluarga pasien yang mendampingi (suami, istri, anak), Dalam keadaan composmentis dan tidak ada kelainan mental, Laki laki maupun perempuan, Dapat berkomunikasi dengan baik, Bersedia menjadi responden

Instrumen penelitian yang digunakan SOP teknik nafas dalam, Lembar observasi teknik relaksasi nafas dalam , Lemabar observasi respon pasien teknik relaksasi nafas dalam, Lembar evaluasi rasa nyeri, Pengkajian asuhan keperawatan Lembar observasi respon keluarg.

Penerapan teknik relaksasi nafas dalam dilakukan sebayak 3 seri setiap hari. Dalam satu sesi responden melakuakn teknik relaksasai nafas dalam sebanyak 5 kali - 15 kali dengan 5 kali latihan 5 menit istirahat. Penerapan ini dilakuakn 3-4 jam setelah pemberian obat analgesik. Dan dilakukan menghirup oksiden dari hidung, kemudian ditahan hinggan 7 detik atau 7 hitungan kemudian dikeluarkan lewat mulut sambl dirasakan diseluruh tubuh. Studi kasus ini berbasis Rumah Sakit *(hospital base)* yang dilaksanakan di Rumah Sakit Umum Daerah Sleman Yogyakarta. Waktu yang dipergunakan penulis ini dimulai pada 16 Mei 2018.

**Hasil**

Studi kasus didapatkan dua pasien yaitu Tn “I” dan Ny “W”. Pengkajian dimulai pada hari selasa 16 Mei 2018 pukul 07.30 WIB di bangsal Alamanda 1 RSUD Sleman. Hasil pengkajian menggambarkan terdapat dua pasien dengan post operasi fraktur yang beriberikan tindakan teknik relaksasai nafas dalam. Identitas pasien pertama yaitu bernama Tn.“I” usia 19 tahun dengan keluhan nyeri skala 5 disekitar kaki kiri, sakit terasa berdenyut denyut dan mengalami patah tulang di kaki bagian paha. Sedangkan untuk pasien kedua Ny. “W” usia 50 tahun dengan keluhan nyeri skala 5 sekitar kaki paha dengan perasaan panas dan tertusuk - tusuk serta mengalami kelemahan pada kaki. Kedua pasien telah dilakukan operasi pemasangan plate pada kaki kiri (femure) dan sudah dirawat inap dibangsal Alamanda 1 RSUD Sleman dengan diagnosa medis post operasi fraktur femure dan dikeduanya mengeluh adanya rasa nyeri pasca operasi.

Ditemukan dua diagnosa yang sama yaitu nyeri akut berhubungan dengan agen cidera fisik (prosedur bedah : patah tulang) *Nanda International Inc*. Diagnosa Keperawatan (2015) dan hambatan hambatan mobititas fisik berhubungan dengan tirah baring, nyeri, terapi restriktif (imobilisasi) sesuai dengan teori diagnoasa keperawatan yang muncul pada pasien post operasi fraktur yang dikemukakan oleh Nanda NIC NOC (2015). Sedangkan untuk kasus 2 didapatkan diagnosa tambahan berupa defisist perawatan diri: mandi berhubungan dengan ganguan muskuloskeletal, dan nyeri. Diagnosa ini diambil berdasarkan Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (2017).

Pada perencanaan keperawatan ini diambil dari beberapa terori yang mendukung yaitu berupa intervensi keperawatan derdasarkan Doenges, M.E (2012), intervensi keperawaran pada ganguan aman nyaman nyeri menurut Nanda NIC NOC (2015) dan menurut Walkinson (2014). Perencanaan pada masalah keperawatan diagnosa nyeri akut, hambatan mobilisasi dan defisit perawatan diri dilakukan selama tiga kali dua puluh empat jam. Dengan kriteria hasil yang sesuai. Tindakan pemberian teknik nafasa dalam pada penelitian ini dilakukan pada dua diagnosa yaitu nyeri akut dan hambatan mobilisasi.

Perencaan diagnosa nyeri akut berhubungan dengan agen cidera fisik (prosedur bedah : patah tulang) pada perencanaan unuk mengurangi rasa nyeri dilaksanakan selama 3 kali 24 jam. Dengan tujuan untuk mengurangi rasa nyeri dari 5 menjadi 1 atau tidak terasa nyeri. Responden diharapkan menunjukan tanda rileks dan santai dan dapat bepartisipasi dalam kegiatan untuk mengurangi rasa nyeri dan melakukan aktivitas minimal. Intervensi dalam pengurangan rasa nyeri dimulai berdasarkan perencanaan tindakan mandiri keperawatan berupa pemberian teknik relaksasi nafasa dalam selanjutnya adalah pemberian pendidikan ksehatan pada pasien berupa edukasi tentang penakit fraktur, proses pengobatan pasca operasi, nyeri, dan teknik pengurangan nyeri serta peran keluarga.

Implementasi dilakukan selama 3 hari, dan penerapan teknik relaksasi nafas dalam dilakukan selama 3 sesi setiap hari. Evaluasi proses nyeri dilakuakan setiap selesai 1 sesi latihan nafas dalam. Sedangkan evaluasi hasil dilaksanakan pada hari ke 4 dengan hasil kasus pertama menyatakan nyeri berkurang dari 5 menjadi satu sedangkan kasus 2 dari skala 5 menjadi skala 1.

**Pembahasan**

Dalam kasus ini 2 pasien dipilih berdasarkan kesamaan posisi fraktur yang terletak di estremitas, post operasi hari pertama, mampu berkomunikasi, mengunakan obat analgesik yang sama dan diberikan pada waktu yang sama, skala nyeri yang menyertai berupa skala nyeri sedang yaitu skala 5, keadaan kesadaran kedua pasien composmentis dan didampingi oleh keluarga serta tidak disertai komplikasi. Tingkat pendidikan yaitu SD.

Sedangkan perbedaan yang diperoleh saat melakukan pengkajian yang terdapat pada kedua responden kasus. Perbedaan ini terlihat jelas pada Faktor usia, jenis kelamin, penggalaman obname sebelumnya, keluarga yang mendampingi selama dirumah sakit dan kemampuan berkomunikasi responden.

Berikut ini adalah faktor faktor yang mempengaruhi hasil dari pemberian teknik relaksasi nafas dalam pada kasus 1 dan kasus 2 sebagai berikut. Usia; berdasarkan kasus 1 memiliki usia 19 tahun sedangkan responden pada kasus ke 2 memiliki usia 50 tahun. Perbedaan ini mempengaruhi dalam bagaimana responden mampu mendiskripsikan rasa sakit nyeri dan kempuan mengikuti instruksi saat diberikannya intervensi teknik relaksasi nafas dalam. Dalam Potter & Perry, 2010 menjelaskan Usia, merupakan salah satu variable yang berpengaruh terhadap sensasi nyeri seseorang, khususnya pada bayi dan dewasa akhir karena usia mereka lebih sensitive terhadap penerimaaan rasa sakit. Pada lansia presepsi nyeri berkurang akibat perubahan patologis yang berhubungan dengan beberapa penyakit.

Jenis Kelamin Responden pada kasus 1 dan 2 memiliki jenis kelamin yang berbeda yaitu laki laki dan perempuan. Pada kasus dapat membuktikan bahwa perempuan lebih sensitive terhadap rasa sakit dan mengekspresikan rasa sakit nyeri yang dialami dengan berteriak dan mengerang. Sedangkan pada responden pada kasus 1 dengan laki laki kemapuan mengendalikan rasa sakit lebih baik dan lebih terkontrol. Hal ini dikarenakan background keluarga dan bagaimana resonden dibesarkan dan Alasan psikologis yang menyebabkan terjadinya perbedaan.

Riwayat Pengalaman Rawat Inap Sebelumnya. Pengalaman terhadap riwayat opname sebelumnya mempengaruhi tentang adaptasi responden terhadap pengalaman tindakan kesehatan yang diberikan oleh tenaga kesehatan pada responden. Pada responden kasus 1 sudah pernah dirawat dirumah sakit sebelumnya dan sudah pernah dioperasi sebelumnya, Sedangkan pada responden ke 2 yang baru pertama kali mengalami operasi dan belum pernah dirawat dirumah sakit sebelumnya menunjukanan rasa cemas dan ragu ragu saat diberkan teknik relaksasi nafas dalam.

Selanjutnya adalah komunikasi. Kemampuan responden dalam berkomunikasi termasuk dalam kemampuan berbicara dan merespon pertanyaan dari tenaga perawat. Kemampuan komunikasi pada kasus 1 baik dan tidak terdapat ganguan dalam berbicara, menjawab dan kemapuan memahami apa yang dijelaskan oleh tenaga kesehatan. Sedangkan dalam responden dengan hambatan berkomunikasi harus dibimbing dengan perlahan lahan dan diulangi beberapa kali sampai responden memahami apa yang dijelaskan. Setiap pemberian instruksi penerapan teknik relaksasasi nafas dalam. Perawat mengulangi langkah-langkah yang harus dilakukan setiap kali akan memberikan penerapan teknik relaksasi nafas dalam.

Waktu malam hari. Hal ini diunjukan pada saat pengkajian rasa nyeri yang dialami oleh responden. Rasa nyeri terasa lebih sakit saat malam hari dibandingkan saat pagi maupun siang/sore hari. Hal tersebut dapat dikaitkan dengan saat malam hari suasana lebih sepi dan senyam sehingga responden dapat lebih sensitive terhadap rasa sakit yang dialami. Sedangkan apabila pada pagi maupun siang banyak keluarga yang berkunjung dan suasanan lebih ramai, keadaan ini menjadi distrasi oleh responden untuk memikirkan hal lainya tidak terfokus pada rasa nyeri

Pada pasien Tn I penerapan teknik relaksasi nafas dalam menunjuka hasil yang efektif ditandai dengan skala nyeri yang awalnya skala 5 menjadi skala 1 dan klien menjukan ekspresi tampak lebih rileks dan tenang. Hal ini dikarenakan Tn I bersemangat dalam proses penyembuhan dan aktif dalam proses pengobatan. Keluarga Tn I ikut berparisipasi dalam memberikan dukungan semangat dan motivasi untuk pasien serta keluarga selalu mendampingi respondan dan bersama responden melakukan penerapan teknik relakssasi nafas dalam.

Pada Ny W penerapan teknik relaksasi nafas dalam belum efektif karena nyeri pasien yang awalnya skala 5 menjadi skala 2, saar melakukan penerapan teknik relasasi nafas dalam kien membutuhkan bantuan dalam melakukan tindakan, menunjukan demonstrasi dan juga melakukannya bersaamaan dengn pasien. Selain itu Ny W kurang bersemangat daam melakukan teknik relaksasi nafas dalam dan hanya malakkan jika disuruh olekh perawat. Selain itu peran dari keluarga belum menunjukan dorongan pada klien, keluarga reasponden takut dan cemas terhadap tindakan yang dilakukan tenaga kesehatan, keluaga responden tidak mendampingi pasien dalam melakuka penerapan teknik relaksasi nafasa dalam

Hasil penelitaian terhadap teknik relaksasi nafas dalam ini menunjukan penurunan skala nyeri yang dialami oleh kasus 1 aitu skala 5 menjadi 1 dan kasus 2 skala 5 menjadi 2. Hasil ini mampu menunjukanan bahwa teknik relaksasi mampu menunrunkan skala nyeri yang dialami klien setelah proses operasi. Sesuai dengan jurnal penelitian yang dilakukan oleh Suhartini, (2013) teknik relaksasi nafas dalam mampu menurunkan nyeri pada pasien pasca operasi, hal ini terjadi karena relatif kecilnya peran otot-otot skeletal dalam nyeri pasca operasi atau kebutuhan pasien untuk melakukan teknik relaksasi nafas dalam secara efektif.

**KESIMPULAN**

Data yang didapatkan pada pasien Tn”I” dan Ny “W” mengalami post operasi fraktur femur sinistra yang dilakukan implant plate. Dilakukan asuhan keperawatan yaitu Nyeri akut berhubungan dengan agen cidera fisik (prosedur bedah : patah tulang). Penerapan teknik relaksaasi nafas dalam pada pasien Tn “I” dan Ny “W” dilakuakn selama 3 x sehari yaitu 5-15 kali nafas dalam dan ditahan selama 7 detik. Dengan skala awal nyeri 5, pada evaluasi skala nyeri Tn “I” yaitu 1 dan skala nyeri Ny “W” yaitu 2. Hasil respon kedua pasien berbeda dikarenkan faktor psikologis, usia, jenis kelamin, riwayat rawat inap, keluarga yang mendampingi, kemampuan komunikasi. Peran keluarga dalam penurunan rasa nyeri pasca operasi pada pasien post operasi fraktur femure terlihat dari respon keluarga kasus1 dengan ibu dan adik adik yang senantiasa mengingatkan reponden untuk sering melakukan teknis nafas dalam dan membantu responden menenangkan dikala malam nyeri terasa sakit dengan bersamaan melakukan teknik relaksasi nafas dalam. Sedang kan respon dari keluarga responden kasus kedua yang hanya tinggal dengan suaminya yang sudah berumur lebih tua, suami responden kurang aktif dalam proses perawatan dan terlihat lebih takut takut saat dilakukan tindakan keperawatan.

**SARAN**

Berdasarkan kesimpulan diatas maka penulis mengajukan saran sebagai berikut: Pemberian latihan nafas dalam tidaklah hanya diberikan ketika pasien pertama kali masuk bangsal baiknya diajarkan tiap bersamaan dengan pemberian obat. Manajemen bangsal Alamanda 1 dan rumah sakit membuat kajian atau penelitan dalam pemberian teknik relaksasi nafas dalam guna acuan pembuatan standar plaksanaan. Dibuatkannya leaflet maupun media informasi mengenai teknik relaksasi untuk mengurangi rasa nyeri pasca operasi. Bagi peneliti, peneliti dapat mengembangkan penerapan teknik relaksasi nafas dalam pada pasien post operasi fraktur dengan melibatkan peran aktif dari perawat, pasien, dan keluarga.

**REFERENSI**

1. Smeltzer, S.C. (2013). *Keperawatan Medikal Bedah Brunner and Suddarth. Edisi 12*. Jakarta: Kedokteran EGC
2. Zerlinda, Ghassani. (2016). *Pengaruh Pemberian aromaterapi lavender dan teknik relaksasi nafas dalam terhadap skala nyeri pada pasien post operasi fraktur ekstremitas di RS PKU Muhammadiyah Gamping*. Diakses dari https://www.repository.umy.ac.id pada tanggal 06 Januari 2018.
3. Rasubala, G. (2017). *Pengaruh Teknik Relaksasi Denson Terhadap Skala Nyeri Pasien Post Operasi Di RSUP Prof. Dr.R.D Kandou Dan RS TK.III R.W. Mongsidi Teling Manado*. Diakses dari https://www.repository.um.ac.id pada tanggal 10 Januari 2018.
4. Riset Kesehatan Dasar. (2013). *Profil kesehatan Indonesia 2014*. Diakses dari https://www.depkes.go.id pada tanggal 06 Januari 2018.
5. NANDA. (2015). *Diagnosis Keperawatan Definisi & Klasifikasi edisi 10*. Jakarta: EGC.
6. Doenges, M. (2012). *Rancangan Asuhan Keperawatan Pedoman Untuk Perencanaan Dan Pendokumentasian Perawatan Pasien.* Jakarta: EGC
7. Black, J. M., & Hwaks, J. H (2014). *Keperawatan Medikal Bedah: Manajemen klinis untuk Hasil yang Diharapka. Edisi 8.*  Jakarta: Salemba Medika
8. Andarmoyo, S. (2013). *Konsep Dan Proses Keperawatan Nyeri*. Yogyakarta: Ar-Ruzz
9. PPNI. (2017). *Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia edisi 1*. Jakarta: Dewan Pimpinan Pusat PPNI.
10. Rampengan, Stania. (2014). *Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dan Teknik Distraksi Terhadap Perubahan Intensitas Nyeri Pada Pasien Poat Operasi Di Ruang Irina Atas RSUP Prof. Dr. R.D Kandou Manado*. Diakses dari https://www.ejurnal.unsrat.ac.id pada tanggal 06 Januari 2018.
11. Wilkinson, Judith M & Ahern. (2013). *Buku saku diagnose Keperawatan. Edisi 9.* Jakarta: EGC
12. Rosdahl, C. B., & Kowalski, M.T. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Dasar. Edisi 10.* Jakarta: EGC