

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI DAN TEKNIK DISTRAKSI
TERHADAP PERUBAHAN INTENSITAS NYERI PADA
PASIEEN POST OPERASI DI RUANG IRINA A ATAS
RSUP PROF. DR. R. D. KANDOU
MANADO**

**Stania F. Y. Rampengan
Rolly Rondonuwu
Franly Onibala**

Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi
Email: staniarampengan@gmail.com

ABSTRACT : *Pain is a sensation of discomfort that is individualized. Pain is the main reason for a person to seek medical assistance. Pain occurs with many disease processes or concurrent with some diagnostic examination or treatment. Pain is very annoying and troublesome more people than any disease (Brunner & Suddarth, 2002). The purpose of this study was to determine the effect of relaxation techniques and distraction techniques to the pain intensity changes in post-surgery patients. This research was conducted by the Quasi Experiment with "pre-test-post-test design", the selection of samples using accidental sampling. Sample of 30 respondents. The data was collected using the observation sheet then processed using the computer program SPSS version 20 with the Wilcoxon test with significance level $\alpha = 0.05$ (95%). The results of this study revealed that the techniques of relaxation and distraction techniques proven effective in reducing pain intensity in post-surgery patients in Irina A RSUP Prof. Dr. R. D.Kandou Manado ($p = 0.001$; $\alpha 0.05$) which means that the hypothesis is accepted. Conclusion, the study found that relaxation techniques and distraction techniques are able to reduce the intensity of pain in post-surgery patients in Irina A RSUP Prof. Dr. R. D.Kandou Manado.*

Keywords : Pain, Relaxation Technique, Distraction Technique

ABSTRAK : Nyeri merupakan sensasi ketidaknyamanan yang bersifat individual. Nyeri adalah alasan utama seseorang untuk mencari bantuan perawatan kesehatan. Nyeri terjadi bersama banyak proses penyakit atau bersamaan dengan beberapa pemeriksaan diagnostik atau pengobatan. Nyeri sangat mengganggu dan menyulitkan lebih banyak orang dibanding suatu penyakit manapun (Brunner & Suddarth, 2002). **Tujuan** penelitian mengetahui pengaruh teknik relaksasi dan teknik distraksi terhadap perubahan intensitas nyeri pada pasien post operasi. Penelitian ini dilakukan dengan **metode** Kuasi Eksperimen dengan "pre test-post test design", pemilihan sampel menggunakan *accidental sampling*. **Sampel** 30 responden. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan lembar observasi kemudian diolah menggunakan program komputer SPSS versi 20 dengan uji Wilcoxon dengan tingkat kemaknaan $\alpha=0,05(95\%)$. **Hasil penelitian** diketahui bahwa teknik relaksasi dan teknik distraksi terbukti efektif dalam menurunkan intensitas nyeri pada pasien post di Irina A Atas RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado (nilai $p=0,001 < \alpha 0,05$) yang berarti hipotesis diterima. **Kesimpulan**, penelitian diketahui bahwa teknik relaksasi dan teknik distraksi mampu menurunkan intensitas nyeri pada pasien post di Irina A Atas RSUP Prof. Dr. R.D. Kandou Manado.

Kata kunci : Nyeri, Teknik Relaksasi, Teknik Distraksi

PENDAHULUAN

Pembedahan atau operasi adalah semua tindakan pengobatan yang menggunakan cara invasif dengan membuka atau menampilkan bagian tubuh yang akan ditangani dan pada umumnya dilakukan dengan membuat sayatan serta diakhiri dengan penutupan dan penjahitan luka. Sayatan atau luka yang dihasilkan merupakan suatu trauma bagi penderita dan ini bisa menimbulkan berbagai keluhan dan gejala. Akibat dari prosedur pembedahan pasien akan mengalami gangguan rasa nyaman nyeri. Nyeri sebagai suatu sensori subjektif dan pengalaman emosional yang tidak menyenangkan berkaitan dengan kerusakan jaringan yang aktual atau potensial atau yang dirasakan dalam kejadian-kejadian dimana terjadi kerusakan. (Perry & Potter, 2005).

Data World Health Organization (WHO) Diperkirakan setiap tahun ada 230 juta operasi utama dilakukan di seluruh dunia, satu untuk setiap 25 orang hidup (Haynes, et al. 2009). Penelitian di 56 negara dari 192 negara anggota WHO tahun 2004 diperkirakan 234,2 juta prosedur pembedahan dilakukan setiap tahun berpotensi komplikasi dan kematian (Weiser, et al. 2008). (WHO, 2009).

Hasil survey awal di BLU RSUP. Prof. Dr. R. D. Kandou Manado, didapatkan informasi bahwa pada bulan April 2014 terdapat 50 pasien pasca operasi. Umumnya perawat tidak melakukan teknik relaksasi dan teknik distraksi pada pasien yang mengalami nyeri khususnya pasien post operasi karena perawat hanya melaksanakan instruksi dokter berupa pemberian analgetik.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti bagaimana pengaruh teknik relaksasi dan teknik distraksi terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien post operasi di Irina A Atas RSUP. Prof. Dr. R. D. Kandou Manado.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian Kuasi Eksperimen dengan menggunakan rancangan penelitian “pre test-post test design” tanpa kelompok kontrol dimana intensitas nyeri subjek penelitian diamati sebelum dilakukan intervensi dan diamati lagi setelah intervensi dilakukan.

Penelitian ini dilaksanakan di Irina A Atas RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado pada tanggal 30 Juni-19 Juli.

Populasi merupakan seluruh subjek atau objek dengan karakteristik tertentu yang akan diteliti (Setiadi, 2007). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien pasca operasi yang dirawat di ruangan Irina A Atas RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado. Sampel dalam penelitian ini diambil menggunakan teknik pengambilan sampel non probability sampling dengan jenis *accidental sampling* dengan jumlah 30 sampel.

Kriteria Inklusi, Pasien yang telah memasuki 2 hari pasca operasi, Bersedia menjadi sampel penelitian, Pasien tidak mengalami gangguan komunikasi, Pasien tidak mengalami gangguan pendengaran, Pasien yang tidak terpengaruh efek analgesik. Kriteria eksklusi, Pasien yang tidak dapat mengikuti perintah, Pasien yang menunjukkan ketidaknyamanan saat dilakukan tindakan.

Data Primer, data primer diambil langsung dari responden dengan cara penggunaan lembar observasi yang telah disusun yang mengacu pada kriteria objektif.

Data Sekunder, data sekunder terdiri dari gambaran umum lokasi penelitian dan data pasien yang telah menjalani tindakan operasi.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah, lembar *informed consent*, lembar observasi untuk mengidentifikasi data umum pasien, skala nyeri wajah, dan SOP teknik relaksasi dan teknik distraksi.

Teknik Pengolahan Data, *Kodding, Editing Tabulasi Data, Entri Data* menggunakan analisis univariat, analisis bivariat. Data

yang di peroleh dari penelitian dianalisis dengan uji wilcoxon program komputer SPSS. Lembar persetujuan menjadi responden (Informed consent), *tanpa nama, (Anonimity), confidentiality.*

HASIL dan PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Relaksasi

Tabel 1. Distribusi Responden menurut Jenis Kelamin di Irina A Atas RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado

Jenis Kelamin	n	%
Laki-laki	9	60
Perempuan	6	40
Jumlah	15	100

Sumber: Data Primer

Tabel 2. Distribusi Responden Menurut Umur di Irina A Atas RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado

Umur	n	%
16-25	5	33,3
26-35	1	6,7
36-45	1	6,7
46-55	4	26,7
56-65	4	26,7
Jumlah	15	100

Sumber : Data Primer 2014

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengalaman Operasi di Irina A Atas RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado

Pengalaman Operasi	n	%
Pertama kali	13	86,7
Lebih dari sekali	2	13,3
Jumlah	15	100

Sumber: Data Primer 2014

Tabel 4 Distribusi Frekuensi responden Berdasarkan Jenis Operasi di Irina A Atas RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado

Jenis Operasi	n	%
Apendektomi	4	26,7
Debridemant	1	6,7
Kolesistoktomi	1	6,7
Laparotomi	3	20,0
Mastektomi	1	6,7
OREF	1	6,7
ORIF	1	6,7
Sigmoidektomi	1	6,7
TUR	1	6,7
Ureterlitotomi	1	6,7
Total	15	100

Sumber: Data Primer 2014

2. Distraksi

Tabel.5 Distribusi Responden Menurut Jenis Kelamin di Irina A Atas RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado

Jenis Kelamin	n	%
Laki-laki	12	80
Perempuan	3	20
Jumlah	15	100

Sumber: Data Primer 2014

Tabel.6 Distribusi Frekuensi Menurut Umur di Irina A Atas RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado

Umur	n	%
16-25	4	26,7
26-35	1	6,7
36-45	1	6,7
46-55	4	26,7
56-65	5	33,3
Jumlah	15	100

Sumber: Data Primer 2014

Tabel. 7 Distribusi Responden Berdasarkan Pengalaman Operasi di Irina A Atas RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado

Pengalaman Operasi	n	%
Pertama kali	14	6,7
Lebih dari sekali	1	93,3
Jumlah	15	100

Sumber: Data Primer 2014

Tabel. 8 Distribusi responden Berdasarkan Jenis Operasi di Irina A Atas RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado

Jenis Operasi	n	%
Amputasi	1	6,7
Apendektomi	4	26,7
Debridemant	3	20,0
Kolostomi	2	13,3
Laparotomi	2	13,3
Nefrostomi	1	6,7
ORIF	1	6,7
Prostatektomi	1	6,7
Total	15	100

Sumber: Data Primer 2014

Tabel. 9 Distribusi Responden Berdasarkan Intesitas Nyeri Sebelum Dilakukan Teknik Relaksasi di Irina A Atas RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado

Intesitas Nyeri	n	%
Tidak Nyeri	0	0
Sedikit Nyeri	2	13,3
Sedikit Lebih Nyeri	4	26,7
Lebih Nyeri	6	40
Sangat Nyeri	3	20
Nyeri Sangat Hebat	0	0
Jumlah	15	100

Sumber: Data Primer 2014

Tabel. 10 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Intesitas Nyeri Sebelum Dilakukan Teknik Distraksi di Irina A Atas RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado

Intesitas Nyeri	n	%
Tidak Nyeri	0	0
Sedikit Nyeri	0	0
Sedikit Lebih Nyeri	5	33,3
Lebih Nyeri	5	33,3
Sangat Nyeri	4	26,7
Nyeri Sangat Hebat	1	6,7
Jumlah	15	100

Sumber: Data Primer 2014

Tabel. 11 Distribusi Responden Berdasarkan Intesitas Nyeri Setelah Dilakukan Teknik Relaksasi Di Irina A Atas RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado

Intesitas Nyeri	n	%
Tidak Nyeri	2	13,3
Sedikit Nyeri	8	53,3
Sedikit Lebih Nyeri	5	33,3
Lebih Nyeri	0	0
Sangat Nyeri	0	0
Nyeri Sangat Hebat	0	0
Jumlah	15	100

Sumber: Data Primer 2014

Tabel. 12 Distribusi Responden Berdasarkan Intesitas Nyeri Setelah Dilakukan Teknik Distraksi Di Irina A Atas RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado

Intesitas Nyeri	n	%
Tidak Nyeri	1	6,7
Sedikit Nyeri	7	46,7
Sedikit Lebih Nyeri	5	33,3
Lebih Nyeri	2	13,3
Sangat Nyeri	0	0
Nyeri Sangat Hebat	0	0
Jumlah	15	100

Sumber: Data Primer 2014

Tabel. 13 Hasil Analisis Perbandingan Intensitas Nyeri Sebelum dan Sesudah Dilakukan Teknik Relaksasi di Ruang Irina A Atas RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado

Variabel	Mean	Median	SD	Min-Max	P (value)
Pre test	2,67	3,00	0,976	1-5	0,001
Post test	1,20	1,00	0,676	0-2	

Tabel. 14 Hasil analisis perbandingan intensitas nyeri sebelum dilakukan Teknik distraksi dan sesudah dilakukan teknik distraksi di Ruang Irina A Atas RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado

Variabel	Mean	Median	SD	Min-Max	P (value)
Pre test	3,07	3,00	0,961	2-5	0,001
Post test	1,53	1,00	0,834	0-3	

B. Pembahasan

Umur mempengaruhi tingkat kesehatan seseorang, semakin tinggi umur seseorang maka resiko penyakit semakin banyak. Berdasarkan jenis kelamin, diketahui paling banyak responden adalah laki-laki. Semua orang dapat mengalami tindakan operasi baik laki-laki maupun perempuan. Berdasarkan pengalaman operasi, sebagian besar responden baru pertama kali menjalani operasi. Menurut Aditya (2012) Seseorang yang belum pernah menjalani operasi dapat diartikan juga belum pernah mengalami nyeri akibat luka insisi pasca operasi. Individu yang belum pernah mengalami operasi dapat dimungkinkan koping individu terhadap nyeri pasca operasi menjadi tidak bagus.

Menurut jenis operasi yang dijalani pasien, kebanyakan pasien menjalani operasi apendektomi. Pasien dalam penelitian ini selain telah diberikan tindakan relaksasi dan distraksi juga tetap diberikan terapi farmakologis dengan menggunakan analgesik. Jenis analgesik yang digunakan adalah ketorolac. Untuk menghindari kerancuan data hasil relaksasi dan distraksi dengan efek farmakologis

pemberian analgesik, maka tindakan dilakukan 4-6 jam sesudah pemberian obat dan atau 30 menit sebelum pemberian obat.

1. Teknik Relaksasi.

Hasil penelitian terhadap 15 responden sebelum dilakukan teknik relaksasi didapatkan hasil sebagian besar responden mengalami intensitas nyeri lebih nyeri yaitu sebanyak 6 orang (40%), intensitas nyeri sedikit lebih nyeri sebanyak 4 orang (26,7%), intensitas nyeri sangat nyeri 3 orang (20%) dan intensitas nyeri sedikit nyeri sebanyak 2 orang (13,3%). Setelah dilakukan teknik relaksasi, sebanyak 2 responden menyatakan tidak mengalami nyeri dan tidak ada responden yang mengalami intensitas nyeri sangat nyeri dan intensitas nyeri lebih nyeri.

Penelitian sebelumnya oleh Suhartini (2013) dengan judul pengaruh teknik relaksasi terhadap intensitas nyeri pada pasien post operasi fraktur di ruang irina A BLU RSUP Prof Dr. R. D Kandou Manado didapatkan hasil diketahui dari 11 orang (55,0 %) dengan intensitas nyeri hebat terkontrol berkurang menjadi 10 orang dengan intensitas nyeri sedang dan 1 orang dengan intensitas tidak nyeri. Hal yang sama juga terjadi pada 8 orang (40,0 %) dengan intensitas nyeri sedang berkurang menjadi intensitas nyeri ringan. Intensitas nyeri ringan 1 orang (5,0 %) berkurang menjadi tidak nyeri. Serta terdapat pengaruh teknik relaksasi terhadap intensitas nyeri pada pasien post operasi fraktur di ruang irina A BLU RSUP Prof Dr. R. D Kandou Manado dengan nilai P = 0,000.

Terdapat kesamaan hasil penelitian dimana terjadi perubahan intensitas nyeri setelah dilakukan teknik relaksasi. Kesamaan ini dikarenakan teknik relaksasi yang dilakukan secara berulang dapat menimbulkan rasa nyaman bagi pasien. Adanya rasa nyaman inilah yang menyebabkan timbulnya toleransi terhadap nyeri yang dirasakan. Menarik napas dalam dan mengisi udara dalam paru-paru dapat merelaksasikan otot-otot skelet yang

mengalami spasme yang disebabkan oleh insisi (trauma) jaringan pada saat pembedahan. Relaksasi otot-otot ini akan meningkatkan aliran darah ke daerah yang mengalami trauma sehingga mempercepat penyembuhan dan menurunkan (menghilangkan) sensasi nyeri.

Adanya perubahan intensitas nyeri sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi diuji dengan menggunakan uji wilcoxon pada tingkat kemaknaan 95% ($\alpha=0,05$), dengan nilai P sebesar 0,001 atau dengan kata lain nilai $P < 0,05$. Oleh karena itu maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi, hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa teknik relaksasi dapat menurunkan intensitas nyeri pasien post operasi secara bermakna.

Penanganan nyeri secara farmakologis memiliki efek yang tidak baik bagi tubuh, sehingga tindakan non farmakologis dianjurkan dalam penanganan nyeri. Salah satu tindakan non farmakologis yaitu pemberian teknik relaksasi. Menurut Smelzer & Bare (2002), Prinsip yang mendasari penurunan nyeri oleh teknik relaksasi terletak pada fisiologi system syaraf otonom yang merupakan bagian dari system syaraf perifer yang mempertahankan homeostatis lingkungan internal individu.

Adanya perbedaan intensitas nyeri responden disebabkan oleh karena pemberian teknik relaksasi nafas dalam itu sendiri, jika teknik relaksasi nafas dalam dilakukan secara benar maka akan menimbulkan penurunan nyeri yang dirasakan sangat berkurang/optimal dan pasien sudah merasa nyaman dibanding sebelumnya, sebaliknya jika teknik relaksasi nafas dalam dilakukan dengan tidak benar, maka nyeri yang dirasakan sedikit berkurang namun masih terasa nyeri dan pasien merasa tidak nyaman dengan keadaannya. Hal ini dapat mempengaruhi intensitas nyeri, karena jika teknik relaksasi nafas dalam yang dilakukan secara berulang akan dapat menimbulkan rasa nyaman yang pada akhirnya akan meningkatkan toleransi

persepsi dalam menurunkan rasa nyeri yang dialami. Jika seseorang mampu meningkatkan toleransinya terhadap nyeri maka seseorang akan mampu beradaptasi dengan nyeri, dan juga akan memiliki pertahanan diri yang baik pula (Lukman 2013).

2. Teknik Distraksi

Hasil penelitian yang dilakukan terhadap 15 responden didapatkan hasil responden dengan intensitas nyeri sedikit lebih nyeri dan intensitas nyeri lebih nyeri yaitu berjumlah masing-masing 5 orang atau 33,3%, responden lain mengalami intensitas sangat nyeri berjumlah 4 orang (26,7%) dan nyeri sangat hebat 1 orang (6,7%). Setelah diberikan teknik distraksi terdapat 1 orang (6,7%) menyatakan tidak nyeri. Setelah dilakukan teknik distraksi tidak terdapat pasien yang mengalami intensitas nyeri sangat nyeri dan nyeri sangat hebat.

Penelitian yang dilakukan oleh Nurhayati (2011) dengan judul pengaruh teknik distraksi relaksasi terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien post operasi laparatomi di PKU Muhammadiyah Gombong menunjukkan intensitas nyeri sebelum dilakukan teknik distraksi relaksasi dengan prosentase tertinggi masuk interval nyeri skor 4 - 6 sebanyak 18 responden (41,86%), dan tidak ada responden (0,00%) dengan interval nyeri skor 0, 1 - 3. Intensitas nyeri setelah dilakukan teknik distraksi relaksasi dengan interval nyeri skor 4 - 6 sebanyak 25 responden (58,14%), dan tidak ada responden (0,00%) dengan interval nyeri skor 0. Ada pengaruh teknik distraksi relaksasi terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien post operasi laparatomi di PKU Muhammadiyah Gombong dengan $p\text{-value}=0,000$.

Terdapat kesamaan hasil penelitian yang dilakukan Nurhayati dengan hasil penelitian ini. Kesamaannya yaitu terdapat pengaruh yang bermakna tindakan teknik distraksi terhadap perubahan intensitas nyeri. Teknik distraksi dapat menurunkan

kewaspadaan pasien terhadap nyeri bahkan meningkatkan toleransi terhadap nyeri.

Adanya perubahan intensitas nyeri sebelum dan sesudah dilakukan teknik distraksi diuji dengan menggunakan uji wilcoxon pada tingkat kemaknaan 95% ($\alpha=0,05$), dengan nilai P sebesar 0,001 atau dengan kata lain nilai $P < 0,05$. Oleh karena itu maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi, hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa teknik distraksi dapat menurunkan intensitas nyeri pasien post operasi secara bermakna.

Menurut (Smletzer dan Bare , 2002), distraksi yang mencakup memfokuskan perhatian pasien pada sesuatu selain pada nyeri, dapat menjadi strategi yang sangat berhasil dan mungkin merupakan mekanisme yang bertanggung jawab terhadap teknik kognitif efektif lainnya. Keefektifan distraksi tergantung pada kemampuan pasien untuk menerima dan membangkitkan input sensori selain nyeri.

Distraksi dapat mengatasi nyeri berdasarkan teori Gate Control, bahwa impuls nyeri dapat diatur atau dihambat oleh mekanisme pertahanan disepanjang sistem saraf pusat. Teori ini mengatakan bahwa impuls nyeri dihantarkan saat sebuah pertahanan dibuka dan impuls dihambat saat sebuah pertahanan ditutup. Salah satu cara menutup mekanisme pertahanan ini adalah dengan merangsang sekresi endorfin yang akan menghambat pelepasan substansi P. Teknik distraksi khususnya distraksi pendengaran dapat merangsang peningkatan hormon endorfin yang merupakan substansi sejenis morfin yang disuplai oleh tubuh. Individu dengan endorfin banyak lebih sedikit merasakan nyeri dan individu dengan endorfin sedikit merasakan nyeri lebih besar. Hal inilah yang menyebabkan adanya perbedaan perubahan intensitas nyeri sebelum dan sesudah dilakukan teknik distraksi.

3. Relaksasi dan Distraksi

Dari hasil uji yang dilakukan, didapatkan nilai Mean sebelum dilakukan teknik relaksasi yaitu 2,67, sedangkan nilai Mean sebelum dilakukan teknik distraksi

yaitu 3,07. Terdapat perbedaan dari nilai mean sebelum diberikan teknik relaksasi dan teknik distraksi, dimana nilai mean teknik distraksi lebih tinggi dibanding teknik relaksasi, hal ini disebabkan karena beberapa hal, diantaranya perbedaan persepsi nyeri oleh masing-masing responden, tidak homogenya jenis operasi yang dialami responden juga mempengaruhi intensitas nyeri yang dirasakan oleh responden.

Berdasarkan hasil diatas tidak dapat dipastikan tindakan mana yang lebih efektif untuk mengatasi nyeri pasien, tetapi dapat dipastikan bahwa pemberian teknik relaksasi dan teknik distraksi sama-sama efektif untuk mengurangi nyeri yang dirasakan oleh pasien post operasi.

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian dan pembahasan tentang pengaruh teknik relaksasi dan teknik distraksi terhadap perubahan intensitas nyeri pada pasien post operasi di Irina A Atas RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado, maka dapat disimpulkan sebagai berikut: 1. Terdapat pengaruh yang bermakna teknik relaksasi terhadap perubahan intensitas nyeri pada pasien post operasi di ruangan Irina A Atas RSUP. Prof. Dr. R. D. Kandou Manado, dengan nilai $p= 0,001$ ($p<0,05$)

2. Terdapat pengaruh yang bermakna teknik distraksi terhadap perubahan intensitas nyeri pada pasien post operasi di ruangan Irina A Atas RSUP. Prof. Dr. R. D. Kandou Manado, dengan nilai $p=0,001$ ($p<0,05$).

DAFTAR PUSTAKA

- Berman, Audrey *et.al. Fundamentals Of Nursing, Concept, Proses And Practice. Eight Edition.* 2008. New jersey: Pearson Education Inc.
- Lukman, Trullyen Vista. (2013). Pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap

- Intensitas nyeri pada pasien post operasi sectio Caesarea di RSUD. Prof. Dr. Hi. Aloe Saboe Kota Gorontalo. Jurnal. Gorontalo: Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Negeri Gorontalo
- Mawei, Nikita Mayumi. (2012). Pengaruh Teknik Relaksasi Terhadap Perubahan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Apendektomi. Skripsi. Manado: Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sam Ratulangi.
- Nuridin, Suhartini. (2013). Pengaruh Teknik Relaksasi Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Fraktur Di Ruang Irina A BLU RSUP Prof Dr. R.D Kandou Manado. Jurnal. Manado: Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sam Ratulangi. <http://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/2243/1800> didownload tanggal 10 April 2014, pukul 22. 12 WITA.
- Nurhayati, Herniyatun, & Safrudin ANS.(2011). Pengaruh Teknik Distraksi Relaksasi Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Laparatomi Di Pku Muhammadiyah Muhammadiyah Gombong.Jurnal. STIKES Muhammadiyah Gombong <http://digilib.stikesmuhgombong.ac.id/files/disk1/27/jtstikesmuhgo-gdl-endahestri-1325-2-hal.35--2.pdf> diakses tanggal 22 juli 2014
- Potter, Patricia A., & Perry, Anne Griffin.,(Ed. 4.) (2005). Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, & Praktik (Vol. 2). Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Riyadi, S., & Harmoko. H. (2012). *Standard operating procedure* dalam praktik klinik keperawatan dasar. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Setiadi (2013). Konsep dan Praktik Penulisan riset keperawatan edisi 2. Surabaya. Graham Ilmu.
- Sjamsuhidayat, R dan Jong.W.2005. Buku Ajar Ilmu Bedah. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Smeltzer & Bare.(2002). *Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddarth*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Snyder, dkk. (2003). Buku Ajar Praktik Keperawatan Klinis Kozier & Erb (ed. 5.). Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Sucipto, Aditya Yayang. (2012). Pengaruh Relaksasi *Guided Imagery* Terhadap Tingkat Nyeri Pada Pasien Pasca Operasi Sectio Caesarea Di Rumah Sakit Daerah Dr. Soebandi Jember. Skripsi. Jember: Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember.
- Sumiati, dkk. (2010). pengaruh penggunaan tindakan teknik relaksasi napas dalam, distraksi, gate kontrol, terhadap penurunan sensasi nyeri ca mammae di RSUD Labuang Baji Makassar. Jurnal. Makassar: STIKES Nani Hasanuddin Makassar. <http://library.stikesnh.ac.id/files/disk1/5/e-library%20stikes%20nani%20hasanuddin--sumiatiern-201-1-artikel8.pdf> Diakses tanggal 24 juli 2014
- Tamsuri, A. (2007) . Konsep dan Penatalaksanaan Nyeri. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Triyana, Yani Firda.(2012). Teknik prosedural keperawatan. Jogjakarta: D-Medika.
- World Health Organization. (2005). Pedomannya Perawatan Pasien (Moica Ester, Penerjemah.). Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.