

RELAKSASI AUTOGENIK UNTUK MENURUNKAN NYERI SAAT PERAWATAN LUKA**Endang Supriyanti^{1*}, Menik Kustriyani²**¹⁻²Universitas Widya Husada Semarang

Email Korespondensi: lithafikha@gmail.com

Disubmit: 23 Juli 2024

Diterima: 13 September 2024

Diterbitkan: 01 Oktober 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i10.16422>**ABSTRACT**

Wound care is one of the actions that cause pain. Pain during wound care is very disturbing to patients because the level of pain felt is mostly at the level of moderate to severe pain. Autogenic relaxation is one of the non-pharmacological techniques to overcome pain in the form of self-suggestion abilities using short sentences that provide comfort effects. The purpose of this study was to determine the effect of autogenic relaxation on pain in patients during wound care. This type of research is a quasi-experiment pre and post test without control. The number of samples was 20 respondents who underwent wound treatment at the Lanang Children's Wound Clinic Semarang with total sampling technique. Respondents measured their pain levels using the Numeric Rating Scale (NRS). Autogenic relaxation intervention was given for 20 minutes during wound care. The results of the Wilcoxon test showed that most respondents, namely 16 respondents, experienced a decrease in pain levels after being given autogenic relaxation with an average score of 8.5. While 4 respondents did not experience changes in pain levels after being given autogenic relaxation but still experienced a decrease in pain scores. The significance value obtained was 0.001 with an $\alpha = 0.05$ value. Based on these results it can be concluded that there is an effect of autogenic relaxation on pain during wound care in patients at the Lanang Children's Clinic Semarang.

Keywords: Pain, Wound Care, Autogenic Relaxation**ABSTRAK**

Perawatan luka merupakan salah satu tindakan yang menimbulkan nyeri. Nyeri saat perawatan luka sangat mengganggu pasien karena tingkat nyeri yang dirasakan sebagian besar berada pada tingkat nyeri sedang sampai dengan berat. Relaksasi autogenik merupakan salah satu teknik nonfarmakologi untuk mengatasi nyeri berupa kemampuan sugesti diri menggunakan kalimat pendek yang memberikan efek kenyamanan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh relaksasi autogenik terhadap nyeri pada pasien saat dilakukan perawatan luka. Jenis penelitian ini adalah *quasi-eksperiment pre and post test without control*. Jumlah sampel sebanyak 20 responden yang menjalani perawatan luka di Klinik Luka Anak Lanang Semarang dengan teknik total sampling. Responden diukur tingkat nyerinya dengan menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS). Intervensi relaksasi autogenik diberikan selama 20 menit pada saat perawatan luka. Hasil uji *wilcoxon test* menunjukkan sebagian besar responden yaitu sebanyak 16 responden mengalami penurunan tingkat nyeri

setelah diberikan relaksasi autogenik dengan skor rata-rata 8,5. Sedangkan 4 responden tidak mengalami perubahan tingkat nyeri setelah diberikan relaksasi autogenik akan tetapi tetap mengalami penurunan skor nyeri. Nilai signifikansi yang didapat sebesar 0.001 dengan nilai $\alpha = 0,05$. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh relaksasi autogenik terhadap nyeri saat perawatan luka pada pasien di Klinik Anak Lanang Semarang.

Kata Kunci: *Nyeri, Perawatan Luka, Relaksasi Autogenik*

PENDAHULUAN

Nyeri merupakan bentuk ketidaknyamanan secara individual yang menjadikan seseorang mencari bantuan perawatan. Nyeri disebabkan oleh banyak hal yang berkaitan dengan fisik dan psikologis. Nyeri muncul akibat adanya stimulus seperti adanya kerusakan jaringan yang mengaktifkan nosiseptor kemudian diteruskan ke otak dan dipersepsikan sebagai perasaan tidak nyaman (Nurhanifah & Sari, 2022).

Luka merupakan salah satu stimulus nyeri. Luka adalah rusaknya struktur jaringan normal baik di dalam maupun di luar jaringan tubuh. Seseorang yang memiliki luka memerlukan perawatan khusus untuk mempercepat proses penyembuhan serta mencegah terjadinya infeksi. Prosedur perawatan luka merupakan proses mengidentifikasi dan meningkatkan penyembuhan luka serta mencegah terjadinya komplikasi luka. Prosedur ini akan meningkatkan skala nyeri pada pasien (PPNI, 2021).

Hasil penelitian Samsugito tahun 2020 menyatakan bahwa sebagian besar yaitu 56,26 % pasien yang dilakukan perawatan luka mengalami nyeri sedang dan sisanya 43,75 % mengalami nyeri berat (Samsugito, 2020). Sedangkan hasil penelitian Prihati dan Wirawati tahun 2018 menyatakan sebagian besar responden yaitu 52,9 % mengalami nyeri ringan dan 47,1 % mengalami nyeri berat pada saat dilakukan perawatan luka (Prihati &

Wirawati, 2018). Berdasarkan hasil tersebut maka pasien memerlukan tindakan untuk mengurangi tingkat nyeri saat perawatan luka.

Penatalaksanaan nyeri meliputi farmakologi yaitu menggunakan obat-obat antinyeri dan nonfarmakologi tanpa menggunakan obat - obat antinyeri, yang meliputi stimulasi dan masase kutaneus, terapi es dan panas, distraksi, teknik relaksasi, imajinasi terbimbing, dan hipnosis (Ningtyas & Et.all, 2023). Relaksasi autogenik merupakan salah satu teknik relaksasi berupa kemampuan sugesti diri menggunakan kalimat pendek yang memberikan efek kenyamanan fisik maupun psikologis (PPNI, 2021).

Relaksasi autogenik merupakan salah satu cara untuk membantu pasien dalam menurunkan tingkat nyeri akut, ketegangan ataupun stress fisik dan psikologis yang bersifat ringan atau sedang. Relaksasi ini menekankan pada latihan mengatur pikiran, posisi yang rileks dan pola pernafasan yang akan memberikan efek tenang, relaks dan nyaman (Supriyanti & Kustriyani, 2024). Hasil penelitian Saputra dan Huda tahun 2023 menyatakan bahwa ada pengaruh relaksasi autogenik terhadap nyeri pada penderita hipertensi. Sedangkan hasil penelitian Hati, Muchsin dan Tamara tahun 2023 menyatakan bahwa terdapat pengaruh relaksasi autogenik terhadap skala nyeri pada pasien postoperasi TURP (*Trans Uretral*

Resection Prostate) (Hati et al., 2023). Hasil penelitian Sonhaji, Sawitry dan Selgia tahun 2021 menyatakan bahwa relaksasi autogeni mampu menurunkan nyeri sendi pada lansia akan tetapi penurunan nyeri sendi lebih efektif menggunakan terapi *guide imagery* (Sonhaji et al., 2021).

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu relaksasi autogenik dapat digunakan sebagai terapi komplementer untuk menurunkan nyeri, akan tetapi belum ada penelitian tentang penurunan nyeri pada saat perawatan luka. Sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang penurunan tingkat nyeri pada saat perawatan luka menggunakan relaksasi autogenik.

KAJIAN PUSTAKA

Relaksasi autogenik merupakan teknik nonfarmakologi untuk menurunkan tingkat nyeri. Relaksasi ini berupa kemampuan untuk mensugesti diri menggunakan kalimat pendek yang memberikan efek kenyamanan (PPNI, 2021). Relaksasi autogenik diindikasikan untuk meredakan nyeri akut, memberikan perasaan nyaman, mengurangi stress, khususnya stress ringan atau sedang, menurunkan tingkat fatigue dan menurunkan tekanan darah, memberikan ketenangan serta mengurangi ketegangan (Supriyanti & Kustriyani, 2024)(Adnyani, 2021). Relaksasi autogenic menjadi salah satu terapi komplementer untuk menurunkan nyeri.

Nyeri merupakan pengalaman sensori dan emosional yang tidak menyenangkan akibat kerusakan jaringan yang aktual dan potensial (Nurhanifah & Sari, 2022). Nyeri disebabkan oleh cedera fisik (peradangan, kematian jaringan, terpotong, tumor), cedera kimiawi

(terbakar, iritasi bahan kimia), dan cedera psikologi (trauma psikologis yang mempengaruhi fisik) (Ningtyas & Et.all, 2023).

Nyeri diklasifikasikan menjadi dua meliputi nyeri akut yaitu nyeri yang timbul secara mendadak akan tetapi segera menghilang, dan nyeri kronik yaitu nyeri yang timbul secara perlahan, menetap dalam jangka waktu lama lebih dari 6 bulan. Penatalaksanaan nyeri dapat secara farmakologi yaitu dengan menggunakan obat - obat antinyeri dan nonfarmakologi yaitu tanpa menggunakan obat - obat antinyeri tetapi menggunakan stimulasi dan masase kutaneus, terapi es dan panas, distraksi, teknik relaksasi, imajinasi terbimbing, dan hypnosis (Ningtyas & Et.all, 2023). Terapi nonfarmakologi tersebut dapat diterapkan pada saat melakukan perawatan luka. Karena luka merupakan salah satu faktor cedera fisik penyebab nyeri.

Luka merupakan rusaknya struktur jaringan normal baik di dalam maupun di luar jaringan tubuh. Sedangkan perawatan luka merupakan prosedur mengidentifikasi dan meningkatkan penyembuhan luka serta mencegah terjadinya komplikasi luka (PPNI, 2021). Luka dapat diklasifikasikan menjadi luka tertutup dimana jaringan yang ada pada permukaan tidak mengalami kerusakan, seperti keseleo, terkilir, patah tulang dan sebagainya, dan luka terbuka dimana kulit atau jaringan selaput lendir mengalami kerusakan baik disengaja seperti luka operasi maupun tidak disengaja seperti luka traumatis (Sofyanita & Iswara, 2023).

Proses penyembuhan luka dibagi menjadi 3 fase yaitu fase inflamasi dimulai sejak terjadinya luka sampai dengan hari kelima. Fase proliferasi dimulai sejak akhir fase inflamasi (sekitar hari kelima)

dan berlangsung sampai sekitar 3 minggu. Fase remodeling atau maturase merupakan fase terakhir dan terpanjang pada proses penyembuhan luka dimana terjadi upaya untuk memulihkan struktur jaringan normal (Perdanakusuma & Hariani, 2015).

Pada saat prosedur perawatan luka harus memperhatikan kondisi luka berdasarkan fase tersebut dan juga harus memperhatikan respon pasien terutama respon nyeri yang timbul akibat luka dan proses perawatan luka. Tindakan yang diberikan untuk menurunkan nyeri adalah dengan relaksasi autogenik karena hasil penelitian terdahulu relaksasi autogenik dapat menurunkan nyeri pada berbagai kondisi. Hasil penelitian Hati tahun 2023 menyatakan bahwa terdapat pengaruh relaksasi autogenik terhadap skala nyeri pada pasien postoperasi TURP (*Trans Uretral Resection Prostate*) (Hati et al., 2023). Sedangkan hasil penelitian Sonhaji tahun 2021 menyatakan bahwa relaksasi autogenik mampu menurunkan nyeri sendi pada lansia akan tetapi lebih efektif menggunakan terapi *guide imagery* (Sonhaji et al., 2021).

Berdasarkan deskripsi tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan merumuskan masalah “apakah relaksasi autogenik mampu menurunkan nyeri pada saat perawatan luka?”.

METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian kuantitatif dengan desain quasi-eksperiment pre and post test without control. Pada desain ini peneliti hanya melakukan intervensi pada satu kelompok tanpa pembandingan (Kurniawan & Agustini, 2021). Pada hari pertama perawatan luka peneliti mengukur skala nyeri responden dengan menggunakan

instrument *Numeric Rating Scale* (NRS). Kemudian pada perawatan luka berikutnya peneliti memberikan intervensi berupa relaksasi autogenik selama kurang lebih 20 menit. Setelah itu peneliti mengukur kembali tingkat nyeri responden menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS).

Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah 20 orang. Dengan jumlah sampel sebanyak 20 responden karena teknik pengambilan sampel dengan cara sampling jenuh yaitu semua anggota populasi dijadikan sebagai sampel karena jumlah populasi sedikit (Kurniawan & Agustini, 2021). Kriteria inklusi meliputi responden yang mengalami nyeri saat dilakukan perawatan luka, serta memiliki kemampuan kognitif dan berkomunikasi yang baik. Sedangkan kriteria eksklusinya adalah responden yang mengalami penurunan kesadaran.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Numeric Rating Scale* (NRS) untuk mengukur tingkat nyeri dan untuk relaksasi autogenik menggunakan telepon seluler untuk memutar video.

Penelitian dilakukan pada bulan Mei sampai dengan Juni 2024. Sebelum pengambilan data peneliti telah melakukan uji layak etik di Komite Etik Penelitian Kesehatan Universitas Widya Husada Semarang dan telah dinyatakan layak etik. Peneliti juga telah memberikan *informed consent* kepada responden. Kemudian peneliti melakukan *pretest* dengan cara mengukur tingkat nyeri responden setelah dilakukan perawatan luka yang pertama menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS). Kemudian pada perawatan luka selanjutnya atau yang kedua responden diberikan relaksasi autogenik selama 20 menit dan setelah selesai perawatan luka peneliti melakukan *posttest* dengan

cara mengukur tingkat nyeri responden dengan menggunakan *Numerik Rating Scale (NRS)*

Analisis data univariate menggunakan distribusi frekuensi

sedangkan analisis bivariat menggunakan uji *wilcoxon test* karena skala data ordinal (Suwarjana, 2016).

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian dijelaskan pada tabel berikut:

Tabel 1. Distribusi frekuensi berdasarkan karakteristik responden (n=20)

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Jenis Kelamin		
Laki-laki	12	60
Perempuan	8	40
Umur		
5-9 tahun	3	15
10-18 tahun	4	20
19-59 tahun	8	40
60 tahun ke atas	5	25
Pendidikan		
SD/MI	13	65
SMP/MTs	2	10
SMA/MA	4	20
D3/S1	1	5
Diagnosis Medis		
Ulkus DM	7	35
Postoperasi	4	20
Luka bakar	1	5
Postsirkumsisi	4	20
Abses	3	15
Scabies	1	5

Berdasarkan tabel 1. Jenis kelamin responden sebagian besar laki-laki yaitu 12 responden (60%). Responden paling banyak berada pada rentang umur 19-59 tahun (dewasa) yaitu sebanyak 8

responden (40%). Sebagian besar responden yaitu 13 responden (65%) berpendidikan SD (Sekolah dasar). Sebagian besar responden yaitu 7 responden (35%) terdiagnosa medis ulkus diabetik.

Tabel 2. Distribusi frekuensi berdasarkan tingkat nyeri sebelum dan sesudah diberikan relaksasi autogenik (n=20)

Karakteristik	Frekuensi	Persentase	Skor Nyeri		
			Minimum	Maksimum	Rata-rata
Sebelum Intervensi					
Nyeri ringan	0	0			
Nyeri sedang	10	50	4	9	6,55
Nyeri berat	10	50			
Sesudah Intervensi					
Nyeri ringan	8	40			
Nyeri sedang	10	50	3	7	4,55
Nyeri berat	2	10			

Berdasarkan tabel 2 sebagian besar responden 10 responden (50%) sebelum diberikan intervensi relaksasi autogenik berada pada tingkat nyeri sedang. Sedangkan setelah diberikan intervensi

relaksasi autogenik sebagian besar 10 responden (50%) tingkat nyeri sedang. Rata-rata skor nyeri responden menurun yaitu dari 6,55 menjadi 4,55.

Tabel 3. Pengaruh relaksasi autogenik terhadap tingkat nyeri (n=20)

		N	Mean Rank	Sum of Rank	p Value
Sebelum - sesudah Intervensi	Negative Ranks	16	8.5	136.00	0.001
	Positive Ranks	0	0.0	0.0	
	Ties	4			

Berdasarkan tabel 3 hasil analisis menggunakan uji wilcoxon dapat dijelaskan bahwa sebanyak 16 responden mengalami penurunan tingkat nyeri setelah diberikan relaksasi autogenik dengan rata-rata penurunannya adalah 8.5 dan jumlah rangking negatifnya sebesar 136.00. Tidak ada responden yang mengalami peningkatan nyeri setelah diberikan relaksasi autogenik. Sedangkan 4 responden

tidak ada perubahan tingkat nyeri sesudah intervensi relaksasi autogenik. Nilai signifikansi sebesar 0.001 nilainya lebih kecil dari 0.05 yang artinya ada perbedaan antara tingkat nyeri sebelum dan sesudah diberikan intervensi relaksasi autogenik. Sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh relaksasi autogenik terhadap nyeri saat perawatan luka pada pasien di Klinik Luka Anak Lanang Semarang.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki. Jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi nyeri akan tetapi tidak mempunyai perbedaan secara signifikan mengenai respon terhadap nyeri. Jika dilihat dari aspek social kultural maka laki-laki cenderung lebih tenang dalam berespon terhadap nyeri (Nurhanifah & Sari, 2022).

Sebagian besar responden berada pada rentang usia dewasa (19-59 tahun) dimana pada usia dewasa akan mampu mengontrol nyeri dan mampu melaporkan respon nyeri. Perbedaan perkembangan akan mempengaruhi respon terhadap nyeri. Seiring dengan bertambahnya usia maka individu akan lebih mampu mengungkapkan dan mengekspresikan nyeri (Nurhanifah & Sari, 2022).

Sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan SD (Sekolah Dasar). Tingkat pendidikan berkaitan dengan tingkat pengetahuan terhadap nyeri dimana tingkat pengetahuan seseorang tentang nyeri dan mekanisme nyeri dapat mempengaruhi cara seseorang mengatasi dan merespon nyeri.

Diagnosis medis responden bervariasi dan paling banyak adalah ulkus diabetik, hal tersebut akan mempengaruhi tingkat nyeri karena adanya perbedaan tingkat kerusakan fisik jaringan. Jaringan yang meradang atau rusak dapat melepaskan zat kimia yang merangsang reseptor nyeri dan meningkatkan sensitifitas saraf (Sumarsih, 2023).

Tingkat nyeri responden sebelum dilakukan relaksasi autogenik berada pada rentang nyeri sedang sampai berat, artinya nyeri yang dirasakan responden sangat mengganggu dan tidak tertahan. Sehingga memerlukan

intervensi untuk membantu menurunkan nyeri. Hasil tersebut sejalan dengan hasil penelitian Simamora tahun 2021 yang menyatakan bahwa skor skala nyeri terbanyak pasien postoperasi apendisitis adalah 6-8 (nyeri sedang-berat) (Simamora et al., 2021). Hasil penelitian Prihati dan Wirawati tahun 2018 juga menyampaikan bahwa tingkat nyeri responden ulkus diabetik saat perawatan luka sebelum diberikan terapi mural berada pada rentang sedang-berat (Prihati & Wirawati, 2018).

Terjadi penurunan skala nyeri setelah dilakukan relaksasi autogenik pada 16 responden mengalami penurunan tingkat nyeri, Walaupun 4 responden tidak mengalami perubahan tingkat nyeri akan tetapi skor skala nyeri dari keempat responden tersebut mengalami penurunan. Berdasarkan analisis *Wilcoxon test* didapatkan nilai signifikansi 0,001 artinya terdapat pengaruh relaksasi autogenik terhadap nyeri saat perawatan luka.

Relaksasi autogenik merupakan salah satu teknik relaksasi berupa kemampuan sugesti diri menggunakan kalimat pendek yang memberikan efek kenyamanan fisik maupun psikologis (PPNI, 2021). Relaksasi autogenik merupakan salah satu cara untuk membantu pasien dalam menurunkan tingkat nyeri akut, ketegangan ataupun stress fisik dan psikologis yang bersifat ringan atau sedang. Relaksasi ini menekankan pada latihan mengatur pikiran, posisi yang rileks dan pola pernafasan yang akan memberikan efek tenang, relaks dan nyaman (Supriyanti & Kustriyani, 2024).

Hasil penelitian Saputra tahun 2023 menyatakan bahwa ada pengaruh relaksasi autogenik terhadap nyeri pada penderita hipertensi (Saputra & Huda, 2023).

Sedangkan hasil penelitian Hati tahun 2023 menyatakan bahwa terdapat pengaruh relaksasi autogenik terhadap skala nyeri pada pasien postoperasi *Trans Uretral Resection Prostate* (TURP) (Hati et al., 2023). Hasil penelitian Sonhaji tahun 2021 menyatakan bahwa relaksasi autogenik mampu menurunkan nyeri sendi pada lansia akan tetapi penurunan nyeri sendi lebih efektif menggunakan terapi guide imagery (Sonhaji et al., 2021).

Andriati dalam penelitiannya juga menyatakan bahwa terdapat pengaruh relaksasi autogenik terhadap penurunan tingkat nyeri pada pasien postoperasi seksio sesaria (Andriati, 2019). Sedangkan hasil penelitian Syamsudin tahun 2021 menyatakan bahwa relaksasi autogenik mampu menurunkan nyeri pada pasien postoperasi apendektomi (Syamsuddin & Modjo, 2021). Hasil penelitian Pratama tahun 2024 juga menyatakan bahwa relaksasi autogenik dengan dzikir dapat menjadi salah satu manajemen nyeri yang dapat diterapkan pada pasien penyakit jantung koroner (Pratama et al., 2024).

Hasil penelitian Djunaid tahun 2023 menyatakan bahwa terdapat pengaruh relaksasi autogenik terhadap abdominal pain (Djunaid et al., 2023). Sedangkan hasil penelitian Panjaitan tahun 2023 menyatakan bahwa relaksasi autogenik efektif untuk menurunkan nyeri pasien pascabedah fraktur (Panjaitan et al., 2023). Berdasarkan hasil tersebut relaksasi autogenik dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif terapi nonfarmakologi untuk menurunkan nyeri.

KESIMPULAN

Relaksasi autogenik dapat menurunkan tingkat nyeri saat perawatan luka pada pasien di Klinik Luka Anak Lanang Semarang.

Sehingga relaksasi autogenik dapat diterapkan sebagai salah satu terapi komplementer untuk menurunkan nyeri. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut terkait efek relaksasi autogenik terhadap hemodinamik pasien yang dirawat di ruang ICU.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnyani, N. N. (2021). Sop Terapi Relaksasi Autogenik. *Skripsi Poltekes Denpasar*, 1, 65-74.
- Andriati, R. (2019). Perbedaan Pengaruh Pemberian Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesaria Di Rumah Sakit Buah Hati Ciputat. *Edu Dharma Journal: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 9. <https://doi.org/10.52031/Edj.V3i2.11>
- Djunaid, F., Jumriana, & Sukma, S. (2023). Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Akut Pada Pasien Abdominal Pain Di Kabupaten Bone Bolango. *Jurnal Keperawatan*, 11(1), 1-8. <https://doi.org/10.35790/Jkp.V11i1.48080>
- Hati, Y., Muchsin, R., & Tamara, B. (2023). Terapi Relaksasi Autogenik Untuk Menurunkan Nyeri Post Operasi Turp Pada Pasien Bph. *Jurnal Keperawatan Priority*, 6(2), 85-91.
- Kurniawan, W., & Agustini, A. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan Dan Keperawatan*. Cv. Rumah Pustaka.
- Ningtyas, N. Wayan R., & Et.All. (2023). *Bunga Rampai Manajemen Nyeri* (L. O. Arifariki & H. J. Siagian (Eds.)). Pt Media Pustaka Indo.
- Nurhanifah, D., & Sari, R. T. (2022). *Manajemen Nyeri*

- Nonfarmakologi*. Urbangreen Central Media. <https://Book.Urbangreen.Co.Id/Index.Php/Urbangreen/Catalog/Book/12>
- Panjaitan, J., Tanjung, D., & Sumaiyah, S. (2023). Efektivitas Latihan Relaksasi Autogenik Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Pascaoperasi Fraktur. *Journal Of Telenursing (Joting)*, 5(2), 2863-2872. <https://doi.org/10.31539/Joting.V5i2.7724>
- Perdanakusuma, D. S., & Hariani, L. (2015). *Modern Wound Manajement: Indication & Application*. Pt Revka Petra Media.
- Ppni. (2021). *Pedoman Standar Prosedur Operasional Keperawatan* (1st Ed.). Dpp Ppni.
- Pratama, R. Y. A., Bakar, A., & Sulistyarningsih, D. R. (2024). Pengaruh Relaksasi Autogenik Dengan Dzikir Terhadap Nyeri Pada Pasien Penyakit Jantung Koroner. *Jurnal Keperawatan*, 16, 331-338. <http://journal.stikeskendal.ac.id/Index.Php/Keperawatan>
- Saputra, S., & Huda, S. A. (2023). Penurunan Nyeri Kepala Melalui Teknik Relaksasi Autogenik Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 14(1), 345-353. <https://doi.org/10.26751/Jikk.V14i1.1621>
- Simamora, F. A., Siregar, H. R., & Jufri, S. (2021). Gambaran Nyeri Pada Pasien Post Operasi Apendisitis. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 6(1), 27. <https://doi.org/10.51933/Health.V6i1.396>
- Sofyanita, E. N., & Iswara, A. (2023). *Stimulasi Angiogenesis Pada Penyembuhan Luka Akut Terinfeksi Bakteri Dengan Perlakuan Pemberian Madu Pada Mencit Balb/C*. Penerbit Nem.
- Sonhaji, S., Sawitry, S., & Siahaya, S. (2021). Penurunan Nyeri Sendi Pada Lansia Dengan Terapi Relaksasi Autogenik Dan Terapi Guided Imagery. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya*, 16(1), 93-100. <https://doi.org/10.30643/Jiksh.V16i1.125>
- Sumarsih, G. (2023). *Asuhan Keperawatan Lansia Dengan Arthritis Rheumatoid* (D. Larasati (Ed.)). Cv. Mitra Edukasi Negeri.
- Supriyanti, E., & Kustriyani, M. (2024). Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Fatigue Pada Pasien Kanker. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 8(2), 53-58. <https://doi.org/10.33655/Makk.V8i1.192>
- Suwarjana, I. K. (2016). *Statistik Kesehatan*. Andi.
- Syamsuddin, F., & Modjo, D. (2021). Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pada Pasien Post Operasi Appendiktomi. *Zaitun (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 3(1), 1-8.