

PERBANDINGAN TEKNIK RELAKSASI GENGAM JARI DENGAN TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP PENURUNAN NYERI PADA PASIEN POST OPERASI APENDIKTOMI

Heriyanda*¹, Mardhatillah², Mahruri Saputra³

^{1,2,3}Universitas Bina Bangsa Getsempena

* Corresponding Author: heriyanda11@mail.com

ARTICLE INFO

Article history:

Received
Revised
Accepted
Available online

Kata Kunci:

Appendik, Nyeri, Relaksasi
Genggam Jari, Relaksasi Benson

Keywords:

Appendix, Pain, Finger Grasp
Relaxation, Benson Relaxation

ABSTRAK

Post operasi appendiktomi mengalami nyeri akibat bedah luka operasi. Seseorang yang mengalami nyeri akan berdampak pada aktivitas sehari-hari seperti pemenuhan kebutuhan istirahat tidur. Teknik genggam jari merupakan kombinasi antara relaksasi nafas dalam dan genggam jari-jari tangan menggunakan waktu yang relative singkat. Sensasi yang dirasakan ketika melakukan teknik ini memberikan perasaan nyaman, lebih rileks sehingga mampu membebaskan mental dan fisik dari ketegangan stress sehingga dapat meningkatkan toleransi terhadap nyeri . Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perbandingan antara teknik relaksasi genggam jari dengan teknik relaksasi benson terhadap penurunan nyeri pada pasien post operasi appendiktomi di RSUD dr. Zubir Mahmud Aceh Timur tahun 2022. Metode Penelitian ini adalah penelitian penelitian eksperimen semu atau *quasi eksperimen* dengan desain penelitian *pre-test and post test to group without control* dengan pendekatan *cross sectional*. Berdasarkan uji statistik *Wilcoxon* ada perbedaan antara perbandingan teknik relaksasi genggam jari dengan relaksasi benson terhadap penurunan nyeri pada pasien appendiktomi. yaitu untuk relaksasi genggam jari nilai signifikan = 0,000 ($p \leq 0,05$) dapat disimpulkan ada perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi genggam jari. Selanjutnya untuk relaksasi benson nilai signifikan = 0,000 ($p \leq 0,05$) dapat disimpulkan ada perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi benson. Dengan demikian dapat diambil kesimpulan H0 ditolak dan H1 artinya ada perbedaan pemberian Teknik Relaksasi Genggam Jari Dengan Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Apendiktomi Tahun 2022. diharapkan kepada perawat yang bertugas di ruang bedah RSUD dr. Zubir Mahmud Kabupaten Aceh Timur agar dapat menerapkan teknik relaksasi genggam jari dan teknik relaksasi benson terhadap penurunan nyeri pada pasien post operasi appendiktomi.

ABSTRACT

Postoperative appendectomy experience pain due to surgical wound surgery. Someone who experiences pain will have an impact on daily activities such as fulfilling the need for sleep rest. The finger grip technique is a combination of deep breathing relaxation and grasping the fingers using a relatively short time. The sensation that is felt when doing this technique gives a feeling of comfort, is more relaxed so that it can free mentally and physically from stress tension so that it can increase tolerance to pain. The purpose of this study was to determine the comparison between the finger grip relaxation technique and the Benson relaxation technique on reducing pain in postoperative appendectomy patients at dr. Zubir Mahmud Aceh Timur in 2022. The research method is a quasi-experimental or quasi-experimental research with a pre-test and post-test to group without control research design with a cross-sectional approach. Based on the Wilcoxon statistical test, there is a difference between the comparison of finger grip relaxation techniques and Benson relaxation on pain reduction in appendectomy patients. For finger grip relaxation, a significant value = 0.000 ($p \leq 0.05$). It can be concluded that there is a difference before and after finger grip relaxation. Furthermore, for Benson relaxation, a significant value = 0.000 ($p \leq 0.05$). It can be concluded that there is a difference before and after the Benson relaxation is carried out. Thus it can be concluded that H_0 is rejected and H_1 means that there is a difference in the administration of the Finger Grip Relaxation Technique with the Benson Relaxation Technique for Reducing Pain in Post Appendectomy Surgery Patients in 2022. It is hoped that the nurse on duty in the operating room of dr. Zubir Mahmud, East Aceh District in order to be able to apply finger grip relaxation techniques and benson relaxation techniques to reduce pain in postoperative appendectomy patients.

This is an open access article under the [CC BY-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) license.

Copyright © 2021 by Author. Published by Universitas Bina Bangsa Getsempena



PENDAHULUAN

Appendektomi merupakan suatu tindakan invasif dengan membuka atau menampilkan bagian tubuh yang akan ditangani, pembukaan bagian tubuh ini umumnya dilakukan dengan membuat sayatan, pada pembedahan appendektomi terbuka, insisi McBurney paling banyak dipilih oleh ahli bedah (Potter & Perry, 2014). Appendektomi merupakan pengobatan melalui prosedur tindakan operasi hanya untuk penyakit apendisitis atau penyingkiran/pengangkatan usus buntu yang terinfeksi. Appendektomi dilakukan sesegera mungkin untuk menurunkan risiko perforasi lebih lanjut seperti peritonitis atau abses (Marijata dalam Pristahayuningtyas, 2015).

Insiden appendicitis pada tahun 2018 mencapai 7% dari populasi penduduk dunia. Di Amerika Serikat appendicitis merupakan kedaruratan bedah abdomen yang paling sering dilakukan, dengan jumlah penderita pada tahun 2017 sebanyak 734.138 orang dan meningkat pada tahun 2018 yaitu sebanyak 739.177 orang (WHO, 2018).

Hasil survey pada tahun 2018 Angka kejadian apendikitis di sebagian besar wilayah Indonesia hingga saat ini masih tinggi. Di Indonesia, jumlah pasien yang menderita penyakit apendiksitis berjumlah sekitar 7% dari jumlah penduduk di Indonesia

atau sekitar 179.000 orang. Insidens apendiksitis di Indonesia menempati urutan tertinggi di antara kasus kegawatan abdomen lainnya, Dari hasil Survey Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) di Indonesia, apendisitis akut merupakan salah satu penyebab dari akut abdomen dan beberapa indikasi untuk dilakukan operasi kegawatdaruratan abdomen. (Depkes, 2018).

Menurut Gannong, (2008) pada umumnya post operasi appendektomi mengalami nyeri akibat bedah luka operasi. Seseorang yang mengalami nyeri akan berdampak pada aktivitas sehari-hari seperti pemenuhan kebutuhan istirahat tidur, pemenuhan individu, juga aspek interaksi sosial (menghindari percakapan, menarik diri dan menghindari kontak), dan apabila tidak ditangani dapat mengakibatkan syok neurogenik. (Virgianti, 2015).

Menurut Asmadi, (2013) nyeri merupakan sensasi yang rumit, unik, universal dan bersifat individual, sehingga tidak ada dua individu yang mengalami nyeri yang sama dan tidak ada dua kejadian nyeri yang sama menghasilkan respon atau perasaan yang identik pada individu. Respon nyeri dapat melebihi spasme dan respons *fight of flight* (peningkatan tekanan darah, frekuensi jantung dan curah jantung, penurunan motilitas lambung dan usus) dan dapat mengalami efek yang merugikan pada kesehatan pasien. Nyeri mengganggu kuantitas dan kualitas tidur sehingga menyebabkan kelelahan dan kemungkinan disorientasi. (LeMone, Burke & Bauldoff, 2016).

Menurut Novita, (2019). Manajemen nyeri merupakan prosedur penatalaksanaan untuk penanganan nyeri, terdapat dua manajemen dalam penanganan nyeri yaitu secara farmakologi maupun non farmakologi. Tindakan farmakologis biasanya diberikan dengan pemberian analgetik untuk menghilangkan rasa nyeri yang sangat hebat yang berlangsung selama berjam-jam bahkan sampai berhari-hari. Sedangkan untuk terapi non farmakologis digunakan sebagai pendamping obat untuk mempersingkat episode nyeri yang berlangsung relatif singkat, dapat dilakukan dengan berbagai macam teknik relaksasi yang sudah ada antara lain relaksasi otot, relaksasi genggam jari, relaksasi benson, atau relaksasi hipnosa. (Novita, 2019).

Teknik relaksasi genggam jari merupakan upaya tindakan non farmakologi dalam manajemen nyeri teknik ini bisa dilakukan secara mandiri dan mudah dilakukan oleh siapapun. Teknik genggam jari merupakan kombinasi antara relaksasi nafas dalam dan genggam jari-jari tangan menggunakan waktu yang relatif singkat. Sensasi yang dirasakan ketika melakukan teknik ini memberikan perasaan nyaman, lebih rileks

sehingga mampu membebaskan mental dan fisik dari ketegangan stress sehingga dapat meningkatkan toleransi terhadap nyeri (Hasaini, 2019).

Beberapa penelitian juga telah menunjukkan bahwa terapi relaksasi genggam jari memberikan respon positif sehingga jaringan otot lebih rileks, sirkulasi darah dan getah bening menjadi lancar, sehingga mampu menghilangkan asam laktat dalam serat otot yang mampu mengurangi kelelahan dan stress.(Hasaini, 2019).

Selain teknik relaksasi genggam jari, penatalaksanaan nyeri non farmakologi pada pasien post operasi adalah teknik rileksasi benson(Warsono, 2019). Relaksasi Benson merupakan teknik relaksasi yang digabungkan dengan keyakinan yang dianut oleh pasien. Formula kata-kata atau kalimat tertentu yang dibaca berulang-ulang dengan melibatkan unsur keimanan dan keyakinan akan menimbulkan respon relaksasi yang lebih kuat dibandingkan dengan hanya relaksasi tanpa melibatkan unsur keyakinan. Keyakinan pasien tersebut memiliki makna menenangkan. (Benson & Proctor, dalam datak dkk 2018).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu atau *quasi eksperimen* dengan desain penelitian *pre-test and post test to group without control* dengan pendekatan *cross sectional*. Pada penelitian ini, responden dibagi menjadi dua kelompok tanpa randomisasi. Satu kelompok adalah kelompok perlakuan relaksasi genggam jari, dan kelompok satu lagi adalah kelompok perlakuan relaksasi benson (Dharma, 2011).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisa Univariat

1. Relaksasi Genggam Jari

Tabel 1. Kategori Tingkat Nyeri Sebelum dan Sesudah Relaksasi Genggam Jari

No	Relaksasi Genggam Jari	Sebelum Relaksasi Genggam Jari		Sesudah Relaksasi Genggam Jari	
		Frekuensi	(%)	Frekuensi	(%)
1	Nyeri Ringan	2	12,5	10	62,5
	Nyeri Sedang	13	81,2	6	37,5
	Nyeri berat terkontrol	1	6,3	0	0
Total		16	100%	16	100

Sumber :Data primer diolah tahun 2022

Berdasarkan tabel 1. di atas maka dapat diketahui bahwa tingkat nyeri pada pasien sebelum dilakukan relaksasi genggam jari yaitu sebanyak 2 responden (12,5%) dengan nyeri ringan, 13 responden (81,2%) dengan nyeri sedang, dan 1 responden (6,3%) dengan nyeri berat terkontrol. Sedangkan tingkat nyeri sesudah dilakukan relaksasi genggam jari yaitu sebanyak 10 responden (62,5%).

2. Relaksasi Benson

Tabel 2. Kategori Tingkat Nyeri Sebelum dan Sesudah Relaksasi Benson

No	Relaksasi Benson	Sebelum Relaksasi Benson		Sesudah Relaksasi Benson	
		Frekuensi	(%)	Frekuensi	(%)
1	Nyeri Ringan	5	31,3	12	75
	Nyeri Sedang	11	68,7	4	25
	Total	16	100%	16	100

Sumber :Data primer diolah tahun2022

Berdasarkan tabel 4.3 di atas maka dapat diketahui bahwa tingkat nyeri pada pasien sebelum dilakukan relaksasi benson yaitu sebanyak 5 responden (31,3%) dengan nyeri ringan, 11 responden (68,7%) dengan nyeri sedang. Sedangkan tingkat nyeri sesudah dilakukan relaksasi benson yaitu sebanyak 12 responden (75%) dengan nyeri ringan, dan 4 responden (25%) dengan nyeri sedang.

Tabel 3. Rata rata nilai sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi genggam jari dan relaksasi benson

variabel	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Sebelum Relaksasi Genggam Jari	5.3750	16	1.25831	0.31458
Sesudah Relaksasi Genggam Jari	3.3125	16	1.25000	0.31250
Sebelum relaksasi benson	4.6875	16	1.30224	0.32556
Sesudah relaksasi benson	2.8750	16	0.80623	0.20165

Sumber :Data primer diolah tahun2022

Berdasarkan tabel 4.4 diatas dapat diketahui nilai rata rata sebelum dilakukan teknik relaksasi genggam jari yaitu (5.37 ± 1.26) dan setelah dilakukan relaksasi genggam jari yaitu (3.31 ± 1.25), sedangkan nilai rata rata sebelum dilakukan teknik relaksasi benson yaitu (4.69 ± 1.30) dan setelah dilakukan relaksasi benson yaitu (2.88 ± 0.81).

Analisa Bivariat

1. Perbandingan Antara Teknik Relaksasi Genggam Jari Dengan Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Apendiktomi

Tabel 4. Hasil Uji Statistik Menggunakan wilcoxon pada Kelompok Relaksasi Genggam Jari dan Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Apendiktomi

Variabel	N	Z	Sig
Sebelum Relaksasi Genggam Jari	16	-3.575 (0.4999)	0,000
Sesudah Relaksasi Genggam Jari			
Sebelum Relaksasi Benson	16	-3.573 (0.4999)	0,000
Sesudah Relaksasi Benson			

Sumber: *Data primer diperoleh tahun 2022*

Berdasarkan Tabel 4 menunjukkan bahwa hasil uji *Wilcoxon* ada perbedaan antara perbandingan teknik relaksasi genggam jari dengan relaksasi benson terhadap penurunan nyeri pada pasien apendiktomi di RSUD dr. Zubir Mahmud Kabupaten Aceh Timur. Untuk relaksasi genggam jari nilai signifikan = 0,000 ($p \leq 0,05$) dan nilai Z hitung (-3.575) dengan nilai Z tabel (0.4999) dalam batas rentang (-1,96 - 1,96), dapat disimpulkan ada perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi genggam jari . sedangkann untuk relaksasi benson nilai signifikan =0,000 ($p \leq 0,05$), dan nilai Z (-3.573)dengan nilai Z tabel (0.4999) dalam batas rentang (-1,96 - 1,96), dapat disimpulkan ada perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi benson. Dengan demikian dapat diambil kesimpulan H0 ditolak dan H1 artinya ada perbedaan pemberian Teknik Relaksasi Genggam Jari Dengan Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Apendiktomi Tahun 2022.

Tabel 5. Hasil Uji Statistik dengan Mann Whitney Test pada Sesudah relaksasi genggam jari dan Sesudah relaksasi benson

Kelompok Data	N	Mean rank	Sum Of Ranks	U	P
SelisihRelaksasi Genggam Jari -	16	17,72	283,50	108.500	0.428
Relaksasi Benson	16	15,2	244,50		

Sumber: *Data primer diperoleh tahun 2022*

Berdasarkan Tabel 4.6 menunjukkan bahwa hasil uji *Mann Whitney* tidak ada perbedaan antara perbandingan teknik relaksasi genggam jari dengan relaksasi benson

terhadap penurunan nyeri pada pasien apendiktomi di RSUD dr. Zubir Mahmud Kabupaten Aceh Timur. Dengan nilai Mann U Whitney hitung lebih besar dari Mann U Whitney tabel ($108.500 > 75$), $P (0.428 > 0.005)$.

Berdasarkan uji statistik dengan Mann Whitney Test diperoleh nilai signifikan sebesar $0.428 > 0.05$, maka dapat disimpulkan tidak ada perbedaan antara pemberian relaksasi genggam jaridengan relaksasi bensonTerhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Apendiktomi di ruang bedah RSUD dr. Zubir Mahmud Kabupaten Aceh Timur tahun 2022.

Hal ini sesuai juga dengan penelitian yang dilakukan oleh astutik dan kurlinawati (2017) pada pasien *sectio caesarea* di ruang delima RSUD kertosono yang menunjukkan bahwa sebagian besar dari responden mengalami nyeri sedang sebelum diberikan relaksasi genggam jari yaitu sebanyak 13 responden (65%) sedangkan setelah diberikan relaksasi genggam jari berubah menjadi nyeri ringan yaitu sebanyak 12 responden (60%). Dengan hasil uji wilcoxon nilai P value = $0.000 < 0.05$.

Penelitian lain menyatakan bahwa nyeri pada ibu pasca section caesarea dengan menggunakan relaksasi benson lebih efektif untuk menurunkan skor nyeri dengan hasil uji statistika dengan menggunakan uji Wilcoxon didapatkan nilai p value nyeri 0,000 berarti $p \text{ value} < 0,05$ maka H_0 ditolak (Anggara Ista Putra, 2018). Hasil penelitian tentang Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Intensitas Nyeri Pasien Post Operasi Benigna Prostat Hyperplasia didapatkan nilai p value 0,000 dimana $p < \alpha (0,05)$ maka H_a diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian terapi relaksasi benson terhadap intensitas nyeri pasien post operasi benigna prostat hyperplasia di ruang Kamboja RSUD Kabupaten Buleleng (Dewi & Astriani, 2016).

Secara fisiologis teknik relaksasi genggamjari mampu mengurangi sensasi nyeri,Stimulasi nyeri karena adanya mediator responden, rasa nyeri yang ditransmisikanoleh delta-serat A dan C, implus sepanjang serabut saraf yang dibawa ke substaminaaferen gelatinosa aferen (gerbang) disumsum tulang belakang melalui thalamusselanjutnya dikirim ke kortek serebral dan diartikan sebagai rasa sakit. Apabila teknikrelaksasi genggam jari dilakukan mampumenghasilkan implus yang dikirim melaluiserabut saraf aferen mangakibatkan“gerbang: non-nosiseptor ditutup sehinggainput dominan yang berasal dari serat Abetamampu mensekresikam inhibitorneurotransmitter yang menghambatstimulus nyeri. Menurut teori (Potter &Perry, 2005) mengatakan bahwa stimulusakan terhambat akibat pintu yang tertutup,penutupan pintu terapi paling dasar untuk meredakan nyeri.

Peneliti berasumsi bahwa kelompok yang diberikan relaksasi genggam jaridan kelompok relaksasi benson efektif dalam penurunan intensitas nyeri. dapat dikatakan bahwa relaksasi genggam jaridan relaksasi benson sama-sama efektif dalam penurunanintensitas nyeri.

SIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil penelitian tentang perbandingan tenknik relaksasi genggam jari dengan teknik relaksasi benson terhadap penurunan nyeri pada pasien post operasi apendiktomi di ruang bedah RSUD dr. Zubir Mahmud Kabupaten Aceh Timur Tahun 2022. dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian yang didapatkan nilai $p= 0.428$ ($p > 0,05$) dengan hipotesis penelitian tidak ada perbedaan antara tenknik relaksasi genggam jari dengan teknik relaksasi benson terhadap penurunan nyeri pada pasien post operasi apendiktomi.

DAFTAR PUSTAKA

- Albert, S. (2016). *Penerapan Asuhan Keperawatan Pada Pasien Dengan Kasus Apendisitis Di Rumah Sakit Santa Anna Kendari*.
- Andarmoyo, S. (2013). *Konsep & Proses Keperawatan Nyeri*. In *Nyeri*.
- Aswad, A. (2020). *Relaksasi Finger Hold Untuk Penurunan Nyeri Pasien Post Operasi Appendiktomi*. *Jambura Health and Sport Journal* P-ISSN: 2654718Xe-ISSN:2656-2863,2(1),1-6.
- Benson & Proctor. (2000). *Dasar-Dasar Respons Relaksasi*. Bandung: Kaifa.
- Caecilia, R. Y., Pristahayuningtyas, Murtaqib, S. (2016). *Pengaruh mobilisasi dini terhadap perubahan tingkat nyeri klien post operasi apendektomi di rumah sakit baladhika husada kabupaten Jember*. *E-Jurnal Pustaka Kesehatan*, 4(1), 1-6.
- Datak, Gad. (2018). *Penurunan Nyeri Pasca Bedah Pasien Tur Prostat Melalui Relaksasi Benson*
- Depkes Ri. (2018). *Kasus Appendicitis Di Indonesia*. tahun 2018
- Dharma (2011) *Metodologi Penelitian keperawatan*. Jakarta :CV. Trans Info Media
- Hasaini, A. (2019). *Efektifitas Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien*. *Dinamika Kesehatan Jurnal Kebidanan dan Keperawatan* , Vol 10 No.1.
- Hidayat, A.A. 2007. *Riset Keperawatan Dan Teknik Penulisan Ilmiah*. Jakarta : Penerbit Salemba Jakarta
- Indrawati, U., Wardaningsih, S. & Afandi, M. (2017). *Pengaruh kombinasi teknik relaksasi genggam jari dan kompres dingin terhadap perubahan persepsi nyeri pada pasien pasca operasi fraktur di RSUD jombang*. Yogyakarta.

- LeMone, Burke, & Bauldoff, (2016). *Keperawatan Medikal Bedah, Alih bahasa*. Jakarta: EGC
- Manurung, M. (2019). *Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Skala Nyeri Post Appendixotomy Di Rsu D Porsea*. *Jurnal Keperawatan Priority*, 2(2), 61.
- Masturoh, I., dan N. Anggita. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Kementerian Kesehatan RI. Jakarta.
- Muttaqin, Arif & Kumala Sari. (2013). *Gangguan Gastrointestinal Aplikasi Asuhan Keperawatan Medikal Bedah*. Jakarta: Salemba Medika.
- Novita, D. (2019). *Pengaruh Terapi Musik Klasik Mozart Terhadap Perubahan Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi Appendicitis Di Ruang Dahlia RSUD Kota Bogor*. *Jurnal Ilmiah Wijaya*, Vol. 11 No.2 Hal 9-16.
- Notoatmodjo. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Pinandita dkk. (2012). *Pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien post operasi laparotomi*.
- Potter,P.A., & Perry,A.G. (2010). *Fundamental Nursing Fundamental Keperawatan*. Volume 1. Jakarta : Salemba Medika
- Pristahayuningtyas, Rr.C.Y. (2015). *Pengaruh Mobilisasi Dini terhadap Perubahan Tingkat Nyeri Klien Post Operasi Apendektomi di Ruang Bedah Mawar Rumah Sakit Baladhika Husada Kabupaten Jember*. Jember : Universitas Jember.
- Setiadi & Irawandi, D. (2020). *Keperawatan Dasar*. Indomedia Pustaka.
- Setiawan Hendra. (2019). *Asuhan Keperawatan Post Apendektomi Dengan Fokus Studi Nyeri Di Rsud Tidar Kota Magelang*. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Issue 9).
- Solehati, T., Kosasih, C. E., Jayanti, T. N., Ardiyanti, A., Sari, R. I., Siska, G. A.,& Utari, A. D. (2015). *Terapi nonfarmakologi nyeri padapersalinan: Indonesia*.
- Sugiono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, penerbit Alfabeta,Bandung
- Tasmin, Anita, W., Hesti, K., Katrin, Wanodya, H., Samsider, S. S., Julietta, H., & Wahyuni. (2020). *Ketrampilan Dasar Kebidanan* (S. Janner (ed.); 1st ed.). Yayasan Kita Menulis
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2017). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia Definisi dan Indikator Diagnostik*. Jakarta: Dewan Pengurus PPNI. *Journal of Chemical Information and Modeling*.
- Ulya, N. K. (2017). *Pengaruh Terapi Guided Imagery Dan Iringan Musik Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Dengan Post Apendektomi Hari 1 Di Ruang Cempaka RSUD Sunan Kalijaga Demak*. *Profesi Keperawatan Akademi Keperawatan Krida Husada Kudus Akademi Keperawatan Krida Husada Kudus*, 4(2), 76–91.

- Virgianti N.F. (2015). *Penurunan tingkat nyeri pasien post op apendisitis dengan tehnik distraksi nafas dalam*, Vol.07(02). P.68-74.
- Wainsani, S., & Khoiriyah, K. (2020). *Penurunan Intensitas Skala Nyeri Pasien Appendiks Post Appendiktomi Menggunakan Teknik Relaksasi Benson*. *Ners Muda*, 1(1), 68.
- Warsono, W., Fahmi, F. Y., & Iriantono, G. (2019). *Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Benson Terhadap Intensitas Nyeri Pasien Post Sectio Caesarea Di RS PKU Muhammadiyah Cepu*. *Jurnal Ilmu Keperawatan Medikal Bedah*, 2(1), 44.
- Wijaya, A. S., & Yessie Mariza Putri. (2013). *KMB2 Keperawatan Medikal Bedah*. In *KMB 2 Keperawatan Medikal Bedah*.
- Wong, M Ferry. (2011). *Hipnopuntur*. Jakarta: Penebar Plus.
- Zees, Rini Fahrian. (2012). *Pengaruh Teknik Relaksasi Terhadap Respon Adaptasi Nyeri Pada Pasien Apendektomi RSU Prof DR. H. Aloi Saboes Kota Gorontalo*.