
Pendampingan Lansia dalam Pelayanan Keperawatan Mandiri Dengan Masalah Nyeri Kronik

Oleh ;

Syaifurrahman Hidayat¹⁾, Mujib Hannan²⁾

¹⁾Fakultas Ilmu Kesehatan, Prodi Keperawatan, Universitas Wiraraja, ²⁾ Fakultas Ilmu Kesehatan, Prodi Keperawatan, Universitas Wiraraja

Email: dayat.fik@wiraraja.ac.id

Abstract

Assistancing To Elderly In Self Nursing Services With Chronic Pain Problems

The decreasing of biological function in the aging process affecting a damage in organ tissue in the elderly, so they are easy to be susceptible of diseases including chronic pain. Pain management in the elderly with osteoarthritis in the community in large mount use pain relievers, and rarely use non-pharmacological therapy, even though the use of non-pharmacological pain management has a smaller risk of drug side effects. The solution needed to be done is Assistance to elderly in Independent Nursing Services with Chronic Pain Problems. The implementation method is providing health education to elderly families, mentoring chronic pain management independently, assisting in developing an integrated healthcare center program for the elderly on chronic pain management and conducting training for elderly health cadres. The results of the implementation of mentoring for elderly were carried out in four activities including health counseling for the elderly and family, assistancing in managing chronic pain independently, optimizing the elderly integrated healthcare center program on pain management and training for elderly health cadres. Assistancing for the elderly in independent nursing services as part of human resource development efforts in improving the handling of problems that occur in the elderly, one of which is chronic pain in the elderly, namely with independent nursing services that can be done at home, so that it becomes part of promotive and preventive efforts.

Keywords: Elderly, Independent Nursing, Chronic Pain

Abstrak

Penurunan fungsi biologis dalam proses menua mengakibatkan kerusakan jaringan organ tubuh pada lansia sehingga menyebabkan lansia mudah terkena penyakit, diantaranya nyeri kronik, Manajemen nyeri pada lansia dengan osteoartritis dimasyarakat Sebagian besar menggunakan obat Pereda nyeri, dan jarang menggunakan terapi non farmakologis, padahal penggunaan manajemen nyeri non farmakologis mempunyai resiko efek samping obat yg lebih kecil. Solusi yang perlu di lakukan yaitu Pendampingan Lansai Dalam Pelayanan Keperawatan Mandiri Dengan Masalah Nyeri Kronik. Metode pelaksanaannya dengan melakukan penyuluhan kesehatan pada keluarga lansia, pendampingan penatalaksanaan nyeri

kronik secara mandiri, Membantu Menyusun program posyandu lansia tentang penatalaksanaan nyeri kronik dan melakukan pelatihan bagi kader kesehatan lansia. Hasil pelaksanaan pendampingan pada lansia dilakukan dalam empat kegiatan diantaranya penyuluhan kesehatan pada lansia dan keluarga lansia, pendampingan penatalaksanaan nyeri kronik secara mandiri, pengoptimalan program posyandu lansia tentang penatalaksanaan nyeri dan pelatihan bagi kader kesehatan lansia. Pendampingan lansia dalam pelayanan keperawatan mandiri sebagai bagian upaya pengembangan SDM dalam meningkatkan penanganan masalah yang terjadi pada lansia salah satunya nyeri kronik pada lansia yaitu dengan pelayanan keperawatan mandiri yang dapat dilakukan dirumah, sehingga menjadi bagian dari upaya promotive dan preventif.

Kata Kunci: Lansia, KeperawatanMandiri, Nyeri Kronik

1. Pendahuluan

Menjadi Tua pada manusia terjadi secara alamiah sesuai berjalannya waktu dan bertambahnya usia, berdasarkan Data Departemen Sosial RI (2010) sebanyak 15.262.149 (7,28%) di tahun 2000 dari total populasi, terjadi peningkatan sebesar 17.767.709 (7,97%) tahun 2005. Sehingga Indonesia berada pada peringkat keempat dunia dari penduduk lansia.

Secara alamiah pada manusia terjadi perubahan pada sistem biologis seiring dengan berjalannya waktu dan bertambahnya usia pada lansia dan akan menyebabkan lansia mudah terkena penyakit. Masalah kesehatan yang sering menjadi keluhan pada lansia diantaranya nyeri pada persendian atau disebut dengan Atritis. Penyakit ini merupakan masalan yang sering terjadi pada lansia berdasarkan

data Menurut Mulyadi (2011) menyatakan sebanyak 44% lansia mengalami atritis, tekanan darah tinggi 39%, penurunan indra pendengaran 28%, dan penyakit jantung 27%. Maslah nyeri yang terjadi pada lansia diartinya nyeri, linu, dan pegal-pegal yang terjadi pada daerah persendian dan punggung.

Gejala nyeri pada persendia sering dialami penderita atritis dimana gejala ini merupakan bagian dari penyakit autoimun yaitu sistem imun mengalami penurunan sehingga tidak dapat membedakan antara antigen dan sel tubuh dan dapat menyerang tubuh pada lansia (Hidayat, S. (2014).).

Lansia yang mengalami nyeri osteoartritis umumnya merupakan nyeri yang berlangsung lama terjadi, dan sering berulang kali kambuh serta dapat resisten terhadap obat-obatan farmakologi, sehingga terapi alternatif

menjadi peluang utama bagi lansia (Soonger, 2005). Kebutuhan rasa nyaman yang lama tidak tertangani akan menyebabkan masalah psikologis dan mengakibatkan penyakit baru menyerang tubuh lansia, sehingga diperlukannya tindakan keperawatan mandiri untuk memenuhi kebutuhan rasa nyaman pada lansia Hidayat, S., Mumpuningtias, E., & Indriyani, R. (2020).

Kolcaba (2007) menyatakan kebutuhan rasa nyaman menjadi bagian dari kebutuhan setiap manusia, kenyamanan tersebut merupakan nyaman baik secara fisik, psikospiritual, lingkungan dan sosiokultural dan tidak merasa nyeri, individu yang merasakan nyeri menunjukkan orang tersebut tidak terpenuhi kebutuhan rasa nyamannya, sehingga dibutuhkannya perawatan dalam memberikan solusi pada masalah tersebut.

Manajemen nyeri pada lansia dengan osteoartritis dimasyarakat tergantung pada terpai farmakologi atau obat penurun rasa nyeri, sedangkan terapi non farmakologi belum banyak digunakan oleh lansia, yang tidak terlalu banyak mempunyai resiko efek samping obat yg lebih

kecil. Hal tersebut disebabkan karena adanya tradisi dimasyarakat pesisir suku Madura selalu mengkonsumsi obat anti nyeri, yang terjadi pada lasia dengan masalah nyeri yang kronik (Potter & Perry. (2013).

Terapi alternatif merupakan bagian dari bentuk tindakan keperawatan mandiri diantaranya Latihan Pasrah Diri (LPD) yang memiliki mekanisme penggabungan metode relaksasi dan *repetitive prayer*, hal tersebut dapat dilakukan dengan sempurna akan mengurangi rasa cemas dan khawatir serta memberikan perasaan damai (Susanti E, 2014).

Teknik distraksi juda menjadi bagian dari tindakan keperawatan mandiri dengan pengalihan perhatian lansia terhadap masalah yang drasakan saat itu diantaranya nyeri, hal tersebut dapat bermanfaat pada seseorang dan menyebabkan rasa nyaman santai, dan merasa berada pada situasi yang lebih menyenangkan. Kondisi ini merupakan relaksasi yang dapat mengurangi nyeri, dimana dapat mengaktifkan saraf parasimpatetis dengan merangsang penurunan semua fungsi yang dinaikkan oleh sistem saraf simpatetis dan menstimulasi naiknya semua

fungsi sehingga menurunkansaraf simpatetis (Prasetyo, S. N. 2010).

Berdasarkan latarbelakang diatas, penulis tertarik untuk memberikan pendapangan lansia dalam pelayanan keperawatan mandiri dengan masalah nyeri kronik yang menjadi bagian dari bentuk pengabdian pada masyarakat sehingga memberi manfaat yang positif dalam perkembangan kesehatn lansia.

2. Metode

Beberapa kegiatan yang direncanakan dalam program pengabdian pada sebagai berikut:

a. Sosialisasi Pelaksanaan

Sosialisasi setelah mendapat persetujuan dari LPPM Universitas Wiraraja bertujuan untuk memotret awal daerah kegiatan pendampingan lansia dalam pelayanan keperawatan mandiri yang mengalami masalah nyeri yang menahun

b. Penyusunan materi dan SOP

Menyusun sebuah standar operasional prosedur (SOP) tentang pelayanan keperawatan mandiri berdasarkan literatur atau hasil riset yang berkaitan dengan terapi non farmakologi dalam melakukan tindakan keperawatan mandiri

c. Penyiapan sarana dan rasarana

Perlengkapan dan bahan penyuluhan dipersiapkan di Balai Desa Legung Timur Kecamatan batang-batang yang dibawah wilayah kerja Upt Puskesmas Leggung,

d. Pelaksanaan intervesi keperawatan

Koordinasi dengan kepala Desa dan Aparat Desa setempat untuk pelaksanaan program PKM dengan penyuluhan yang diawali:

- 1). Penyuluhan kesehatan pada lansia dan keluarga lansia tentang peningkatan pengetahuan keluarga bahwa peran keluarga paling utama dalam peningkatan kesehatan lansia
- 2). Pendampingan penatalaksanaan nyeri kronik secara mandiri yang dilakukan dengan melaksanakan pendampingan dan perawatan yang teratur dari keluarga pada lansia yang merupakan dukungan utama dalam mengurangi nyeri yang menahun
- 3). Pengoptimalan program posyandu lansia tentang penatalaksanaan nyeri kronik yaitu dengan melakukan pendampingan dalam program kader lansia
- 4). Pelatihan bagi kader kesehatan lansia yaitu dengan mengaktifnya kader kesehatan lansia di desa

yang merupakan bagian dari pengembangan SDM dalam meningkatkan masalah yang terjadi pada lansia salah satunya nyeri kronik pada lansia

3. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil koordinasi dengan aparat Desa Lenggung timur dengan metode *Small Group Discussion* (SGD) pada tanggal 2 Juni 2021 diikuti 5 orang aparat desa leggung timur telah dilakukan rapat koordinasi pembentukan struktur koordinasi masing-masing kader lansia, dimana adanya kader kesehatan lansia membantu lansia dalam menjaga kesehatan dan dapat membantu merawat lansia ketika terjadi keluhan awal dimasyarakat.

Lanjut usia merupakan bagian dari masa kemunduran baik secara fisik maupun psikologis pada manusia dan mengakibatkan lansia membutuhkan perawatan mandiri dalam mengatsi masalah kesehatan yang terjadi terus menerus diantaranya nyeri (Hidayat, S., Hannan, M., & Mulyadi, E. 2019). Menjadi tua pada lansia merupakan proses yang terjadi secara alamiah dengan terjadinya penurunan fungsisi

pada system tubuh manusia (Hidayat, S. 2014).



Menjadi tua pada lansia menyebabkan perubahan bentuk fisik secara degeneratif. Diantaranya sel-sel tubuh mulain menurun, komposisi menurunnya sel dalam pembentukan jaringan ikat baru mengakibatkan kemunduran fungsi organ-organ tubuh (Darmojo & Martono. 2004), penurunan kesehatan terjadi terus menerus pada lansia sehingga di butuhnya pemahaman dan pengetahuan lansia tentang nyeri yang terjadi (Hannan, M., Hidayat, S., & Fatoni, A. (2021).

Penyuluhan kesehatan pada lansia dan keluarga lansia diberikan pada tanggal 15 Juni 2021, Dimana kegiatan tersebut disambut baik dan diikuti oleh lansia dan keluarganya, bentuk antusias peserta dibuktikan dengan aktifnya pertanyaan peserta penyuluhan terkait dengan keluhan lansia yang dialami setiap harinya yaitu

nyeri persendian yang terjadi terus menerus.

Minimnya pemahaman keluarga tentang gejala awal penanganan masalah kesehatan pada lansia tentang nyeri kronik menyebabkan individu tidak mengetahui cara perawatan mandiri dirumah secara maksimal (Hidayat, S . and Mumpuningas, E. D. 2018). Peran keluarga dalam mengatasi masalah yang dialami lansia sangat penting, dimana keluarga merupakan unit terkecil dan dekat dengan individu yang lebih awal mengenal masalah atau keluhan lansia secara keseluruhan, dan juga keluarga menjadi peran utama dalam menurunkan masalah psikologis sehingga dapat meningkatkan dan mempertahankann kesehatannya (Oktaviana R, Hidayat S, Dwi ME. (2019)

Masalah kesehatan yang selalu terjadi pada Sebagian lansia yaitu nyeri persendian yang berlangsung lama dengan keluhan pada sendi-sendinya, misalnya; nyeri, linu, dan pegal-pegal (Hidayat, S., Mumpuningtias, E., & Indriyani, R. 2020). Nyeri pada pasien dengan osteoarthritis umumnya adalah nyeri kronis maka sering kambuh dan resisten terhadap analgetik. Nyeri merupakan respon perlindungan yang

menyadarkan individu tentang kerusakan jaringan aktual atau potensial. Hal tersebut bertujuan agar pertahanan tubuh bereaksi terhadap stimulus jaringan yang rusak. Distress emosional dan kekambuhan penyakit dapat timbul akibat nyeri yang tidak teratasi. Oleh karena itu perawat memberi terapi komplementer bertujuan untuk memenuhi rasa nyaman sehingga nyeri bisa teratasi (Karagülle et al., 2016; Yaban, 2019).



Pendampingan penatalaksanaan nyeri kronik pada lansia dilakukan pada tanggal 18 Juni 2021 dimana hal ini merupakan bentuk intervensi mandiri keperawatan serta simulasi Teknik non farmakologi yang disampaikan pada lansia. Manajemen nyeri non farmakologis harus menjadi perhatian dan prioritas utama perawat untuk mengatasi masalah rasa sakit.

Manajemen nyeri pada lansia dengan osteoartritis dimasyarakat Sebagian besar menggunakan obat penurun rasa nyeri sedangkan terapi non farmakologi belum banyak digunakan di masyarakat, padahal penggunaannya mengurangi resiko dari efek samping penggunaan obat. Hal tersebut disebabkan adanya tradisi masyarakat pesisir suku Madura selalu mengkonsumsi obat anti nyeri. Begitu pula pada lasia dengan masalah nyeri kronik (Potter & Perry, 2009; Ristia et al., 2018).

Modifikasi perilaku untuk mengurangi intensitas nyeri dapat berupa penggabungan metode relaksasi dan *repetitive prayer*. Bentuk penggabungan tersebut jika dilakukan dengan benar akan menurunkan tingkat kecemasan dan rasa khawatir dan timbul perasaan damai (Susanti, 2014). Terapi relaksasi merupakan pendekatan komplementer dari analgesic dalam mengontrol nyeri (Dos Santos Felix et al., 2019)

Menurut Smeltzer and Bare (2002) relaksasi dapat mengurangi tingkat nyeri. Relaksasi membantu meringankan pernafasan dan meningkatkan saturasi oksigenasi dalam darah. Sartika and Widastra (2009) menyatakan relaksasi dapat merespon

adaptasi nyeri, hal tersebut membuktikan bahwa Latihan pasrah diri (LPD) dan teknik distraksi yang menimbulkan respon relaksasi pada individu dapat memberikan rasa nyaman pada lansia. LPD bagian dari bentuk implementasi yang memberikan relaksasi pada klien serta melakukan dzikir disertai dengan latihan bernapas dalam. Perpaduan antara lafald yang diucapkan dalam dzikir dan napas dalam dapat menimbulkan relaksasi, dengan respon tersebut dapat mengurangi nyeri pada lansia. Relaksasi sangat efektif dalam memeberikan rasa nyaman dan karena itu dapat dimasukkan dalam rejimen untuk mengontrol nyeri (Topcu & Findik, 2012). Terapi spiritual dzikir dapat menjadi sugesti dan menyebabkan penguat dalam memasuki kondisi relaksasi (Hidayat, S., & Mumpuningtias, E. D. 2018).

Relaksasi otot progresif merupakan bagian dari terapi non farmakologi yang bermanfaat dalam mengurangi terjadinya ketegangan otot dengan proses yang simpel dan sistematis dalam memberikan ketenangan pada otot-otot sehingga dapat memberikan rileksasi Kembali (Hidayat, S., & Hanifah, M. 2019).

Selanjutnya terapi kompres menggunakan jahe dengan cara dikompres dapat meningkatkan aliran darah sehingga menjadi efek analgesik dan relaksasi otot dan mengurangi terjadinya inflamasi (Hidayat, S. & Putra, I. D. A., 2016).

Penyusunan Program Posyandu lansia pada kader lansia dilakukan dalam rangka pengoptimalisasian program posyandu lansia yang dilaksanakan pada tanggal 22 Juni 2021 dengan dihadiri oleh aparatur desa setempat, dimana dalam meningkatkan pemahaman lansia diantaranya dengan memberikan pelatihan dan pendampingan melalui kader posyandu, serta membantu membuat program selanjutnya dalam kegiatan posyandu tersebut (Masluroh, Lili Farlikhatun, 2020)

Pelatihan kader kesehatan lansia yang diikuti oleh aparat desa setempat pada tanggal 29 Juni 2021 sebagai bagian upaya pengembangan SDM dalam meningkatkan penanganan masalah yang terjadi pada lansia salah satunya nyeri kronik pada lansia yaitu dengan pelayanan keperawatan mandiri yang dapat dilakukan dirumah, Pelayanan kesehatan di puskesmas bagian dari bentuk pelayanan utama bagi lansia dengan melakukan upaya promotive dan preventif (Rahma A, Arso SP, Suparwati, 2017)

Salah satu bukti adanya keberhasilan meningkatnya usia harapan hidup pada lansia dimana populasi penduduk usia lanjut semakin bertambah. Dimana dengan bertambahnya usia pada lansia bukanlah sebuah beban yang dilihat tidak produktif namun dapat dilihat sebagai manusia seutuhnya yang dapat memberikan peran secara produktif (Rochana Ruliyandari, 2018)



4. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat oleh tim pengabdian yang

diawali dengan koordinasi pembentukan kader kesehatan lansia di Desa Leggung Tumur, Kecamatan Batang-batang Kabupaten, kemudian dilakukan penyuluhan kesehatan pada lansia dan keluarga lansia tentang peningkatan pemahaman keluarga yang diikuti 40 lansia dan keluarganya, selanjutnya dilakukan pendampingan penatalaksanaan nyeri kronik, dimana sebanyak 75% lansia dapat melakukan simulasi secara mandiri penatalaksanaan non farmakologi nyeri.

Pengoptimalan program posyandu lansia tentang penatalaksanaan nyeri kronik diikuti oleh kader desa dan dilakukannya pelatihan bagi kader kesehatan lansia serta mengaktifnya kader kesehatan lansia di desa tersebut dalam upaya meningkatkan program penatalaksanaan mandiri masalah yang terjadi pada lansia salah satunya nyeri kronik pada lansia

5. Daftar Pustaka

- Brunner, & Suddarth. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Edisi 8 volume 2*. Jakarta EGC.
- Darmojo, B., & Martono, H. (2004). *Buku Ajar Geriatri (Ilmu Kesehatan Lanjut Usia)*. FKUI.
- dos Santos Felix, M. M., Ferreira, M. B. G., da Cruz, L. F., & Barbosa, M. H. (2019). Relaxation therapy with

guided imagery for postoperative pain management: an integrative review. *Pain Management Nursing*, 20(1), 3-9. doi: <https://doi.org/10.1016/j.pmn.2017.10.014>

Hannan, M., Hidayat, S., & Fatoni, A. (2021). The Effect of Blood Pressure On The Quality of Daily Sleep In The Elderly In PSTW Pandaan. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 10(1), 1201-1206. <https://doi.org/10.30994/sjik.v10i1.707>

Hidayat, S. (2014). Dzikir Khafi untuk Menurunkan Skala Nyeri Osteoarthritis Pada Lansia. *Journal Of Health Science (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 1(1), 13-22. doi: [doi.org/https://doi.org/10.24929/jik.v1i1.119](https://doi.org/10.24929/jik.v1i1.119)

Hidayat, S., Hannan, M., & Mulyadi, E. (2019). The Effectiveness of Self-Surrender Exercise and Dzikir Therapy in Improving the Quality of Sleep in A Nursing Home in Pasuruan, Indonesia Road. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, 24(4), 5188-5197. doi: [10.37200/IJPR/V24I4/PR201617](https://doi.org/10.37200/IJPR/V24I4/PR201617)

Hidayat, S., & Mumpuningtias, E. D. (2018). Terapi Kombinasi Sugesti Dan Dzikir Dalam Peningkatan Kualitas Tidur Pasien. *Care : Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 6(3), 219. <https://doi.org/10.33366/cr.v6i3.953>

Hidayat, S., & Hanifah, M. (2019). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Pola Tidur pada Lansia di Dusun Daleman Desa PorehKecamatan Lenteng. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya*. <https://doi.org/10.30643/jiksht.v13i1.17>

Hidayat, S., Mumpuningtias, E., &

- Indriyani, R. (2020). The Combination Therapy of Self-Surrender Exercise and Distraction Against Osteoarthritis Pain Scale of Elderly In Coastal Area. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(2), 1212-1222.
<https://doi.org/10.30994/sjik.v9i2.425>
- Hidayat, S. & Putra, I. D. A., 2016, Pengaruh terapi kompres jahe terhadap tingkat nyeri osteoarthritis pada lansia di UPT. Puskesmas Guluk-Guluk, Wiraraja Medika, 6(2): 53-59.
- Kolcaba, K, (2007). Comfort Care in Nursing. www.nurses.info/nursing_theory_midrange_t. Diunduh tanggal 6 Desember 2012.
- Karagülle, M., Kardeş, S., Dişçi, R., Gürdal, H., & Karagülle, M. Z. (2016). Spa therapy for elderly: a retrospective study of 239 older patients with osteoarthritis. *International journal of biometeorology*, 60(10), 1481-1491. doi: <https://doi.org/10.1007/s00484-016-1138-7>
- Masluroh, Lili Farlikhatun. (2020). Efektivitas Pemanfaatan Posyandu Lanjut Usia. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional*, Volume 5, No 1, Maret 2020, hlm 1-66
- Mulyadi, E. (2011). Pengaruh Hipnosis terhadap Pemenuhan Kebutuhan Rasa Nyaman (Penurunan Nyeri Sendi Dan Disabilitas) Pada Lansia Di Panti Werdha Hargo Dedali Surabaya. *Jurnal Kesehatan Wiraraja Medika* 1 (2) : 61-72
- Oktaviana R, Hidayat S, Dwi ME. (2019) Peran Keluarga Terhadap Fungsi Kognitif Lansia Di Desa Pandian Kabupaten Sumenep. *Journal Of Health Science*. 2019;4(2):13-19
- Potter, P. A., Perry, A. G., Stockert, P. A., & Hall, A. M. (2013). *Fundamental of Nursing 8th ed.* Elsevier
- Potter, & Perry. (2009). *Fundamental Keperawatan, Edisi 7 Buku 1.* Jakarta: Salemba Medika.
- Prasetyo, S. N. (2010). *Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri.* Yogyakarta Graha Ilmu.
- Rahma A, Arso SP, Suparwati A. (2017). Implementasi fungsi-fungsi pokok pelayanan primer puskesmas sebagai gatekeeper dalam program JKN (Studi di Puskesmas Juwana Kabupaten Pati). *J Kesehat Masy E-J.* Dec 13;3(3):1-11
- Rochana Ruliyandari, (2018). Implementasi Program “Santun Lansia” Puskesmas Kabupaten Sleman. *es Mas: Jurnal Fakultas Kesehatan Masyarakat* Volume 12, Issue 1, March 2018, pp. 8~ 14 ISSN: 1978 -0575
- Ristia, A., Setiabudi, D., & Mardiyah, A. (2018). The Effect of Parent Distraction Coaching Used The Toy on Pain Intensity of 1-5 Year-Old Children During Iv (Intravenous) Insertion. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, 6(2), 146-156. doi: <https://doi.org/10.24198/jkp.v6i2.391>
- Sartika, D. D., & Widastra, N. M. (2009). Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam terhadap Penurunan Persepsi Nyeri pada Lansia dengan Arthritis Reumatoid. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 4(2), 46-53. doi: <http://dx.doi.org/10.20884/1.jks.2009.4.2.222>
- Soonger. (2005.) *Psychoterapiutic approach in the treatment of pain*, Wright State University School of Medicine: Dayton Ohio
- Susanti, E. (2014). Pengaruh Latihan Pasrah Diri Terhadap Tingkat Stres dan Kadar Gula Darah pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah

- Yogyakarta. *IJNP (Indonesian Journal of Nursing Practices)*, 1(1), 78-91. doi: journal.umy.ac.id/index.php/ijnp/article/view/646
- Topcu, S. Y., & Findik, U. Y. (2012). Effect of relaxation exercises on controlling postoperative pain. *Pain Management Nursing*, 13(1), 11-17. doi: https://doi.org/10.1016/j.pmn.2010.07.006
- Yaban, Z. S. (2019). Usage of Non-Pharmacologic Methods on Postoperative Pain Management by Nurses: Sample of Turkey. *International Journal of Caring Sciences*, 12(1), 529-541. doi: https://www.internationaljournalofcaringsciences.org/docs/59_simsekyaban_12_1.pdf