



**MANAJEMEN NYERI NON PHARMACOLOGI DENGAN TEHNIK RELAKSASI DAN
KOMPRES AIR HANGAT**

**NON PHARMACOLOGICAL PAIN MANAGEMENT USING RELAXATION TECHNIQUES
AND WARM WATER COMPRESSES**

Rinawati Kasrin^{1*}, Yendrizal Jafri², Ismail Hamdi³, Sitti Afifah⁴
^{1,2,3,4} Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas Perintis Indonesia, Indonesia
*rinawatikasrin@yahoo.com

Abstrak: Manajemen nyeri non-farmakologi merupakan pendekatan holistik untuk mengurangi atau mengatasi nyeri tanpa menggunakan obat-obatan. Pendekatan ini melibatkan berbagai teknik dan intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup pasien dan mengurangi dampak negatif nyeri. Metode-metode non-farmakologi yang dibahas meliputi terapi fisik, seperti terapi fisik dan latihan, yang dapat meningkatkan pembentukan dan kekuatan otot, serta merangsang pelepasan endorfin sebagai penangkal alami nyeri. Teknik relaksasi, seperti meditasi dan biofeedback, juga menjadi fokus dalam mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan tingkat kenyamanan. Terapi panas dan dingin digunakan untuk mengurangi peradangan dan meredakan nyeri lokal. Selain itu, pendekatan psikososial, termasuk dukungan sosial dan konseling, memainkan peran penting dalam manajemen nyeri non-farmakologi. Dengan memahami dan menerapkan pendekatan ini, tenaga kesehatan dapat berperan dalam meningkatkan kualitas hidup pasien yang mengalami nyeri kronis atau akut. Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan pada pasien dan keluarga yang sedang di rawat di ruangan Ambun Suri Lantai 3 RSAM Bukittinggi, Sumatera Barat. metode kegiatan diberikan dalam bentuk penyuluhan edukasi dan demonstrasi langsung kepada pasien atau keluarga pasien yang merawat di rumah sakit tentang teknik manajemen nyeri. Secara umum Hasil yang didapatkan dalam kegiatan pengabmas pada bulan November tahun 2023 yaitu adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan pasien dan keluarga dalam melaksanakan manajemen nyeri dan pasien serta keluarga mengerti teknik-teknik yang dapat mereka gunakan sendiri untuk mengatasi nyeri sehari-hari dimanapun berada.

Kata Kunci: Manajemen Nyeri, Non Farmakologis, Keluarga Pasien

Abstract: Non-pharmacological pain management is a holistic approach to reducing or managing pain without using medication. This approach involves a variety of techniques and interventions aimed at improving the patient's quality of life and reducing the negative impact of pain. Non-pharmacological methods discussed include physical therapy, such as physical therapy and exercise, which can increase muscle formation and strength, as well as stimulate the release of endorphins as a natural antidote to pain. Relaxation techniques, such as meditation and biofeedback, have also become a focus in reducing muscle tension and increasing comfort levels. Hot and cold therapy is used to reduce inflammation and relieve local pain. In addition, psychosocial approaches, including social support and counseling, play an important role in non-pharmacological pain management. By understanding and applying this approach, health workers can play a role in improving the quality of life of patients who experience chronic or acute pain. The aim of this service activity is to provide knowledge and skills to patients and families who are being treated in the Ambun Suri room, Floor 3, RSAM Bukittinggi, West Sumatra. The activity method is provided in the form of educational outreach and direct demonstrations to patients or families of patients who care for them in the hospital about pain management techniques. In general, the results obtained from community service activities in November 2023 are an increase in the knowledge and skills of patients and families in carrying out pain management and patients and families understand techniques that they can use themselves to deal with everyday pain wherever they are.

Keywords: Pain Management, Non-Pharmacological, Patient's Family

Received	Revised	Published
30 November 2023	10 Januari 2024	15 Januari 2024

Pendahuluan

Menurut *Internasional Association for Study of Pain (IASP)*, nyeri didefinisikan sebagai suatu sensori subyektif dan emosional tidak menyenangkan yang didapat, terkait dengan kerusakan jaringan aktual maupun potensial, atau menggambarkan kondisi terjadinya kerusakan. Nyeri adalah sensasi tidak menyenangkan yang terjadi bila kita mengalami cedera atau kerusakan pada tubuh kita. Nyeri dapat terasa sakit, panas, gemetar, kesemutan seperti terbakar, tertusuk, atau ditikam (Rejeki, 2020).

Definisi Nyeri adalah suatu kondisi dimana seseorang merasakan perasaan yang tidak nyaman atau tidak menyenangkan yang disebabkan oleh kerusakan jaringan yang telah rusak atau yang berpotensi untuk rusak. Sedangkan definisi saraf adalah serat-serat yang menghubungkan organ tubuh dengan sistem saraf pusat (otak dan sumsum tulang belakang). Nyeri berhubungan dengan banyak penyakit. Banyak penyakit yang dapat menimbulkan rasa nyeri di persarafan, seperti infeksi HIV, herpes, cedera, kanker, diabetes, penyakit autoimun, penekanan akar saraf di tulang belakang, diabetes, kekurangan vitamin B6, dan B12 (Price, Wilson 2016).

Nyeri merupakan keadaan ketidaknyamanan pasien yang dipengaruhi oleh persepsi pasien karena adanya kerusakan secara fisik, psikospiritual dan dapat dipengaruhi oleh faktor lingkungan dan sosial budaya pasien (Eka, 2021). Ketidaknyamanan akibat nyeri harus diatasi, karena kenyamanan merupakan kebutuhan dasar manusia, sebagaimana dalam hirarki Maslow. Seseorang yang mengalami nyeri akan berdampak pada aktivitas sehari-hari dan istirahat serta tidurnya. Nyeri yang parah dan serangan mendadak bila tidak segera diatasi akan berpengaruh pada peningkatan tekanan darah, takikardi, pupil melebar, diaphoresis dan sekresi adrenal medula. Dalam situasi tertentu dapat pula terjadi penurunan tekanan darah yang akan mengakibatkan timbulnya syok (Potter, 2009)

Intensitas nyeri adalah gambaran tentang seberapa parah nyeri yang dirasakan individu. Pengukuran nyeri dengan pendekatan objektif yang paling mungkin adalah menggunakan respon fisiologi tubuh terhadap nyeri itu sendiri. Pengukuran subjektif nyeri dapat dilakukan dengan menggunakan berbagai alat pengukur nyeri seperti visual analog, skala nyeri numerik, skala nyeri deskriptif atau skala nyeri Wong Bakers untuk anak-anak (Hakim, 2010).

Untuk mengatasi nyeri pada pasien dibutuhkan manajemen nyeri efektif. Manajemen nyeri yang diberikan harus dapat memenuhi kebutuhan pasien salah satunya yaitu kebutuhan rasa nyaman. Secara garis besar ada dua manajemen untuk mengatasi

nyeri yaitu farmalogi dengan non farmaologi, manajemen nyeri dengan tindakan relaksasi mencaup latihan pernafasan diafragma, teknik relaksasi progresif, guided imagery, meditasi, beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa relaksasi nafas dalam sangat efektif dalam menurunkan nyeri pasca operasi (WHO, 2010). Setiap orang dapat mengalami nyeri selama kehidupannya derajat nyeri dan respon nyeri berada antara satu orang dengan orang lain. Peran seorang perawat yaitu membantu meredakan nyeri dengan memberikan intervensi pereda nyeri baik menggunakan pendekatan/manajemen farmakologis maupun nofarmakologis (Sulistyo, 2013).

Manajemen nyeri non farmakologi adalah strategi penyembuhan nyeri tanpa menggunakan obat-obatan tetapi lebih kepada perilaku caring. Beberapa teknik manajemen nyeri non farmakologi yang sering digunakan antara lain teknik relaksasi nafas dalam, distraksi, terapi musik, hipnosis, guided imagery, dan terapi pijat. Tujuan dari manajemen nyeri non farmakologi adalah untuk mengurangi rasa nyeri yang dirasakan, meningkatkan fungsi bagian tubuh yang sakit, dan meningkatkan kualitas hidup. Para perawat memiliki peran penting dalam manajemen nyeri non farmakologi karena mereka bersentuhan langsung dengan pasien (Wianti, 2018).

Manajemen nyeri merupakan salah satu cara yang digunakan untuk mengatasi nyeri. Teknik manajemen nyeri terdiri dari manajemen nyeri farmakologi dan manajemen nyeri non farmakologi (Potter & Perry, 2009). Manajemen farmakologi dilakukan perawat melalui pemberian obat-obatan yang merupakan hasil kolaborasi dengan dokter. Manajemen farmakologi dengan pemberian obat analgetik, relatif lebih mahal dan memiliki efek samping seperti depresi, sedasi, mual, muntah dan konstipasi (Potter & Perry, 2009). Manajemen nyeri non-farmakologi adalah merupakan teknik perawatan mandiri perawat dengan teknik relaksasi, massage, distraksi, guided imagery, TENS, terapi panas atau dingin, terapi musik, akupressur. Teknik ini relatif murah, mudah dilakukan dan tidak memiliki efek samping (Smeltzer & Bare, 2018).

Metode teknik pengurangan nyeri pada dasarnya dikategorikan menjadi dua yaitu farmakologi dan nonfarmakologi. Farmakologi termasuk program terapi obat-obatan yang dapat mengurangi nyeri, sedangkan nonfarmakologi meliputi bimbingan atisipasi, relaksasi, distraksi, biofeedback, hipnosis diri, mengurans persepsi nyeri, stimulasi kutaneus. Sekarang telah banyak dikembangkan intervensi keperawatan yang dilakukan untuk mengurangi intensitas nyeri seperti teknik relaksasi (Noor, 2016).

Teknik relaksasi bertujuan untuk memberikan rasa nyaman dan rileks pada pasien, dapat mengurangi intensitas nyeri, serta dapat dan meningkatkan ventilasi paru serta meningkatkan oksigen darah (Hidayatullah, 2020). Terapi non farmakologi yang sering digunakan yaitu hipnotis, distraksi dan teknik relaksasi nafas dalam. Terapi relaksasi

merupakan suatu teknik yang berkaitan dengan tingkah laku manusia dan efektif dalam mengatasi nyeri akut terutama rasa nyeri akibat prosedur diagnostik dan pembedahan. Biasanya membutuhkan waktu 5-10 menit pelatihan sebelum pasien dapat meminimalkan nyeri secara efektif. Dimana tujuan pokok dari relaksasi adalah membantu pasien menjadi rileks dan memperbaiki berbagai aspek kesehatan fisik (Ningtyas, 2023).

Periode relaksasi yang teratur dapat membantu untuk melawan kelelahan dan ketegangan otot yang terjadi dengan nyeri dan yang meningkatkan nyeri. Manajemen nyeri non farmakologi yang sering digunakan yaitu teknik relaksasi nafas dalam. Teknik relaksasi nafas dalam merupakan teknik untuk mengurangi ketegangan nyeri dengan merelaksasikan otot (Harianto, 2015).

Berdasarkan penelitian Kholisotin tahun 2021 teknik relaksasi nafas dalam sangat efektif untuk menurunkan intensitas nyeri. Penurunan intensitas nyeri pada responden dikarenakan peningkatan fokus terhadap nyeri yang beralih pada relaksasi nafas, sehingga suplai oksigen dalam jaringan akan meningkat dan otak bisa berelaksasi. Otak yang berelaksasi akan merangsang tubuh untuk menghasilkan hormon endorpin yang menghambat transmisi impuls nyeri ke otak yang dapat menurunkan sensasi nyeri sehingga menyebabkan intensitas nyeri yang dialami responden berkurang (Astuti, 2017).

Perawat memainkan peranan penting dalam pengkajian nyeri dan evaluasi terkait nyeri. Rasa nyeri yang tidak tertangani dengan baik dapat menyebabkan pasien kurang mampu beraktivitas dan menimbulkan reaksi fisiologis dan psikologis. Nyeri yang tidak segera diatasi akan berkembang menjadi sindrom nyeri kronis (SN 2010). Penanganan nyeri yang optimal sangat bergantung pada pengetahuan perawat dalam penilaian dan memahami nyeri secara holistik pada setiap pasien yang mengalami nyeri (Lemone, 2016).

Metode

Metode pelaksanaan kegiatan yang dilakukan adalah untuk menambah pengetahuan masyarakat khususnya pasien dan keluarga pasien, maka dilakukan edukasi kesehatan dengan memberikan edukasi tentang Manajemen Nyeri dengan Non Farmakologi, dengan metode ceramah dan tanya jawab dan melakukan demonstrasi yang diikuti oleh semua yang hadir. Selanjutnya setelah memberikan edukasi dan melakukan demonstrasi, tim pengabmas memberikan leaflet kepada seluruh peserta yang hadir tentang topik edukasi penyuluhan yang diberikan untuk dapat dilihat dan dibaca ulang oleh peserta di rumah.

Langkah-langkah kegiatan yang akan dilakukan adalah :

A. Tahap persiapan

- 1) Melakukan sosialisasi kegiatan
- 2) Meminta izin kepala ruangan Neuro untuk pemakaian lobi ruangan sebagai tempat penyuluhan
- 3) Menyiapkan materi, media, alat sarana dan prasarana edukasi kesehatan dan pelaksanaan kegiatan penyuluhan
- 4) Menyepakati jadwal kegiatan
- 5) Mengidentifikasi media massa yang akan digunakan untuk publikasi

B. Tahap pelaksanaan

- 1) Mengukur Pengetahuan warga tentang manajemen nyeri dengan non farmakologi dengan memberikan beberapa pertanyaan lisan terlebih dahulu sebelum dilakukan edukasi.
- 2) Memberikan edukasi kepada peserta tentang manajemen nyeri dengan non farmakologi
- 3) Melakukan pendokumentasian setiap kegiatan atau proses melalui foto, dan pencatatan

- 4) Setelah memberikan edukasi selanjutnya mengukur kembali peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta, setelah diberikan edukasi dengan memberikan beberapa pertanyaan lisan kepada peserta.
- 5) Memberikan leaflet kepada seluruh peserta yang hadir.

C. Tahap Evaluasi

- 1) Melakukan evaluasi terhadap penambahan pengetahuan dan keterampilan peserta dengan cara memberikan beberapa pertanyaan secara lisan kepada peserta, dan setelah selesai kegiatan pengabmas selanjutnya
- 2) Membuat laporan kegiatan .

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan edukasi tentang Manajemen Nyeri Dengan Non Farmakologi pada hari Kamis tanggal 30 November 2023, Jam: 14.00 s/d 16.00 Wib. Dimana sebelum hari pelaksanaan kegiatan diawali dengan penjajakan ke lokasi kegiatan, dan minta izin kepada Kepala Ruangan Neuro dan bedah Ambun suri lantai 3 RS. Ahmad Muchtar Bukittinggi.

Kondisi masyarakat mengenai manajemen nyeri non-farmakologi melibatkan pemahaman terhadap persepsi, pengetahuan, dan praktik terkait pendekatan masyarakat non-farmakologi dalam mengatasi nyeri. Berikut adalah beberapa permasalahan yang dapat dilihat dalam masyarakat sekarang:

1. Pengetahuan dan Kesadaran:

Seberapa baik masyarakat memahami konsep dan manfaat manajemen nyeri non-farmakologi? Sejauh mana pengetahuan masyarakat tentang teknik-teknik non-farmakologi seperti terapi fisik, relaksasi, dan terapi okupasi?

2. Penerimaan Terhadap Metode Non Farmakologi:

Sejauh mana masyarakat menerima pendekatan non-farmakologi dalam mengelola nyeri dibandingkan dengan penggunaan obat-obatan? Apakah ada stigma atau ketidakpercayaan terhadap efektivitas metode non-farmakologi?

3. Aksesibilitas dan Ketersediaan Layanan:

Apakah masyarakat memiliki akses yang memadai terhadap layanan non-farmakologi di wilayah mereka? Seberapa mudah masyarakat dapat mengakses terapis atau profesional yang berlatih dalam manajemen nyeri non-farmakologi?

4. Ketersediaan Sumber Daya:

Apakah masyarakat memiliki akses terhadap sumber daya seperti literatur, seminar, atau program edukasi mengenai manajemen nyeri non-farmakologi? Sejauh mana sumber daya ini mencakup berbagai lapisan masyarakat?

5. Pengaruh Budaya dan Kepercayaan:

Bagaimana pengaruh budaya lokal dan kepercayaan masyarakat terhadap penerimaan terhadap metode non-farmakologi? Apakah ada adaptasi atau integrasi teknik non-farmakologi dengan praktik budaya lokal?

6. Komunitas Peran Pendidikan dan Kesadaran:

Sejauh mana kegiatan pendidikan dan kesadaran komunitas telah dilakukan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat terkait manajemen nyeri non-farmakologi? Apakah ada program-program edukasi yang menyentuh aspek-aspek ini di berbagai tingkatan, seperti sekolah, pusat kesehatan, atau kelompok masyarakat?

Melihat permasalahan yang dihadapi masyarakat analisis ini dapat memberikan wawasan yang mendalam tentang bagaimana masyarakat menghadapi manajemen nyeri non-farmakologi. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang faktor-faktor ini, dapat dirancang strategi yang lebih efektif untuk meningkatkan penerimaan dan implementasi pendekatan ini dalam perawatan kesehatan masyarakat.

Adapun beberapa strategi untuk mengatasi permasalahan diatas adalah:

1. Pendidikan dan Kampanye Kesadaran:

Menyebarkan program-program pendidikan yang menyoar masyarakat untuk meningkatkan pemahaman tentang manfaat dan teknik manajemen nyeri non-farmakologi. Melakukan kampanye kesadaran melalui media massa, seminar, dan acara komunitas untuk menyoroti keberhasilan kasus penggunaan metode non-farmakologi.

2. Penyediaan Sumber Daya:

Menyediakan sumber daya tercetak atau digital, seperti pamflet,

brosur, atau video edukatif, yang dapat diakses masyarakat untuk memperdalam pemahaman mereka tentang metode non-farmakologi. Menjadikan pusat informasi di fasilitas kesehatan untuk memberikan akses mudah terhadap literatur dan referensi terkait manajemen nyeri non-farmakologi.

3. Kolaborasi dengan Komunitas dan Budaya Lokal:

Melibatkan tokoh masyarakat, pemimpin agama, atau tokoh budaya dalam mendukung dan mempromosikan manajemen nyeri non-farmakologi. Mengadaptasi teknik non-farmakologi agar sesuai dengan nilai dan praktik budaya lokal.

4. Program Kesehatan Masyarakat:

Mengintegrasikan pendekatan non-farmakologi dalam program-program kesehatan masyarakat, seperti program pencegahan penyakit atau program kesehatan reproduksi. Melibatkan agen kesehatan masyarakat dalam mendesain dan melaksanakan program-program ini.

5. Kerja Sama Lintas-Sektoral:

Mendorong kerja sama antara sektor kesehatan, pendidikan, dan pemerintah dalam merancang kebijakan dan program yang mendukung manajemen nyeri non-farmakologi. Melibatkan pemangku kepentingan dari berbagai sektor untuk menciptakan pendekatan yang terintegrasi.



Gambar 1 : dokumentasi kegiatan penyuluhan.



Gambar 2 : Demonstrasi Relaksasi Nafas Dalam dan kompres hangat

Hasil evaluasi kegiatan yang dilakukan melalui pengamatan maka secara kualitatif kegiatan pengabdian sudah memenuhi target dengan beberapa indikator, yaitu:

1. Bantuan dan dukungan dari kepala ruangan Ambun Suri lantai 3 Rumah Sakit Achmad Muchtar Bukittinggi ditunjukkan melalui pemberian izin dan fasilitas tempat pelaksanaan kegiatan.
2. Pasien dan keluarga pasien sangat antusias yang digambarkan dengan adanya keinginan untuk mempraktikkan kembali manajemen nyeri dengan teknik relaksasi nafas dalam dan kompres hangat.

Kesimpulan

Secara umum Hasil yang didapatkan dalam kegiatan pengabmas pada bulan November tahun 2023 di ruangan Ambun Suri lantai 3 rumah sakit Achmad Muchtar Bukittinggi yaitu adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan pasien dan keluarga dalam melaksanakan manajemen nyeri dengan teknik relaksasi nafas dalam dan kompres hangat. Semua pasien serta keluarga mengerti teknik-teknik yang dapat mereka gunakan sendiri untuk mengatasi nyeri dalam kehidupan sehari-hari dimanapun berada dan dapat

mengajarkan keluarga dan masyarakat tentang manajemen nyeri.

Ucapan Terima Kasih

Tim pelaksana kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengucapkan terima kasih kepada pihak ruangan Rawat Ambun Suri lantai 3 Rumah Sakit Achmad Muchtar Bukittinggi serta khalayak sasaran yang mendukung pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

Referensi

- Astuti, M. T., & Sukesi, N. (2017). Efektifitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam Untuk Menurunkan Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 1(2), 37-43.
- Blick, JM. (2014). Keperawatan Medikal Bedah Manajemen Klinis untuk Hasil yang Diharapkan. (Edisi 8). Singapore. Elsevier.
- Hakim, A. (2010). Hipnoterapi Cara Tepat & Cepat Mengatasi Stres, Fobia, Trauma, & Gangguan Mental Lainnya. Jakarta Selatan: Transmedia Pustaka.
- Hariyanto, A. (2015). Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Dengan Diagnosa NANDA Internasional. Jogjakarta: AR-RUZZ MEDIA.
- LeMone, P. (2016). Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah. (Edisi 5). Jakarta: EGC.
- Muzaenah, T., & Hidayati, A. B. S. (2021). Manajemen Nyeri Non Farmakologi Post Operasi Dengan Terapi Spiritual "Doa dan Dzikir": A Literature Review. *Herb-Medicine Journal: Terbitan Berkala Ilmiah Herbal, Kedokteran dan Kesehatan*, 4(3), 1-9.
- Noor, Z. (2016). Gangguan Muskuloskeletal. Jakarta : Salemba Medika
- Ekayanti, E. (2021). Terapi Non Farmakologi Sebagai Bentuk Swamedikasi Lansia Dalam Manajemen Nyeri Osteoarthritis: Non-Pharmacological Therapy: Elderly Swamedication In Osteoarthritis Pain Management. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 7(2), 119-126.
- Price, Sylvia Anderson, 2015. Konsep Klinis Proses-Proses Penyakit. Edisi 6. Penerbit Buku Kedokteran, Jakarta: EGC. Prasetyo,
- S. N. (2010). Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Sulistyo Andarmoyo. 2013. Konsep & proses keperawatan nyeri, Jogjakarta : Ar- Ruzs
- Black, J. M., & Hawks, J. H. (2009). Medical-Surgical Nursing : Clinical Management for Positive Outcomes. USA: Saunders Elsevier.
- Potter, P., & Perry, A.G. (2009). Fundamental keperawatan. Edisi 7 buku 1& 2. Jakarta: Salemba Medika
- Price, S.A., & Wilson, L.M. (2016). Patofisiologi: Konsep klinik proses-proses penyakit. Edisi

Jakarta: EGC

- Kholisotin, K., Helmawati, H., Jennah, M., & Siami, H. (2021). Pengaruh Edukasi Manajemen Nyeri Non-Farmakologi Desminore terhadap Pengetahuan Remaja Putri di SMP Nurul Jadid. *TRILOGI: Jurnal Ilmu Teknologi, Kesehatan, dan Humaniora*, 2(3), 207-213.
- Ningtyas, N. W. R., Kep, M. T., Amanupunyo, N. A., Manueke, I., SiT, S., Ainurrahmah, Y., ... & Laoh, J. M. (2023). *Bunga Rampai Manajemen Nyeri*. CV Pena Persada.
- Riskesdas. (2013).(<http://www.RisetKesehatanDasar.co.id>),
- Smeltzer, Suzane. (2018). Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner dan SuddartEd 8, Jakarta: EGC
- Stuart dan Sundeen. (2014). Buku saku keperawatan. Edisi 3. Jakarta: EGC
- World Health Organisation (WHO). 2010. The World Health Report 2010.<http://www.who.int./whr/2010/en/index>
- Hidayatulloh, A. I. (2020). Pengalaman dan Manajemen Nyeri Pasien Pasca Operasi di Ruang Kemuning V RSUP Dr. Hasan Sadikin Bandung: Studi Kasus. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 11(2), 187-204.
- Rejeki, S. (2020). Buku Ajar Manajemen Nyeri Dalam Proses Persalinan (Non Farmaka).
- Wianti, A., & Karimah, M. M. (2018). Perbedaan Efektivitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam dan Kompres Hangat Dalam Penurunan Nyeri Dysmenorhea. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 2(1), 315-329.