



## Laporan Kasus

# Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Laparatomi

Syahrul Ma'arif<sup>1</sup>, Tri Hartiti<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Universitas Muhammadiyah Semarang, Indonesia

### Informasi Artikel

#### Riwayat Artikel:

- Submit 30 September 2022
- Diterima 15 Desember 2024
- Diterbitkan 28 Desember 2024

#### Kata kunci:

Terapi relaksasi autogenik; intensitas nyeri; post operasi laparatomi

### Abstrak

Laparotomi merupakan suatu tindakan pembedahan pada daerah abdomen dengan cara membuka dinding abdomen untuk mencapai isi dari rongga abdomen yang mengalami masalah seperti perdarahan, perforasi, kanker, dan obstruksi. Perawatan post operasi di Indonesia seringkali menimbulkan komplikasi diantaranya gangguan rasa aman nyaman, rasa nyeri yang mengganggu dan menurunnya kualitas tidur. Nyeri merupakan suatu perasaan atau pengalaman yang tidak nyaman baik secara sensori maupun emosional yang dapat ditandai dengan kerusakan jaringan ataupun tidak (*Association for the study of pain*). Dampak yang serius dapat muncul akibat nyeri yang tidak ditangani, baik jangka pendek maupun jangka panjang. Tujuan studi kasus ini untuk mengetahui penurunan intensitas nyeri setelah dilakukan teknik relaksasi autogenik. Metode studi kasus ini menggunakan metode deskriptif dengan desain studi kasus melalui pendekatan proses keperawatan. Hasil studi kasus menunjukkan bahwa terapi relaksasi autogenik dapat mengurangi intensitas nyeri yaitu pada subjek 1 adalah dari skala 6 menjadi skala 2 dan subjek 2 dari skala 5 menjadi skala 2, kesimpulannya bahwa terapi relaksasi autogenik dapat membantu menurunkan intensitas nyeri pada pasien post operasi laparatomi.

## PENDAHULUAN

Pasien laparatomi tiap tahunnya meningkat 15%(WHO, 2015), di Inggris menurut *National Emergency Laparotomy Audit (NELA)* (2019) terjadi sekitar 30.000 tindakan laparatomi setiap tahun. Sedangkan menurut Data Tabulasi Nasional Departemen Kesehatan Republik Indonesia tahun 2016, tindakan bedah laparatomi mencapai 32% dengan menempati urutan ke 11 dari 50 pertama pola penyakit di rumah sakit se Indonesia (Reflina, 2021).

Laparotomi adalah suatu tindakan pembedahan pada daerah abdomen

dengan cara membuka dinding abdomen untuk mencapai isi dari rongga abdomen yang mengalami masalah seperti perdarahan, perforasi, kanker, dan obstruksi(Jitowiyono, 2012). Pembedahan dapat memberikan efek nyeri pada pasien sehingga memerlukan penanganan khusus. Karena nyeri bersifat objektif jadi dalam menyikapi nyeri berbeda antara satu individu dengan individu lainnya (Hutahaean et al., 2019).

Nyeri merupakan suatu perasaan atau pengalaman yang tidak nyaman baik secara sensori maupun emosional yang dapat ditandai dengan kerusakan jaringan ataupun tidak (*Association for the study of*

Corresponding author:

Syahrul Ma'arif

syahrulmaarif03@gmail.com

Ners Muda, Vol 5 No 3, Desember 2024

e-ISSN: 2723-8067

DOI: <https://doi.org/10.26714/nm.v5i3.10587>

*pain*) (Fahmi et al., 2022; Syamsiah & Muslihat, 2015; Warsono et al., 2024). Penyebab nyeri pasca bedah diantaranya karena kerusakan jaringan akibat tindakan pembedahan. Yang tergolong stimulikimiawi terhadap nyeri adalah *histamin, bradikinin, prostaglanding* dan bermacam asam (Renaldi et al., 2020). Dampak serius yang dapat muncul akibat nyeri pada pasien *post* operasi tidak segera ditangani yaitu akan mengakibatkan proses rehabilitasi pasien akan tertunda, hospitalisasi pasien menjadi lebih lama, tingkat komplikasi yang tinggi (Nisa, 2020).

Penanganan nyeri secara non farmakologis terdiri dari *Masasekutaneus*, terapipanas, *Transecutaneus Elektrical Nerve Stimulaton* (TENS), biofeedack, plasebo dan distraksi. Manajemen nyeri dengan melakukan teknik relaksasi tindakan eksternal yang mempengaruhi respon internal individu terhadap nyeri (Astutik & Yanto, 2023; Fathonah, 2015; Khasanah & Rejeki, 2022; Warsono et al., 2019). Salah satu metode relaksasi yang bias digunakan Teknik Relaksasi *Autogenik*. Teknik relaksasi *autogenik* merupakan relaksasi yang bersumber dari diri sendiri bdengan menggunakan kata-kata atau kalimat pendek yang bisa membuat pikiran menjadi tenang(Ekarini et al., 2018).

Perawatan post operasi di Indonesia sering menimbulkan gangguan rasa aman nyaman, rasa nyeri yang mengganggu dan menurunnya kualitas tidur. Penyembuhan luka pasca pembedahan memerlukan waktu 10 hingga 14 hari, sehingga pasien akan merasakan nyeri yang hebat terutama pada dua jam pertama sesudah tindakan operasi karena efek anastesi yang mulai menghilang(Renaldi et al., 2020). Berdasarkan hasil studi saya,data yang saya dapatkan di Ruang A Rumah Sakit Daerah Semarang jumlah pasien yang melakukan operasi laparatomi setiap bulannya lebih banyak dibandingkan jenis operasi lainnya.

## METODE

Karya ilmiah ini, menggunakan metode penulisan deskriptif dengan desain studi kasus (Yanto, 2023). Pendekatan yang dilakukan dalam studi ini adalah pendekatan proses keperawatan (Yanto et al., 2022). Studi ini berfokus pada pengelolaan nyeri pasien menggunakan relaksasi.

Studi kasus ini dilakukan di Ruang A Rumah Sakit Daerah Semarang pada tanggal 20 April 2022 sampai 27 April 2022 pada pasien dengan post Laparatomi. Pasien yang digunakan sebagai sampel dalam studi kasus ini sebanyak dua orang dengan kriteria inklusi yaitu pasien post laparatomi (*operation day sampai dengan post operation day 3*), pasien yang mengalami nyeri ringan (skala NRS 1-3) hingga sedang (skala NRS 4-6), pasien mampu berkomunikasi, pasien dewasa usia  $\geq 18$  tahun.

Instrumen yang digunakan pada studi kasus ini yaitu *Pre and Post Test*. Alat yang digunakan untuk mengumpulkan data berupa lembar pengkajian, alat ukur skala nyeri yang dalam studi kasus ini menggunakan *Numeric Rating Scale* atau NRS, lembar observasi, lembar SOP dan alat tulis. *Numeric Rating Scale* (NRS) merupakan metode pengkajian skala nyeri pada pasien yang telah baku dan menjadi patokan dalam mengkaji skala nyeri pada pasien, dimana pasien diminta untuk menunjuk atau memilih angka 0-10 sesuai dengan rasa nyeri yang dirasakan oleh pasien (Renaldi et al., 2020).

Dalam pelaksanaannya, penulis melakukan observasi awal sebelum diberikan relaksasi autogenik (*pre test*) terhadap tingkat nyeri yang dirasakan pasien dengan menggunakan lembar observasi dan alat ukur nyeri NRS. Selanjutnya pasien diberikan teknik relaksasi autogenik untuk mengontrol nyeri selama 15 menit.



## HASIL

Studi kasus dilaksanakan pada dua responden yang dirawat di Ruang A Rumah Sakit Daerah Semarang dengan diagnosa medis post laparatomi transversektomi dan hepatomegalli bernodul ass post laparatomi. Keduanya berjenis kelamin perempuan dengan pendidikan terakhir keduanya adalah SMA. Ny. A (Responden-1) berusia 31 tahun dan SD Ny. S (Responden-2) berusia 61 tahun.

Pengkajian yang dilakukan pada pasien Ny. A dan Ny. S menggunakan metode wawancara, observasi dan rekam medik. Kerusakan yang ditimbulkan pada pasien post Laparatomi menyebabkan masalah keperawatan nyeri akut. Nyeri akut yang dialami oleh pasien disebabkan oleh sayatan pasca prosedur operasi laparatomi. Nyeri akut merupakan pengalaman sensorik atau emosional yang berkaitan dengan kerusakan jaringan aktual atau fungsional, dengan onset mendadak atau lambat dan berintensitas ringan hingga berat yang berlangsung kurang dari tiga bulan (SDKI, 2016).

Pengkajian dilakukan pada Ny. A dan Ny. S. Pengkajian Ny. A dilakukan pada tanggal 11 April 2022 dengan keluhan nyeri pada perut bekas operasi, P: Pasien mengatakan nyeri pasien mengatakan nyeri pada luka operasi jika bergerak, dan jika disentuh, berkurang jika didiamkan, Q: pasien mengatakan nyeri seperti tertusuk-tusuk, R: pasien mengatakan nyeri pada perut tepatnya di daerah luka bekas operasi, S: pasien mengatakan nyeri skala 6, T: Pasien mengatakan nyerinya hilang timbul, jika timbul sekitar 5-10 menit, Pasien mengatakan susah tidur karena nyeri. Pasien terlihat meringis jika nyeri, pasien bersikap hati-hati terhadap lukanya, terdapat luka post laparatomi, TD 120/72, N 76, RR 20, S 36,3°C. Pengkajian pasien Ny. S dilakukan pada tanggal 18 April 2022 dengan keluhan pasien mengatakan nyeri

pada perut bekas operasi, P: pasien mengatakan nyeri pada luka operasi jika bergerak, dan jika disentuh berkurang jika didiamkan, Q: pasien mengatakan nyeri seperti tertusuk-tusuk, R: pasien mengatakan nyeri pada perut tepatnya di daerah luka bekas operasi, S: pasien mengatakan nyeri skala 5, T: Pasien mengatakan nyerinya hilang timbul, jika timbul sekitar 5 menit. Pasien terlihat meringis jika nyeri, pasien terlihat protektif, terdapat luka post laparatomi, TD 101/72, N 81, RR 20, S 36,8°C.

Berdasarkan data pengkajian yang didapat dari kedua pasien mengarah pada penegakan diagnosa keperawatan nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisik (prosedur operasi). Tanda gejala nyeri yang diungkapkan kedua pasien sesuai dengan tanda gejala mayor dalam (SDKI, 2016). Intervensi keperawatan dari kedua subjek studi kasus yaitu Manajemen Nyeri (I.08238). intervensi yang direncanakan yaitu observasi (Identifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, intensitas nyeri), (Identifikasi skala nyeri), (Identifikasi faktor yang memperberat nyeri dan memperingan nyeri), Teraupetik (Berikan terapi nonfarmakologis untuk mengurangi rasa nyeri), Edukasi (ajarkan teknik relaksasi autogenik), Kolaborasi (Kolaborasi pemberian analgetik, jika perlu) (SIKI, 2018).

Implementasi keperawatan diawali pertemuan awal subjek 1 pada tanggal 20 April 2022 pada pukul 08.00 implementasi dimulai dengan mengidentifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, insensitas, dan skala nyeri. Kemudian pukul 09.30 mengidentifikasi faktor-faktor nyeri. Pukul 10.30 memberikan terapi nonfarmakologis berupa teknik relaksasi autogenik. Pertemuan kedua pada tanggal 21 april 2022 pukul 09.00 memonitor ttv pasien, kemudian mengkaji nyeri pasien. Pukul 10.00 memberikan terapi farmakologis sesuai resep dokter.



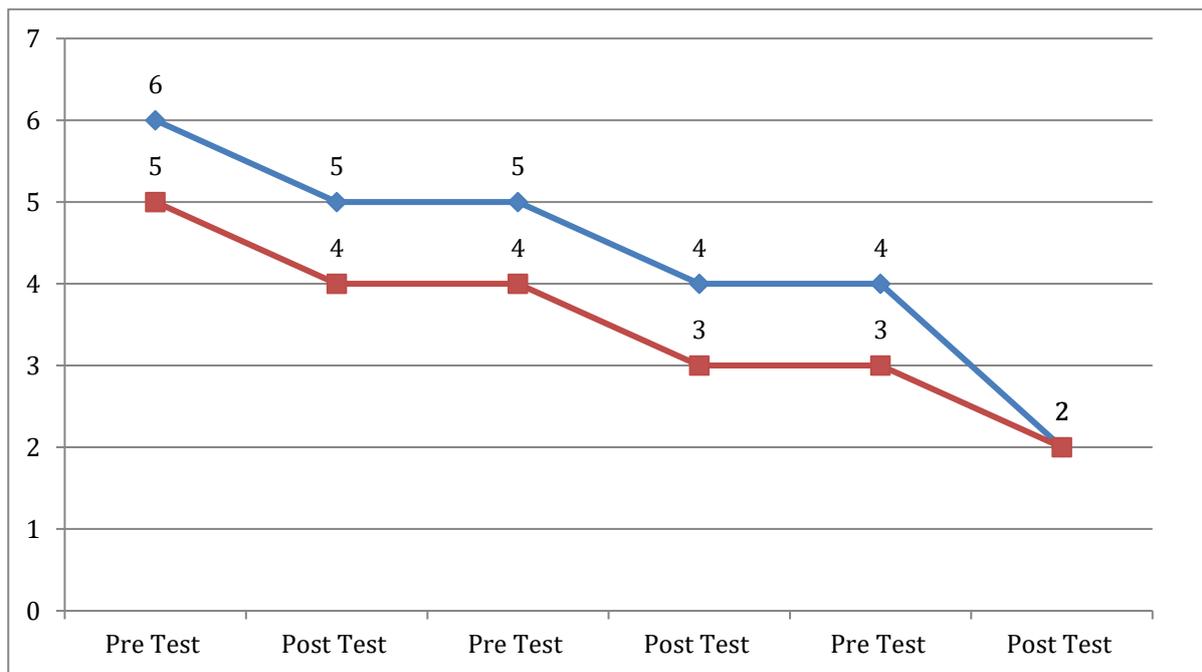
Kemudian pada pukul 12.30 memberikan terapi nonfarmakologis berupa terapi relaksasi autogenik. Pada pertemuan ketiga pada tanggal 22 april 2022 pukul 14.30 mengkaji kembali nyeri pasien. Pukul 15.30 memonitor ttv pasien. Kemudian pukul 16.45 memberikan teknik nonfarmakologis berupa relaksasi autogenik.

Implementasi keperawatan pertemuan subjek 2 pada tanggal 25 April 2022 pada pukul 09.00 implementasi dimulai dengan mengidentifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, insensitas, dan skala nyeri. Kemudian pukul 10.30 mengidentifikasi faktor yang memperberat nyeri dan memperingan nyeri. Pukul 12.30 memberikan terapi nonfarmakologis yaitu dengan teknik relaksasi autogenik. Pertemuan kedua pada tanggal 26 april 2022 pukul 15.00 memonitor ttv pasien, kemudian mengkaji nyeri pasien. Pukul 16.00 memberikan terapi farmakologis sesuai resep dokter. Kemudian pada pukul 17.30 memberikan terapi nonfarmakologis berupa terapi relaksasi autogenik. Pada pertemuan ketiga pada tanggal 27 april 2022 pukul 14.30 mengkaji kembali nyeri pasien. Pukul 15.30 memonitor ttv pasien. Kemudian pukul 16.45 memberikan teknik nonfarmakologis berupa relaksasi autogenik. Intensitas nyeri kedua subjek studi kasus mengalami penurunan setelah diberikan terapi relaksasi autogenik. Skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan pemberian terapi relaksasi autogenik dapat dilihat pada gambar 1.

Berdasarkan gambar menunjukkan skala nyeri Ny. A pada hari pertama sebelum dilakukan teknik relaksasi autogenik adalah 6, setelah dilakukan implementasi selama 15 menit skala nyeri berkurang menjadi 5. Pada hari kedua sebelum dilakukan teknik relaksasi autogenik skala

nyeri pada Ny. A adalah 5, setelah dilakukan tindakan teknik relaksasi autogenik selama 15 menit skala nyeri berkurang menjadi 4. Skala nyeri hari ketiga sebelum dilakukan relaksasi autogenik pada Ny. A adalah 4, dan setelah melakukan teknik relaksasi autogenik selama 15 menit, skala nyeri pada Ny. A berkurang menjadi 2. Sedangkan pada Ny. S, sebelum dilakukan teknik relaksasi autogenik pada hari pertama, skala nyerinya 5, dan setelah dilakukan teknik relaksasi autogenik selama 15 menit skala nyeri pasien berkurang menjadi 4. Pada hari kedua skala nyeri pada Ny. S sebelum dilakukan tindakan adalah 4, dan setelah dilakukan tindakan selama 15 menit skala nyeri pada Ny. S berkurang menjadi 3. Skala nyeri pada hari ketiga sebelum dilakukan tindakan teknik relaksasi autogenik adalah 3, dan setelah dilakukan tindakan teknik relaksasi autogenik selama 15 menit, skala nyeri pada pasien berkurang menjadi 2. Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa terapi teknik relaksasi autogenik dapat menurunkan intensitas skala nyeri pada pasien post laparatomi.





Gambar 1  
Intensitas Nyeri (n=2)

## PEMBAHASAN

Hasil dari pengkajian yang saya lakukan didapatkan data dan keluhan utama pada pasien. Kedua pasien mengeluh nyeri pasca tindakan Laparatomi. Laparatomi merupakan salah satu prosedur pembedahan mayor dengan melakukan penyayatan pada lapisan-lapisan dinding abdomen untuk mendapatkan bagian organ abdomen yang mengalami masalah seperti hemoragi, perforasi, kanker, dan obstruksi(Utami & Khoiriyah, 2020). Luka sayatan atau insisi yang ditimbulkan pada pasien post Laparatomi menyebabkan masalah salah satunya nyeri(Lestari, 2019).

Berdasarkan data pengkajian yang didapat dari kedua pasien, dimana Ny. A merasakan nyeri sedang skala 6 akibat dari prosedur tindakan Laparatomi, berbeda dengan Ny.S yang mengalami nyeri sedang skala 5. Perbedaan rasa nyeri yang dirasakan oleh kedua pasien tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor yang pertama

adalah persepsi. Penelitian lain menyatakan bahwa tidak ada dua kejadian nyeri yang sama menghasilkan respon atau perasaan yang identik pada individu, karena nyeri adalah sensasi yang rumit, unik, universal dan bersifat individual(Wulandari et al., 2020). Perbedaan jenis kelamin menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi nyeri, dimana dalam merespon nyeri wanita lebih mudah terbuka dalam mengungkapkan nyeri yang dirasakan, sedangkan pria enggan mengungkapkan nyeri yang dirasakan (Lestari, 2019).

Usia merupakan salah satu faktor fisiologis yang secara langsung dapat mempengaruhi intensitas nyeri pasien pasca bedah hasil studi kasus ini menunjukkan bahwa Ny. A yang berusia lebih muda dari Ny. S mengalami skala nyeri yang lebih tinggi dibandingkan Ny. S. Hasil ini sesuai dengan teori dimana lanjut usia berespon terhadap nyeri berbeda dengan orang yang lebih muda. Orang tua berpendapat bahwa nyeri yang terjadi merupakan sesuatu yang



harus mereka terima (Eltumi & Tashani, 2017). Hal ini tidak sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Hidayati et al., 2022) yang menunjukkan tidak terdapat hubungan antara usia dan nyeri pasien, yang mungkin disebabkan oleh kualitas hidup yang rendah dan kemungkinan disabilitas pada orang yang lebih tua, meskipun efek penuaan pada persepsi nyeri masih belum jelas.

Relaksasi Autogenik adalah salah satu cara untuk mengurangi nyeri dengan mengalihkan perhatian kepada relaksasi sehingga kesadaran klien terhadap nyeri yang dirasakan berkurang (Aji et al., 2015). Relaksasi autogenik yaitu relaksasi yang seakan menempatkan diri kedalam kondisi terhipnotis ringan (Ekarini et al., 2018). Teknik relaksasi autogenik merupakan salah satu teknik relaksasi psikofisiological yang bersumber dari diri sendiri berupa kata-kata atau kalimat pendek ataupun pikiran yang bisa membuat pikiran tenang (Reflina, 2021).

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil dari analisis data dan pembahasan dalam studi kasus ini, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terapi relaksasi autogenik efektif terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien post operasi laparatomi. Nyeri pada pasien pertama berskala 6 menjadi skala 2 dan pada pasien kedua berskala 5 menjadi 2 setelah dilakukan implementasi masing-masing selama 3 hari.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih kepada subyek studi yang telah bersedia dan mau bekerjasama dalam pelaksanaan studi kasus. Terimakasih kepada kedua orang tua yang telah membantu pelaksanaan studi. Terimakasih kepada Rumah Sakit Daerah Semarang yang telah mengizinkan saya untuk melakukan studi kasus. Tidak lupa

ucapan terimakasih kepada orangtua saya yang tiada henti untuk mendoakan dan mendukung dalam penyelesaian pendidikan saya.

## REFERENSI

- Aji, S. B., Armiyati, Y., & Sn, S. A. (2015). Efektifitas Antara Relaksasi Autogenik Dan Slow Deep Breathing Relaxation Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Orif Di Rsud Ambarawa. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan (JIKK)*, 002.
- Astutik, S. P., & Yanto, A. (2023). Manajemen nyeri pada pasien cephalgia menggunakan terapi relaksasi otot progresif. *Ners Muda*, 4(1), 1-7.
- Ekarini, N. L. P., Krisanty, P., & Suratun. (2018). Pengaruh Relaksasi Autogenik terhadap Tingkat Kecemasan dan Perubahan Tekanan Darah pada Pasien Riwayat Hipertensi. *JKEP*, 3(2), 108-118.
- Eltumi, H. G., & Tashani, O. A. (2017). Effect of Age, Sex and Gender on Pain Sensitivity: A Narrative Review. *The Open Pain Journal*, 10(1), 44-55. <https://doi.org/10.2174/1876386301710010044>
- Fahmi, F. Y., Fatikhah, F., & Warsono, W. (2022). Reduction of pain in patients with knee osteoarthritis by using hip abductor strengthening exercise. *Media Keperawatan Indonesia*, 5(1), 33. <https://doi.org/10.26714/MKI.5.1.2022.33-42>
- Fathonah, S. (2015). Upaya Penatalaksanaan Nyeri dengan Teknik Relaksasi. *Jurnal Keperawatan Notokusumo*, 3(1).
- Hidayati, H. B., Amelia, E. G. F., Turchan, A., Rehatta, N. M., Atika, & Hamdan, M. (2022). Pengaruh Usia dan Jenis Kelamin pada Skala Nyeri Pasien Trigeminal Neuralgia. *Aksona*, 1(2), 53-56. <https://doi.org/10.20473/aksona.v1i2.149>
- Hutahaean, S., Febriana, N., & Apifah, L. (2019). Penerapan Prosedur Teknik Relaksasi terhadap Intensitas Nyeri pada pasien Post Operasi Laparatomi Di Rsud Koja Jakarta Utara. *Jakhkj*, 5(1), 44-48.
- Jitowiyono, S. (2012). *Asuhan Keperawatan Post Operasi*. Muha Medika.
- Khasanah, B., & Rejeki, S. (2022). Aplikasi Penurunan Nyeri Saat Menstruasi Dengan



- Relaksasi Otot Progresif. *Ners Muda*, 3(1).  
<https://doi.org/10.26714/NM.V3I1.9382>
- Lestari, D. E. (2019). *Asuhan Keperawatan Nyeri Akut pada Pasien Post ORIF (Open reduction Internal Fixation) Fraktur Cruris Di Rumah Sakit Umum Daerah Ungaran*. Poltekkes Kemenkes Semarang.
- Nisa, I. M. (2020). *Asuhan keperawatan pada Klien Post Operasi ORIF Fraktur femur Dextra dengan Nyeri Akut Di Ruang Marjan Atas Rumah Sakit Umum Daerah Dr Slamet Garut*. Universitas Bhakti kencana Bandung.
- Reflina, S. (2021). *Pengaruh Relaksasi Autogenik terhadap Tingkat Nyeri pada Pasien Post Operasi Bedah Laparatomi Di Instalasi Bedah RSUP Dr. M. Djamil Padang (Vol. 15, Issue 2)*. Universitas Andalas.
- Renaldi, A., Maryana, & Donsu, J. D. T. (2020). Relaksasi Benson terhadap Tingkat Persepsi Nyeri pada Pasien Post Laparatomy di RSUD Nyi Ageng Serang. *Jurnal Keperawatan*, 9(1), 50–59.
- SDKI, T. P. (2016). *Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia*. Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- SIKI, T. P. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia*. Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- Syamsiah, N., & Muslihat, E. (2015). pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik terhadap Tingkat Nyeri Akut pada Pasien Abdominal Pain Di IGD RSUD Karawang. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 3(1), 11–17.
- Utami, R. N., & Khoiriyah, K. (2020). Penurunan Skala Nyeri Akut Post Laparatomi Menggunakan Aromaterapi Lemon. *Ners Muda*, 1(1), 23.  
<https://doi.org/10.26714/nm.v1i1.5489>
- Warsono, W., 1id, W. W., Fahmi, F. Y., 2id, R. A., & 1id. (2024). Effect of Neuromuscular Control on Pain among Patients with Osteoarthritis in Indonesia: Quasi-Experiment. *Babcock University Medical Journal*, 7(2), 66–72.  
<https://doi.org/10.38029/babcockuniv.med.j..v7i2.363>
- 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), 44–54.  
<https://doi.org/10.32584/JIKMB.V2I1.244>
- WHO. (2015). *World Health Statistics*. World Health Organization.
- Wulandari, D. S., Sukmaningtyas, W., & Wibowo, T. H. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson terhadap Penurunan Skala Nyeri pada Pasien Post Sectio Caesarea di RSUD Ajibarang Kabupaten Banyumas. *Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (SNPPKM)*, 1381–1387.
- Yanto, A. (2023). Analisis Data Penelitian Keperawatan Untuk Tingkat Dasar dan Lanjut. In A. Yanto (Ed.), *Unimus Press (1st ed., Vol. 1)*. Unimus Press.  
<https://unimuspress.unimus.ac.id/index.php/unimus/catalog/book/80>
- Yanto, A., Mariyam, M., & Alfiyanti, D. (2022). Buku Panduan Penulisan Karya Ilmiah Akhir Ners (Singlecase and Multicase Design) Edisi 2. In A. Yanto (Ed.), *Unimus Press (2nd ed., Vol. 1)*. Unimus Press.

