



## Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenic Terhadap Tingkat Nyeri Akut Pada Pasien Abdominalpain Dengan Post Appendektomi Di Ruang Flamboyan Rumah Sakitm TK II Robert Wolter Mongisidi Manado

\*Reka Puspita Djumaati

Program Studi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Manado

Silvia D Mayasari Riu

Program Studi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Manado

Zainar Kasim

Program Studi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Manado

Alamat: Jl. Raya Pandu, Kel. Pandu, Lingk. III, Kec. Bunaken Kota Manado-Sulawesi Utara

Korespondensi penulis : [rekaapspta02@gmail.com](mailto:rekaapspta02@gmail.com)\*

**Abstract:** *Autogenic Relaxation Therapy is an exercise of one of the relaxation techniques that comes from oneself in the form of short sentences to be able to make the mind peaceful. The aim was to determine the effect of autogenic relaxation therapy on acute pain levels in abdominal pain patients with post appendectomy in the flamboyant room of Rumkti Tk II Robert Wolter Mongisidi Manado. The research method is qu a si experiment with One group pre test and post test design design with a sample of 11 respondents. The sampling technique using Total Sampling is a sampling method using SOPs and observation sheets. Furthermore, the collected data was processed using McNemar's statistical test. The results showed that most respondents experienced changes after doing Autogenic Relaxation Therapy. The results of data analysis tested using McNemar obtained results  $p = 0.004$  ( $\alpha < 0.005$ ) meaning that there was an effect of autogenic relaxation therapy on post-appendectomy patients in the flamboyant room of Rumkit TK II Robert Wolter Mongisidi Manado. Conclusion There is an effect of autogenic relaxation therapy on acute pain levels in abdominal pain patients with post appendectomy in the flamboyant room of Robert Wolter Mongisidi Kindergarten II Hospital.*

**Keywords:** *Autogenic Relaxation Therapy, Pain Level*

**Abstrak:** Terapi Relaksasi Autogenic adalah latihan salah satu teknik relaksasi yang bersumber dari diri sendiri berupa kalimat pendek untuk bisa membuat pikiran tenang. Tujuan untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi *autogenic* terhadap tingkat nyeri akut pada pasien *abdominal pain* dengan *post appendektomi* di ruangan flamboyan rumkti tk II robert wolter mongisidi manado. Metode penelitian yaitu *quasi experiment* dengan rancangan *One group pre test and post test design* dengan jumlah sampel sebanyak 11 subjek. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Total Sampling* yaitu cara pengambilan sampel menggunakan SOP dan lembar observasi. Selanjutnya data yang terkumpul diolah menggunakan uji statistik McNemar. Hasil menunjukkan sebagian besar subjek mengalami perubahan sesudah dilakukan Terapi Relaksasi *Autogenic*. hasil analisa data diuji menggunakan *McNemar* didapatkan hasil  $p=0,004$  ( $\alpha<0,005$ ) artinya ada pengaruh terapi relaksasi *autogenic* pada pasien *post appendektomi* di ruangan flamboyan rumkit tk II robert wolter mongisidi manado. Kesimpulan ada pengaruh terapi relaksasi *autogenic* terhadap tingkat nyeri akut pada pasien *abdominal pain* dengan *post appendektomi* di ruangan flamboyan rumah sakit tk II robert wolter mongisidi manado.

**Kata kunci:** *Terapi Relaksasi Autogenic, Tingkat Nyeri*

## LATAR BELAKANG

*Abdominal Pain* merupakan istilah “Sakit Perut” mengacu pada perasaan sakit atau tidak nyaman di perut bagian bawah . beberapa keadaan, ketidaknyamanan perut dapat bermanifestasi sebagai kram, mulas, atau bahkan timbul yang lebih parah, seperti sensasi perut kesemutan, rasa sakit dapat bermanifestasi dalam berbagai cara, termasuk kram, mulas, atau bahkan sebagai gejala yang lebih parah seperti perut kesemutan (*Saputra, 2022*).

Menurut *International Association for The Study of Pain* (IASP) nyeri adalah pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan akibat kerusakan jaringan atau berpotensi menimbulkan kerusakan jaringan, atau keadaan yang menggambarkan kerusakan jaringan tersebut (*Sinardja, 2022*).

Masalah Pencernaan (gangguan pencernaan, perut kembung atau gas, sembelit, diare, alergi dan intoleransi makanan , atau keracunan makanan) adalah penyebab ketidaknyamanan perut yang paling umum dan tersebar luas . penyebab umum dan luas dari ketidaknyamanan perut, Peradangan (gastritis, penyakit ulkus peptikum, dan virus gastroenteritis (flu perut)). Siklus Manufaktur Wanita (Disminore) (*Fadli, 2022*). Penyebab lain dari akut abdomen antara lain *appendisitis, kolisistitis, divertikulitis, obstruksi usus, pankreatitis, dan kolik abdomen*.

Apendisitis merupakan peradangan pada Apendiks yang berbahaya jika tidak ditangani dengan segera yang mana terjadi infeksi berat yang bisa menyebabkan pecahnya lumen usus. Apendisitis perforasi adalah pecahnya apendiks yang sudah gangren yang menyebabkan pus masuk ke dalam rongga perut sehingga terjadi peritonitis umum. Pada dinding apendiks tampak daerah perforasi dikelilingi oleh jaringan nekrotik. Apendisitis adalah peradangan dari apendiks veriformis dan merupakan penyebab abdomen akut. Apendiks memiliki panjang sekitar 6 cm sampai 9 cm pada orang dewasa 20-30 tahun Dasar apendiks melekat pada sekum dan ujungnya memiliki beberapa posisi seperti retrosekal, pelvis, antesekal, preileal, retroileal, atau perikolik kanan. Prevalensi apendisitis lebih banyak di Negara maju dari pada Negara berkembang, disebabkan karena masyarakat di Negara maju kurang mengkonsumsi makanan berserat tinggi sehingga terjadi pembentukan fase fekalit lalu menjadi obstruksi lumen yang akan menyebabkan penyakit apendisitis (*Amalina et al., 2018*).

Dampak rasa tidak nyaman pada perut dapat bermanifestasi sebagai rendahnya kualitas hidup karena nyeri yang mengganggu aktivitas sehari- hari . Sakit perut yang dialami saat ini juga bisa menunjukkan kondisi yang lebih serius yang memerlukan perawatan segera. Kondisi ini dikenal dengan nyeri perut akut (*acute abdominal pain*). Nyeri adalah hal yang paling umum dan penyebab ketidaknyamanan perut. Respon fisiologis terhadap nyeri dapat mengungkapkan keadaan dan sifatnya serta potensi dampak negatif terhadap kenyamanan

pasien . Saat nyeri akut pertama kali dimulai , denyut jantung tekanan darah dan frekuensi dari nafas akan terlihat meningkat. Selain itu seseorang yang memiliki nyeri akan menunjukkan ekspresi vokal rahang dan *thorax* yang kaku dan responsif nyeri serta mengalami kecemasan saat berinteraksi sosial . Pasien akan sering terlibat dalam perilaku seperti meringis, mengernyitkan dahi, menggigit bibir, gelisah, imobilisasi , mengalami ketegangan otot melakukan gerakan melindungi bagian tubuh sampai dengan menghindari percakapan, menghindari kontak social, dan hanya fokus pada aktivitas menghilangkan nyeri yang akan menurunkan rentang perhatian.

Relaksasi *autogenik* merupakan terapi yang dapat menempatkan subjek dalam trans hipnosis. Untuk perasaan berat, nafas stabil dan detak jantung, perut rileks, dan dahi terasa bersih dan dingin, sebaiknya menggunakan resolusi dan lengan (*Mardiono, 2016*). Relaksasi *autogenik* berusaha untuk menghipnosis diri sendiri, di mana dapat mengontrol tekanan-tekanan yang datang dari luar atau dari dalam diri, caranya dengan memikirkan perasaan hangat dan berat pada anggota tubuh (*Syafitri, 2018*). Untuk membantu mengurangi stres dan ketegangan otot serta memberikan satu kemampuan untuk mengobati menurunkan nyeri, relaksasi *autogenik* adalah salah satu teknik relaksasi yang mengacu pada diri sendiri dan kebijaksanaan tubuh sendiri (*Priyo et al. 2017*).

## **METODE PENELITIAN**

Desain penelitian digunakan dalam penelitian ini yaitu *quasi experiment* dengan rancangan *One group pre test and post test design*. Metode ini melibatkan observasi atau pengukuran terhadap variabel sebelum diberikan perlakuan, yaitu pretest, kemudian dilakukan perlakuan, dan setelah itu dilakukan pengukuran kembali, yaitu posttest. populasi pada penelitian ini adalah pasien yang berada di ruangan flamboyan rumah sakit tk II robert wolter mongisidi manado dengan total sebanyak 11 sampel. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu sebanyak 11 subjek dengan kriteria sampel mengalami nyeri di atas 3, bersedia untuk diwawancarai dan bersedia menjadi subjek penelitian dengan menandatangani lembar persetujuan subjek, bersedia mengikuti prosedur sebagai subjek penelitian selama penelitian berlangsung. Adapun teknik penarikan sampel ditentukan dengan *Total Sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah SOP dan Lembar Observasi. Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji statistik *Uji McNemar*. Dalam penelitian terdapat etika penelitian dimulai dari meminta persetujuan subjek (*Inforemed Consent*), pada saat pengisian lembar persetujuan responden diminta hanya menuliskan inisial tanpa nama (*Anonimity*), setelah subjek selesai mengisi lembar persetujuan peneliti menyimpan data di

tempat yang aman untuk menjaga kerahasiaan data subjek dan yang terakhir Peneliti melakukan intervensi dengan memberikan terapi relaksasi autogenic kepada subjek.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini penulis membahas dan menganalisis hasil penelitian tentang Pengaruh Terapi relaksasi Autogenic Terhadap Tingkat Nyeri Akut Pada Pasien Abdominal Pain Dengan Post Appendektomi Di Ruang Flamboyan Rumkit Tk II Robert Wolter Mongisidi yang dimulai pada tanggal 03 Juli – 02 September 2023 di Rumkit Tk II Robert Wolter Mongisidi Manado.

### 1. Distribusi Karakteristik Subjek

Tabel Distribusi frekuensi subjek di ruangan flamboyan rumah sakit tk II robert wolter mongisidi manado (N=11)

Karakteristik Subjek	Jumlah Subjek	
	Frekuensi (f)	Percent (%)
<b>Umur</b>		
12-25 Tahun	4	36.4%
26-45 Tahun	6	54.4%
46-65 Tahun	1	9.1%
<b>Jenis kelamin</b>		
Laki-laki	2	18.2%
Perempuan	9	81.8%
<b>Pendidikan</b>		
SD	2	18.2%
SMP	4	36.4%
SMA	5	45.5%
<b>Pekerjaan</b>		
IRT	2	18.2%
Pedagang	1	9.1%
Wiraswasta	4	36.4%
Mahasiswa	1	9.1%
Pelajar	3	27.3%
<b>Suku</b>		
Minahasa	2	18.2%
Gorontalo	4	36.4%
Mongondow	5	45.5%
<b>Total</b>	<b>11</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan hasil tabel diatas menunjukkan bahwa distribusi frekuensi subjek umur 26-45 tahun yaitu 6 subjek dengan presentase (54.5%) dan yang terkecil yaitu umur 46-65 tahun dengan presentase (9.1%). Jenis kelamin adalah perempuan yaitu 9 subjek dengan presentase (81.8%) sedangkan laki-laki yaitu 2 subjek dengan presentase (18.2%). Pendidikan terbanyak adalah SMA yaitu 5 subjek dengan presentase (45.5%) sedangkan SD yaitu 2 subjek dengan presentase (18.2%). Wiraswasta yaitu 4 subjek dengan presentase (36.4%) sedangkan yang

terkecil yaitu pedagang dan mahasiswa yaitu 1 subjek dengan presentase (9.1%). Suku terbanyak adalah minahasa yaitu 5 subjek dengan presentase (45.5%) sedangkan mongondow yaitu 2 subjek dengan presentase (18.2%)

## 2. Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan untuk melihat distribusi frekuensi dari subjek yang sedang diteliti, untuk menggambarkan setiap variabel yang digunakan dalam penelitian. Tabel Distribusi subjek berdasarkan nyeri sebelum dan sesudah diberikan intervensi di ruangan flamboyan rumah sakit tk II robert wolter mongisidi manado tahun 2023

Analisa Univariat	Banyaknya Subjek	
	Frequency (f)	Percent (%)
<b>Tingkat Nyeri Sebelum diberikan intervensi</b>		
Nyeri Ringan (1-3)	1	9.1%
Nyeri Sedang(4-6)	10	90.9%
<b>Sesudah diberikan intervensi</b>		
Nyeri Ringan (1-3)	11	100.0%
Total	11	100.0%

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa dari total 11 subjek tingkat nyeri sebelum diberikan intervensi terapi relaksasi autogenic terdapat 1 responden tingkat nyeri ringan dengan presentasi (9.1%) dan 10 subjek tingkat nyeri sedang dengan presentasi (90.9%). Sedangkan sesudah diberikan intervensi diketahui bahwa dari total 11 subjek tingkat nyeri sesudah diberikan intervensi terapi relaksasi autogenic terdapat 11 subjek tingkat nyeri ringan dengan presentasi (100%).

## 3. Analisis Bivariat

Analisa bivariat dalam penelitian ini menggunakan uji McNemar yang merupakan uji non parametric yang digunakan untuk menguji perbedaan dua sampel berpasangan. Tabel Hasil analisa pengaruh terapi relaksasi autogenic terhadap tingkat nyeri akut pada pasien abdominal pain dengan post appendektomi di ruangan Flamboyan RS. Robert Wolter Mongisidi Manado.

		Post Tingkat Nyeri		Total	Nilai P
		Nyeri Ringan	Nyeri Sedang		
Pre Tingkat Nyeri	Nyeri Ringan (1-3)	1 (9.1%)	0	1	0.004
	Nyeri Sedang (4-6)	9 (81.8%)	1 (9.1%)	10	
Total		10	1	11	

Hasil analisa dari terapi relaksasi autogenic terhadap tingkat nyeri akut pada pasien abdominal pain dengan post appendektomi di Ruangan Flamboyan Rumah Sakit TK II Robert

Wolter Mongisidi Manado dengan menggunakan uji non-parametric MecNemar didapatkan nilai  $p=0,004$  lebih kecil dari taraf signifikan yaitu  $<0,005$  dimana artinya hasil analisis diatas dapat dikatakan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima atau ada pengaruh yang signifikan antara pengaruh terapi relaksasi autogenic terhadap tingkat nyeri akut pada pasien abdominal pain dengan post appendektomi di Rumah Sakit TK II Robert Wolter Mongisidi Manado.

#### 4. Pembahasan

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Fadly Syamsuddin dan Dewi modjo pada tahun 2014. Dengan judul Pengaruh Pemberian Terapi Relaksasi *Autogenic* Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pada Pasien *Post Appendektomi*. Teknik pengambilan sampel dengan *consecutive sampling*. Didapatkan hasil ada pengaruh teknik relaksasi autogenic terhadap menurunkan tingkat nyeri pasca operasi pada pasien bedah appendiktomi rumah sakit. Prof. Aloi Saboe kota Gorontalo.

Operasi atau pembedahan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah pengobatan penyakit dengan jalan memotong, mengiris atau membuka bagian tubuh yang sakit. Pasca operasi rasa nyeri yang seringkali ditimbulkan akibat jahitan atau tindakan medis berkaitan dengan pemulihan / tindakan operasi tersebut. The International Association for the Study of Pain (IASP) mendefinisikan nyeri sebagai pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan akibat adanya kerusakan atau ancaman kerusakan jaringan. Berdasarkan definisi tersebut nyeri merupakan suatu gabungan dari komponen objektif (aspek fisiologi sensorik nyeri) dan komponen subjektif (aspek emosional dan psikologis). Pasien pasca operasi sering mengalami nyeri akibat diskontinuitas jaringan atau luka operasi serta akibat posisi yang dipertahankan selama prosedur pasca operasi sendiri. Dari segi penderita, timbulnya dan beratnya rasa nyeri pasca operasi dapat dipengaruhi oleh fisik, psikis atau emosi, karakter individu dan sosial kultural maupun pengalaman masa lalu terhadap rasa nyeri. (Sinardja, 2022)

Berdasarkan waktu timbulnya, nyeri pasca operasi dibagi menjadi dua jenis yaitu nyeri akut dan nyeri kronis. Nyeri akut adalah nyeri yang terjadi setelah cedera akut, penyakit atau intervensi bedah dan memiliki awitan yang cepat dengan ukuran intensitas yang bervariasi (ringan sampai berat) dan berlangsung untuk waktu singkat, sedangkan nyeri kronis adalah nyeri berkepanjangan tanpa tanda aktivitas otonom, dapat berupa nyeri yang tetap bertahan sesudah penyembuhan luka (operasi) atau awalnya berupa nyeri akut lalu bertahan sampai melebihi 3 bulan. Nyeri akut pasca operasi terkadang disertai oleh aktivasi system saraf simpatis yang akan memperlihatkan gejala-gejala seperti peningkatan respirasi, peningkatan tekanan darah, peningkatan denyut jantung, diaphoresis dan dilatasi pupil. Pasien pasca operasi yang mengalami nyeri akut biasanya juga akan memperlihatkan respon emosi dan perilaku

seperti menangis, mengerang kesakitan, mengerutkan wajah atau menyeringai. Bentuk nyeri akut dapat berupa nyeri somatik luar (nyeri tajam di kulit, subkutis dan mukosa), nyeri somatik dalam (nyeri tumpul pada otot rangka, sendi dan jaringan ikat), nyeri visceral (nyeri akibat disfungsi organ visceral). Nyeri akut pasca operasi dapat diperbaiki dengan strategi sederhana, yaitu nilai nyeri, atasi dengan obat dan teknik yang sudah ada, nilai kembali nyeri setelah terapi dan bersiap untuk memodifikasi pengobatan jika perlu. Nyeri akut ini akan mereda dan hilang seiring dengan laju proses penyembuhan jaringan yang sakit. (Sinardja, 2022)

Pemberian relaksasi autogenic dilakukan sesuai dengan Standar Operasional Prosedur (SOP). Terapi diberikan 10-15 menit dengan mengalihkan fokus pasien dari rasa nyeri menggunakan kata-kata atau kalimat pendek yang dapat memberikan ketenangan, perasaan nyaman, dan juga dapat mengurangi ketegangan. Terapi autogenic dapat menempatkan subjek dalam trans hipnosis. Untuk perasaan berat, nafas stabil dan detak jantung, perut rileks, dan dahi terasa bersih dan dingin, sebaiknya menggunakan resolusi dan lengan (Mardiono, 2016).

Pemberian teknik relaksasi autogenik memiliki efek menenangkan pada tubuh dan pikiran dengan mengalihkan perhatian subjek dari sumber relaksasi eksternal untuk mencegah subjek memusatkan perhatian pada kebutuhannya sendiri. Menurut Mills & Budd (2000), Teknik relaksasi yang dikenal sebagai relaksasi autogenik adalah teknik yang dilakukan oleh individu dengan kepasifan sambil menggabungkannya dengan bentuk terapi psikologis tertentu (misalnya, pengobatan untuk untuk dan beratches) yang dimungkinkan oleh sugesti dari dalam (Stetter, 2002).

Didapatkan 1 subjek nyeri tidak berkurang saat diberikan intervensi. Hal ini terjadi karena 1 subjek kurang maksimal melakukan teknik relaksasi autogenik sehingga tidak terjadi perubahan atau penurunan skala nyeri. Nyeri tidak berkurang dikarenakan pasien tidak mengikuti instruksi dengan baik, maka dari itu tubuh tidak berespon dengan baik karena teknik relaksasi ini merupakan teknik yang bersumber dari dalam diri pasien sendiri dan kesadaran penuh dengan mengendalikan ketegangan otot dan hati yang menggunakan kalimat atau kata-kata pendek atau memikirkan hal-hal yang dapat membuat tubuh menjadi rileks dan nyaman.

Hasil analisa menunjukkan bahwa terdapat Pengaruh Terapi Relaksasi *Autogenic* Terhadap Tingkat Nyeri Akut Pada Pasien *Abdominal Pain* dengan *Post Appendektomi* Di Ruang Flamboyan Rumkit Tk II. Robert Wolter Mongisidi Manado, Dari hasil uji McNemar menunjukkan nilai  $p=0,004$  lebih kecil dari taraf signifikan yaitu  $<0,005$  dimana artinya hasil analisa diatas dapat dikatakan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima atau ada pengaruh Terapi

Relaksasi *Autogenic* Terhadap Tingkat Nyeri Akut Pada Pasien *Abdominal Pain* Dengan *Post Appendektomi* di Ruang Flamboyan RUMKIT TK II. Robert Wolter Mongisidi Manado.

Dari hasil penelitian di atas jadi peneliti berpendapat bahwa ada pengaruh dengan adanya Terapi Relaksasi *Autogenic* sangat berpengaruh terhadap penurunan nyeri pada pasien *abdominal pain* dengan *post appendektomi* maka dari itu sangat penting bagi pasien *abdominal pain* dengan *post appendektomi* untuk selalu menerapkan terapi non farmakologi ini dalam kehidupan sehari-hari untuk membantu menurunkan nyeri *abdominal pain* dengan *post appendektomi*.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### a. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan ini bahwa Ada Pengaruh Terapi Relaksasi *Autogenic* Terhadap Tingkat Nyeri Akut Pada Pasien *Abdominal Pain* Dengan *Post Appendektomi* di ruangan Flamboyan RUMKIT TK II. Robert Wolter Mongisidi Manado.

### b. Saran

Di harapkan dapat menambah ilmu pengetahuan keperawatan khususnya di bidang keperawatan dan dapat menambah informasi untuk memperkaya pustaka tentang Pengaruh Terapi Relaksasi *Autogenic* terhadap Tingkat Nyeri Akut pada pasien *Post Appendektomi*. Diharapkan dapat memberikan informasi bagi peneliti dan dapat digunakan sebagai bahan masukan terhadap intensitas nyeri pada *Post Appendektomi*.

Dapat memberikan tambahan pengetahuan kepada klien dalam menurunkan nyeri melalui terapi relaksasi autogenik dan dapat dilakukan secara mandiri oleh klien.

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi sebagai data awal bagi peneliti selanjutnya mengenai Terapi Relaksasi *Autogenic* terhadap nyeri, menjadikan acuan dalam penelitian selanjutnya dan dapat melakukan pengawasan sesering mungkin dalam penelitian untuk memastikan responden benar-benar melakukan Terapi Relaksasi *Autogenic* terhadap nyeri sesuai dengan anjuran yang diarahkan peneliti

## DAFTAR PUSTAKA

- Amalina, Annisa., Suchitra, Avit., dan Saputra, Deddy. 2018. Hubungan Jumlah Leukosit Pre Operasi Dengan Kejadian Komplikasi Pasca Operasi Apendiktomi Pada Pasien Apendisitis Perforasi Di RSUP Dr.M.Djamil Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*.
- Darmawan, R., & Nugroho, B. (2017). Pengaruh Terapi Relaksasi Otogenik Terhadap Perubahan Tekanan Darah Hipertensi Di Posyandu Lansia Desa Jabon Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang: The Influence Of Autogenic Relaxation Terapy To Changes Blood Pressure Of Hypertension In The Eldery Posyandu. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 1(2), 8-14., 013. Retrieved from <http://journal.stikespemkabjombang.ac.id/index.php/jikep/article/view/32> (diakses pada tanggal 2 Februari 2020)
- Fadli, R. (2022, 08 15). Lima Penyebab Abdominal Pain Yang Harus Diwaspadai. Diambil kembali dari Rizal: <https://www.halodoc.com>
- Mardiono, S. 2016. Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Klien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas 23 Ilir Palembang. *Jurnal Keperawatan Soedirman*. 11(3). 192-199.
- Nursalam. (2015). *Metodologi ilmu keperawatan*, edisi 4, Jakarta: Salemba Medika.
- Notoatmodjo, S. 2017. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Priyo, Margono, & Hidayah, N. (2017). Terapi Relaksasi Autogenik Untuk Menurunkan Tekanan Darah dan Sakit Kepala pada Lansia Hipertensi di Daerah Rawan Bencana Merapi. *Urecol*, 83-92
- Saputra, A. (2022, 01 11). *Sering Mengganggu, Penyebab Abdominal Pain adalah*. Diambil kembali dari Alvin: <https://aido.id>
- Sinardja, C. D. (2022, 08 03). *Apa Itu Nyeri Alih*. Diambil kembali dari Kemkes: <https://yankes.kemkes.go.id>
- Sinardja, D. C. (2022, agustus 03). *Mengenal nyeri akut dan mencegah timbulnya nyeri kronis pasca operasi*. Retrieved from [yankes.kemkes](https://yankes.kemkes).
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif*. Bandung : Alfabeta
- Sugiyono (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta
- Stetter, (2002). *Autogenic training : a meta-analysis of clinical outcome studies*, 27 (1). Germany : Plenum Publishing Corporation
- Syafitri, E. N. (2018). Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Stres Kerja Pada Karyawan Pt. Astra. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 5(2), 395-398