

Pemenuhan Istirahat – Tidur Pasien melalui Tehnik Relaksasi Progresif di Rumah Sakit Umum Daerah Bima

Suhartini^{1(CA)}

^{1(CA)}Rumah Sakit Umum Daerah Bima, Kabupaten Bima, Nusa Tenggara Barat, Indonesia;
suhartini.muhtar@gmail.com (Corresponding Author)

ABSTRACT

Progressive relaxation as a muscle relaxation technique has been proven to overcome complaints anxiety, insomnia, fatigue, muscle cramps, neck and waist pain, high blood pressure, mild phobia and stuttering. The relationship between relaxation techniques and the fulfillment of rest-sleep needs is very close, because rest and sleep depend on muscle relaxation. This type of research is Pre Experiment using the One Group Pre-Test-Post Test Design approach. With a population of all clients who experience disruption to fulfill the needs of rest-sleep in the VIP-B room of Bima Regional Hospital. Sampling by purposive sampling with a total sample of 20 respondents. The instruments used were progressive relaxation technique guidelines, questionnaires and observation guidelines. The collected data is tabulated in the frequency distribution table according to the sub-variables studied and analyzed using t-test. The results showed the level of fulfillment of the client's sleep-rest needs before progressive relaxation techniques were in the category of poor sleep (100%) and after progressive relaxation techniques were in the category of adequate sleep (60%) and good sleep (40%). Statistical test results obtained a t-count value of 11.481 with a p-value of 0.001, which means that there is an influence of progressive relaxation techniques on meeting the client's sleep-rest needs at the Bima Regional General Hospital.

Keywords: Progressive Relaxation; Requirement of Sleep-Rest

ABSTRAK

Relaksasi progresif sebagai salah satu teknik relaksasi otot telah terbukti mengatasi keluhan *anxietas*, *insomnia*, kelelahan, kram otot, nyeri leher dan pinggang, tekanan darah tinggi, *phobia* ringan dan gagap. Hubungan antara teknik relaksasi dan pemenuhan kebutuhan istirahat-tidur sangat erat, karena istirahat dan tidur tergantung dari relaksasi otot. Jenis penelitian ini adalah *Pra Eksperimen* dengan menggunakan pendekatan *One Group Pra Test-Post Test Design*. Dengan populasi seluruh pasien yang mengalami gangguan pemenuhan kebutuhan istirahat-tidur di ruangan VIP-B RSUD Bima. Pengambilan sampel secara *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 20 responden. Instrumen yang digunakan yaitu pedoman teknik relaksasi progresif, kuesioner dan pedoman observasi. Data yang terkumpul ditabulasi dalam tabel distribusi frekuensi sesuai dengan subvariabel yang diteliti dan dianalisa dengan menggunakan uji t-test. Hasil penelitian menunjukkan tingkat pemenuhan kebutuhan istirahat-tidur pasien sebelum dilakukan teknik relaksasi progresif berada pada kategori tidur kurang (100%) dan setelah dilakukan teknik relaksasi progresif berada pada kategori tidur cukup (60%) dan tidur baik (40%). Hasil uji statistik didapatkan nilai *t-hitung* sebesar **11,481** dengan *p-value* 0,001, yang berarti ada pengaruh teknik relaksasi progresif terhadap pemenuhan kebutuhan istirahat-tidur pasien di Rumah Sakit Umum Daerah Bima.

Kata Kunci : Relaksasi Progresif; Kebutuhan Istirahat-Tidur

PENDAHULUAN

Setiap *orang* membutuhkan istirahat dan tidur agar dapat mempertahankan status kesehatan pada tingkat yang optimal. Pemenuhan kebutuhan istirahat dan tidur terutama sangat penting bagi orang yang sedang sakit agar lebih cepat memperbaiki kerusakan pada sel. Apabila kebutuhan istirahat dan tidur tersebut cukup, maka jumlah energi yang diharapkan untuk memulihkan status kesehatan dan mempertahankan kegiatan dalam kehidupan sehari-hari terpenuhi (Alimul, 2006).

Hospitalisasi atau dirawat di rumah sakit terbukti dapat menyebabkan gangguan istirahat-tidur, ketidakmampuan pasien mendapatkan posisi yang nyaman dan rasa nyeri merupakan penyebab tersering gangguan istirahat-tidur (Hirnle, 2000). Menurut Carpenito (1995) dalam Alimul (2006) Gangguan pola istirahat-tidur secara umum merupakan suatu keadaan dimana individu mengalami atau mempunyai resiko perubahan dalam jumlah dan kualitas pola istirahat - tidur yang menyebabkan ketidaknyamanan. Gangguan ini terlihat pada pasien dengan kondisi yang memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang dan gelisah, lesu dan *apatis*, kehitaman didaerah sekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala dan sering menguap atau mengantuk.

Tindakan keperawatan mandiri yang bisa diberikan kepada pasien sebagai alternatif yang dapat dipilih untuk mengatasi gangguan istirahat – tidur adalah dengan menciptakan lingkungan keperawatan yang tenang, membatasi pengunjung, menganjurkan pasien tehnik relaksasi, masase punggung dan latihan *guided imageri* (Mija, 1995). Tehnik latihan relaksasi progresif sebagai salah satu tehnik relaksasi otot telah terbukti atau terdapat hasil yang memuaskan dalam program terapi terhadap ketegangan otot yang mampu mengatasi keluhan *anxietas*, *insomnia*, kelelahan, kram otot, nyeri leher dan pinggang, tekanan darah tinggi, *phobia* ringan dan gagap (Asmadi, 2008). Kaitan antara tehnik relaksasi dan pemenuhan kebutuhan istirahat tidur sangat erat, karena istirahat dan tidur tergantung dari relaksasi otot (Hirnle, 2000).

Perawat mempunyai kontak paling lama dengan pasien, sehingga peran perawat dalam upaya penyembuhan pasien menjadi sangat penting, termasuk dalam menangani pasien dengan gangguan istirahat – tidur, perawat perlu mengetahui kebiasaan (rutinitas) yang dilakukan pasien sebelum tidur agar dapat mengatasi penyebab gangguan tidur. Perawat juga perlu bertukar pikiran dengan pasien tentang cara-cara mengatasi masalah tidur dan memberikan informasi tentang cara-cara memenuhi kebutuhan tidur, meskipun profesi lain juga tidak kalah pentingnya. Perawat harus berani mengaplikasikan secara profesional kemampuan *kognitif*, ketrampilan *psikomotor* dan *afektifnya* di tatanan klinik dengan penuh keyakinan dan percaya diri, karena kenyataan di lapangan tindakan keperawatan mandiri dalam penanganan pasien dengan gangguan istirahat – tidur jarang dilakukan dan sedikit ditemui dalam catatan dokumentasi keperawatan pasien.

Dalam penelitian ini, peneliti ingin melihat Pengaruh tehnik relaksasi progresif terhadap pemenuhan kebutuhan istirahat – tidur pasien di ruangan VIP-B Rumah Sakit Umum Daerah Bima. Mengingat bahwa pasien yang sakit dan dirawat dirumah sakit ada kecenderungan mengalami gangguan istirahat–tidur, sementara istirahat-tidur sangat tergantung dari kemampuan pasien mendapatkan kenyamanan serta relaksasi otot dan psikisnya, oleh karena itu relaksasi progresif dapat diberikan sebagai salah satu alternatif tindakan keperawatan untuk memenuhi kebutuhan istirahat – tidur pasien. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi baik bagi pasien secara langsung maupun bagi institusi pelayanan kesehatan dan institusi pendidikan kesehatan serta bagi perkembangan ilmu keperawatan dalam meningkatkan pelayanan asuhan keperawatan khususnya dalam upaya pemenuhan kebutuhan istirahat – tidur pasien.

METODE

Desain yang digunakan adalah “*Quasy Eksperiment Design*” dengan menggunakan pendekatan *One Group Pra Test – Post Test Design*. Subjek penelitian dipilih menggunakan metode *purposive sampling* berdasarkan criteria inklusi dan eksklusi dari pasien rawat inap yang mengalami gangguan pemenuhan kebutuhan istirahat-tidur di ruangan VIP-B RSUD Bima. Pengumpulan data menggunakan instrumen berupa kuesioner dan pedoman observasi serta *Visual Analog Scale (VAS)*. Instrumen lain yang digunakan adalah pedoman pelaksanaan tehnik relaksasi progresif. Analisa data menggunakan statistik parametris *t-test* dengan bantuan program komputer

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

Tabel 1 : Karakteristik responden penelitian di RSUD Bima, November 2018, n = 20

No	Karakteristik	n	%
1.	Umur		
	a. 18 – 25 tahun	4	20
	b. 26 – 39 tahun	11	55
	c. 40 – 45 tahun	5	25
2.	Jenis Kelamin		
	a. Laki-laki	12	60
	b. Perempuan	8	40
3.	Tingkat Pendidikan		
	a. SD	3	15
	b. SMP	5	25
	c. SMA	10	50
	d. Sarjana	2	10

Berdasarkan tabel 1 diatas, diketahui bahwa mayoritas responden berumur 26-39 tahun (55%), berjenis kelamin laki-laki (60%) serta berpendidikan SMA sebanyak (50%).

2. Pemenuhan Kebutuhan Istirahat-Tidur Pasien Sebelum Pemberian Tehnik Relaksasi Progresif.

Tabel 2 : Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pemenuhan Kebutuhan Istirahat-Tidur Sebelum Pemberian Tehnik Relaksasi Progresif di RSUD Bima, November 2018, n = 20

No.	Pemenuhan Istirahat Tidur	n	%
1.	Tidur Baik	0	0
2.	Tidur Cukup	0	0
3.	Tidur Kurang	20	100

Tabel 2 menunjukan pemenuhan kebutuhan istirahat-tidur pasien sebelum diberikan tehnik relaksasi progresif 100% kategori tidur kurang. Hal ini sesuai dengan kriteria inklusi dari penelitian yang salah satunya adalah pasien rawat inap yang mengalami gangguan pemenuhan kebutuhan istirahat-tidur yang teridentifikasi berdasarkan instrumen penelitian. Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti diperoleh data bahwa pasien yang mengalami gangguan istirahat-tidur

mengalami gangguan dalam memulai tidur dan mempertahankan tidur, hal ini dapat dilihat dari hasil kuesioner yang telah dijawab oleh responden. Dimana hasil yang diperoleh adalah item soal nomor 1, 2, 3 dan 8 merupakan item dengan skor nilai tertinggi. Dari data diatas bukan berarti semua pasien yang rawat inap di ruangan VIP-B RSUD Bima mengalami gangguan pemenuhan kebutuhan istirahat-tidur. Pasien yang teridentifikasi tidak mengalami gangguan istirahat-tidur berdasarkan instrumen penelitian tidak dilibatkan dalam penelitian ini karena tidak sesuai dengan kriteria inklusi.

Berdasarkan teori yang menyatakan bahwa tidur adalah pengalaman subjektif, hanya pasien yang dapat melaporkan apakah tidurnya cukup dan nyenyak atau tidak. Tidur merupakan kondisi tidak sadar dimana individu dapat dibangunkan oleh *stimulus* atau *sensoris* yang sesuai, atau juga dapat dikatakan sebagai keadaan tidak sadarkan diri yang relatif, bukan hanya keadaan penuh ketenangan tanpa kegiatan, tapi lebih merupakan suatu urutan siklus yang berulang, dengan ciri adanya aktifitas yang minim, memiliki kesadaran yang bervariasi, terdapat perubahan proses fisiologis dan terjadi penurunan respons terhadap rangsangan dari luar (Alimul, 2006).

Pada keadaan normal orang dewasa tidur pada malam hari rata-rata 6 sampai 8½ jam, tetapi hal ini bervariasi. Orang dewasa juga jarang sekali tidur siang. Orang dewasa yang sehat membutuhkan cukup tidur untuk dapat tetap berpartisipasi dalam kesibukan aktifitas yang mengisi hari-hari mereka. Akan tetapi perubahan status kesehatan, stres fisik dan psikologis, perubahan lingkungan, stres pekerjaan, perubahan hubungan keluarga dan aktifitas sosial dapat menyebabkan seseorang kesulitan memulai dan/atau mempertahankan tidur (Potter & Perry, 2006). Seseorang yang menderita penyakit tertentu dan dirawat di rumah sakit mempunyai masalah kesulitan tertidur atau tetap tertidur. Rasa sakit yang dialami, kesulitan memperoleh posisi yang nyaman, penggunaan obat-obatan, serta perubahan lingkungan fisik adalah beberapa faktor yang mengganggu terpenuhinya istirahat-tidur pasien (Hardinge & Shryock, 2003).

Berdasarkan teori diatas dan dikaitkan dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa pasien yang dirawat di rumah sakit dengan kondisi sakit yang dialaminya dapat mengalami gangguan dalam pemenuhan kebutuhan istirahat-tidur. Gangguan ini dapat berupa kesulitan memulai tidur, gangguan dalam mempertahankan diri untuk tetap tertidur serta gangguan dalam jumlah dan kualitas tidur. Hal ini terjadi sebagai akibat perubahan status kesehatan, kondisi sakit yang dialami serta perubahan lingkungan.

3. Pemenuhan Kebutuhan Istirahat-Tidur Pasien Sesudah Pemberian Tehnik Relaksasi Progresif.

Tabel 3 : Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pemenuhan Kebutuhan Istirahat-Tidur Setelah Pemberian Tehnik Relaksasi Progresif di RSUD Bima, November 2018, n = 20

No.	Pemenuhan Istirahat Tidur	n	%
1.	Tidur Baik	8	40
2.	Tidur Cukup	12	60
3.	Tidur Kurang	0	0

Berdasarkan data penelitian didapatkan pemenuhan kebutuhan istirahat-tidur responden setelah pemberian tehnik relaksasi progresif dimana 60% responden dengan kategori tidur cukup dan 40% responden dengan tidur baik atau terpenuhi kebutuhan istirahat tidurnya (tabel 3). Data diatas didukung oleh teori yang menyatakan bahwa relaksasi merupakan kebebasan mental dan fisik dari ketegangan dan stres. Tehnik relaksasi dapat digunakan pada saat individu dalam keadaan sehat atau sakit. Tehnik relaksasi tersebut merupakan upaya pencegahan untuk membantu tubuh segar kembali dan beregenerasi setiap hari (Potter dan Perry, 2006). Selain itu, latihan relaksasi dapat bermanfaat pada saat menjelang tidur, pernapasan yang lambat dan dalam selama 1 atau 2 menit memberikan ketenangan. Kontraksi dan relaksasi otot berirama mengurangi ketegangan dan menyiapkan tubuh untuk beristirahat. Imajinasi terbimbing dan berdoa juga dapat meningkatkan tidur (Kusyanti, 2003).

Sedangkan teori lain menyatakan bahwa, Seseorang akan tertidur hanya jika ia telah merasa nyaman dan relaks, perawat dapat menganjurkan dan menggunakan beberapa tindakan untuk meningkatkan rasa nyaman seperti menganjurkan pasien memakai pakaian malam yang longgar, menjaga tempat tidur agar tetap bersih dan kering, mengatur posisi dan menopang bagian tubuh yang menggantung untuk melindungi titik tekan dan membantu relaksasi otot, mengajarkan tehnik relaksasi serta memberikan masase otot sesaat sebelum pasien tidur (Potter & Perry, 2005). Untuk memenuhi kebutuhan istirahat-tidur dan untuk mengatasi rasa nyeri adalah dengan distraksi, relaksasi, stimulasi kulit, mengatur posisi tidur yang nyaman untuk pasien, masase punggung, pengelolaan psikologis (pikiran lebih kuat dari pada tubuh), mendengarkan musik lembut, serta mengkaji kebiasaan pasien sebelum tidur (Prihardjo, 1993).

Berdasarkan uraian secara teoritis diatas dan dikaitkan dengan hasil penelitian dapat dilihat bahwa pemenuhan kebutuhan istirahat-tidur pasien setelah pemberian tehnik relaksasi progresif mengalami peningkatan yaitu dengan kategori tidur baik dan tidur cukup. Hal ini disebabkan karena pemberian tehnik relaksasi progresif yang dilakukan dengan baik, dimana pasien mendapatkan manfaat berupa kondisi relaks dan peningkatan kenyamanan sehingga dengan mudah pasien dapat tertidur.

4. Pengaruh Tehnik Relaksasi Progresif Terhadap Pemenuhan Kebutuhan Istirahat-Tidur Pasien.

Tabel 4 : Perbedaan pemenuhan kebutuhan istirahat-tidur pasien sebelum dan sesudah perlakuan menggunakan uji *t-test* dengan $\alpha = 0,05$.

No	Variabel	<i>p-value</i>	t	df
1	Pemenuhan kebutuhan istirahat-tidur pasien sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi progresif	0.001	11,481	19

Hasil uji statistik *t-test* didapatkan nilai *t-hitung* sebesar **11,481** dengan taraf *signifikansi* 0,001, yang berarti ada pengaruh tehnik relaksasi progresif terhadap pemenuhan kebutuhan istirahat-tidur pasien di RSUD Bima. Relaksasi progresif merupakan kombinasi latihan pernapasan yang terkontrol

dan rangkaian kontraksi serta relaksasi kelompok otot (Potter & Perry, 2006). Pasien mulai latihan bernapas dengan perlahan dan menggunakan *diafragma*, sehingga memungkinkan *abdomen* terangkat perlahan dan dada mengembang penuh. Saat pasien melakukan pola pernapasan yang teratur, perawat mengarahkan pasien untuk melokalisasi setiap daerah yang mengalami ketegangan otot, berpikir bagaimana rasanya, menegangkan otot sepenuhnya, dan kemudian merelaksasikan otot-otot tersebut.

Relaksasi progresif sebagai salah satu relaksasi otot pada prinsipnya adalah merelaksasikan 4 kelompok otot besar secara bertahap, yaitu 1) kelompok otot tangan, lengan bawah, *biceps*, 2) kelompok otot kepala, muka, tenggorokan dan bahu, 3) kelompok otot dada, lambung, otot punggung bawah, 4) kelompok otot paha, pantat, betis dan kaki. Sehingga relaksasi progresif yang diberikan kepada pasien dengan gangguan istirahat tidur mampu meningkatkan relaksasi otot-otot besar, yang pada akhirnya dapat meningkatkan kenyamanan pada pasien, kebutuhan istirahat-tidur terpenuhi baik secara kualitas maupun secara kuantitas (Kusyanti,2003).

Kemampuan untuk dapat relaks bergantung pada individu, selain itu tidak ada satupun teknik yang efektif untuk semua orang pada setiap keadaan. Teknik relaksasi dapat membantu mencegah atau meminimalkan gejala fisik akibat stres ketika tubuh bekerja terlalu berlebihan, sehingga mengganggu kebutuhan istirahat-tidur. Tujuan pokok teknik relaksasi adalah untuk menahan terbentuknya respon stres terutama dalam system syaraf dan hormon. Dengan teknik relaksasi dapat mengembalikan tubuh ke kondisi yang tenang. Beberapa teknik relaksasi selain menyebabkan efek yang menenangkan fisik juga dapat menenangkan pikiran. Teknik relaksasi dapat membuat tidur menjadi lebih baik. Relaksasi terdiri dari imajinasi mental, pelatihan otogenik, terapi musik, latihan fisik, pernapasan diafragma, relaksasi progresif, serta meditasi (Davis,1987).

Relaksasi penting sebagai bahan untuk membangun penenang alamiah didalam otak, untuk menolak kekhawatiran atau kemungkinan panik, mencegah penyakit stres, meningkatkan kebutuhan istirahat tidur. Relaksasi itu baik untuk segala sesuatu dan tidak ada pengecualian. Relaksasi dapat menurunkan hormone stres, meningkatkan sistem imunisasi, meningkatkan toleransi terhadap sakit, meningkatkan penenang alamiah, memungkinkan jaringan yang rusak memperbaiki diri, membantu tubuh menjadi awet muda. Relaksasi progresif juga merupakan suatu teknik sistematis untuk mencapai keadaan relaksasi mendalam, teknik ini dapat digunakan untuk menidurkan diri sendiri, melawan suatu serangan panik yang mengancam, menginterupsi penumpukan stres, mencegah gejala-gejala stres dan kekhawatiran (Hart, 2003).

Pemberian relaksasi progresif pada pasien yang mengalami gangguan istirahat tidur dapat menurunkan ketegangan fisiologis, meningkatkan relaksasi otot, menurunkan kecemasan sehingga terjadi vasodilatasi pembuluh darah. Aliran darah sistemik menjadi lancar, denyut nadi menjadi normal, frekuensi pernapasan menjadi normal, dan mengurangi *evaporasi* sehingga pasien menjadi nyaman dan pikiran menjadi tenang, sebagai akibat dari penurunan aktivitas *RAS (Reticular Activating System)* dan peningkatan aktivitas batang otak. Sehingga mampu mengatasi keluhan *anxietas, insomnia*, kelelahan, kram otot, serta tekanan darah tinggi (Davis, 1987).

Untuk mendapatkan hasil yang optimal dalam relaksasi, ada 3 hal yang harus diperhatikan, yaitu : posisi yang nyaman, pikiran yang tenang, lingkungan yang nyaman. Sehingga relaksasi

progresif yang diberikan pada pasien yang mengalami gangguan istirahat tidur mampu meningkatkan relaksasi otot-otot besar yang memberikan kenyamanan pada pasien sehingga pasien mendapatkan pemenuhan kebutuhan istirahat tidurnya sesuai kualitas dan kuantitas kebutuhannya. Terjadinya gangguan pemenuhan kebutuhan istirahat tidur diduga sebagai akibat dari peningkatan aktivitas RAS, *dopamine* dan *norepineprine* atau sebagai akibat dari penurunan aktivitas sistem batang otak. (Davis, 1987).

Berdasarkan uraian berbagai teori diatas dan dikaitkan dengan hasil penelitian bahwa tehnik relaksasi progresif terbukti efektif dalam memenuhi kebutuhan istirahat-tidur pasien, dimana hasil pengukuran tingkat pemenuhan kebutuhann istirahat-tidur pasien sebelum dan sesudah diberikan tehnik relaksasi progresif mengalami perubahan yang bermakna. Oleh karena itu tehnik relaksasi progresif dapat dijadikan sebagai salah satu alaternatif tindakan keperawatan mandiri bagi pasien yang mengalami gangguan pemenuhan kebutuhan istirahat-tidur sehingga kebutuhan istirahat tidur pasien dapat terpenuhi baik secara kualitas dan atau kuantitas.

KESIMPULAN

Pemenuhan kebutuhan istirahat-tidur pasien sebelum diberikan tehnik relaksasi progresif dalam kategori tidur kurang. Terjadi peningkatan pemenuhan kebutuhan istirahat-tidur pasien setelah pemberian tehnik relaksasi progresif dengan kategori tidur cukup dan tidur baik atau terpenuhi kebutuhan istirahat tidurnya. Dengan demikian ada pengaruh teknik relaksasi progresif terhadap pemenuhan kebutuhan istirahat-tidur pasien di RSUD Bima. oleh karena itu penulis merekomendasikan tehnik relaksasi progresif sebagai alternatif tindakan mandiri keperawatan pada pasien yang mengalami gangguan istirahat-tidur dapat diberlakukan secara *institusional* dalam bentuk penetapan prosedur kerja tetap di rumah sakit sehingga meningkatkan profesionalisme perawat dalam melaksanakan asuhan keperawatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alimul,A. 2006. *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia. Aplikasi Konsep Dan Proses Keperawatan*. Salemba Medika. Jakarta.
- Asmadi. 2008. *Tehnik Prosedural Keperawatan : Konsep Dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Salemba Medika. Jakarta.
- Davis, Marta.1987. *The Relaxation & Stress Reduction Workbook*; Alih Bahasa Indonesia; Achiryani S Hamid dan Budi Anna Keliat. EGC. Jakarta.
- Guyton, Arthur. 1995. *Human Physiology & Mechanisms of Disease*. Alih Bahasa Indonesia : Petrus Asdrianto. EGC. Jakarta.
- Hardinge & Shryock. 2003. *Mencapai Hidup Prima dan Bugar*. Indonesia Publishing House. Jakarta.
- Hirnle, Constance J; F. Craven. 2000. *Fundamental of Nursing ; Human Health And Function*. Lippincot Williams Wilkins. 3 rd 227 East Washington Square Philadelphia.
- Kusyanti, Eni. 2003. *Ketrampilan dan Prosedur Keperawatan Dasar*. EGC. Jakarta.
- Mija, Kim. 1995. *Diagnosa Keperawatan*. Alih Bahasa Indonesia: Yasmin Asih. EGC. Jakarta.

- Miller C.A. 1995. *Nursing Care of Older Adults*. J.B. Lippincot Company. Philadelphia.
- Nuraini, Tuti. Efi Afifah dan Sri Sugiwati. 2001. *Gangguan Pola Tidur 2-11 hari pasca Operasi* (Jurnal Keperawatan Indonesia vol 7). FKUI. Jakarta.
- Potter & Perry. 2006. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses, Dan Praktik*; Alih Bahasa, Ratna Komalasari (et al); Editor Edisi Bahasa Indonesia, Monica Ester dkk. Edisi 4. EGC. Jakarta.
- Prihardjo, R. 1993. *Perawatan Nyeri : Pemenuhan Aktivitas Istirahat Pasien*. Editor, Yasmin Asih. EGC. Jakarta.