



**PENERAPAN *GUIDE IMAGERY RELAXATION* UNTUK
MENURUNKAN NYERI PASIEN CEDERA KEPALA RINGAN DI
RSUD DR. MOEWARDI SURAKARTA**

Sinta Septiana Devi¹, Fida' Husain², Isti Wulandari³

Universitas Aisyiyah Surakarta¹

Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) dr. Moewardi Surakarta³

Email Korespondensi: shintaseptianadevi99@gmail.com

ABSTRAK

Cedera kepala merupakan kondisi dimana struktur kepala mengalami benturan dari luar dan berpotensi menimbulkan gangguan pada fungsi otak. Kondisi cedera kepala meliputi luka ringan, memar di kulit kepala, bengkak, perdarahan, dislokasi. Tujuan: untuk mengetahui hasil penerapan *Guide Imagery Relaxation* dalam menurunkan nyeri. Metode Penerapan dilakukan dengan metode deskriptif dengan studi kasus pada penerapan ini dilakukan pengukuran tingkat nyeri menggunakan *Numeric Rating Scale* kepada 2 responden dengan diagnosa Cedera Kepala Ringan dilakukan selama 1x dalam sehari dengan waktu 15 menit. Hasil: penerapan yang telah dilakukan, didapatkan bahwa pada responden I mengalami penurunan skala nyeri dari skala 6 ke skala 3, sedangkan pada responden II mengalami peningkatan skala nyeri dari skala 6 ke skala 2. Kesimpulan: Pemberian terapi *Guide Imagery Relaxation* dapat dijadikan salah satu teknik non farmakologi atau intervensi mandiri mengurangi rasa nyeri pada pasien Cedera Kepala Ringan.

Kata Kunci: *Guide Imagery Relaxation*, Nyeri, Cedera Kepala Ringan

ABSTRACT

Head injury is a condition in which the structure of the head experiences a collision from the outside and has the potential to cause disturbances in brain function. Conditions of head injury include minor injuries, bruises on the scalp, swelling, bleeding, dislocations. Purpose: to find out the results of applying *Guide Imagery Relaxation* in reducing pain. Method of implementation was carried out using a descriptive method with case studies. In this application, pain levels were measured using the *Numeric Rating Scale* for 2 respondents with a diagnosis of Mild Head Injury, carried out once a day for 15 minutes. Results: the application that has been done, it was found that respondent I experienced a decrease in the pain scale from a scale of 6 to a scale of 3, while respondent II experienced an increase in the pain scale from a scale of 6 to a scale of 2. Conclusion: Administration of *Guide Imagery Relaxation* therapy can be used as a non-pharmacological technique or independent intervention to reduce pain in mild head injury patients.

Keywords: *Guide Imagery Relaxation*, Pain, Mild Head Injury

PENDAHULUAN

Pasien dengan cedera kepala dapat mengakibatkan kerusakan permanen pada jaringan otak seperti adanya iskemik otak. Peningkatan metabolisme otak menyebabkan meningkatnya konsumsi oksigen otak oleh tubuh. Saat kebutuhan oksigen otak tidak terpenuhi maka metabolisme akan beralih dari aerob ke metabolisme anerob. Pada keadaan ini dihasilkan asam laktat yang menstimulasi terjadinya nyeri kepala (Innez *et al*, 2017). Cedera kepala merupakan salah satu penyebab kecacatan akibat kecelakaan lalu lintas yang paling sering mengenai pada usia dewasa, diperkirakan terdapat 939 kasus per 100.000 penduduk setiap tahun mengalami cedera kepala di dunia, dengan demikian sekitar 69 juta orang di dunia akan menderita cedera kepala tiap tahun, di Amerika Serikat pada tahun 2002-2006 jumlah kasus cedera kepala diperkirakan 579 per 100.000 orang atau sekitar 1,7 juta kasus per tahun (Handono., 2019).

Menurut Risesdas 2018, prevalensi kejadian cedera kepala di Indonesia berada pada angka 11,9%. Cedera pada bagian kepala menempati posisi ketiga setelah cedera pada anggota gerak bawah dan bagian anggota gerak atas dengan prevalensi masing-masing 67,9% dan 32,7% (Risesdas Kemenkes RI, 2018). Cedera kepala merupakan proses yang heterogen dan dinamis sehingga kemungkinan terdapat lebih dari satu faktor yang menyebabkan terjadinya kenaikan tekanan intrakranial (Handono, 2019). Komplikasi yang terjadi pada cedera kepala adalah peningkatan tekanan kranial, yaitu tekanan yang terjadi pada ruang serebral akibat bertambahnya volume otak melebihi ambang toleransi dalam ruang kranium. Hal ini dapat disebabkan karena edema selebral dan perdarahan serebral. Salah satu gejala dari peningkatan tekanan intrakranial adalah adanya nyeri kepala. Kedua tindakan nonfarmakologis seperti diuraikan diatas baik *slow deep breathing* maupun distraksi dengan *massage* terdapat persamaan manfaat dan efek yang diberikan yaitu memberikan efek relaksasi, melancarkan sirkulasi darah, terutama darah ke otak sehingga diharapkan oksigenasi adekuat. Supaya oksigenasi adekuat diperlukan keseimbangan antara suplai oksigen dengan kebutuhan (demand) oksigen otak yang dipengaruhi serebral *blood flow* yang besarnya sekitar 15-20% dari curah jantung jika kebutuhan oksigen otak tidak terpenuhi maka metabolisme akan beralih dari aerob ke metabolisme anerob, pada keadaan ini dihasilkan asam laktat yang menstimulasi terjadinya nyeri kepala (Tri Mawarni *et al*, 2020).

Adapun proses terjadinya nyeri menurut Yadi *et al* (2019) dimulai ketika bagian tubuh terluka oleh tekanan, potongan, sayatan dingin atau kekurangan oksigen pada sel, maka bagian tubuh yang terluka akan mengeluarkan berbagai macam substansi intraseluler dilepaskan ke ruang ekstraseluler maka akan mengiritasi nosiseptor. Pelayanan keperawatan merupakan bagian integral dari sistem pelayanan kesehatan. Salah satu intervensi keperawatan yang dapat dilakukan adalah manajemen nyeri yang menggunakan teknik farmakologi yang berkolaborasi dengan tim medis ataupun intervensi mandiri non farmakologis. Teknik farmakologis adalah cara yang paling efektif untuk menghilangkan nyeri terutama untuk nyeri yang sangat hebat yang berlangsung selama berjam-jam atau bahkan berhari-hari. Teknik farmakologis biasanya seperti pemberian keterolac dan ranitidin untuk mengurangi rasa nyeri. Intervensi yang lain dapat dilakukan adalah dengan teknik nonfarmakologis atau terapi komplementer sebagai terapi alternatif yang potensial untuk meningkatkan manajemen nyeri dan nyeri akut, beberapa terapi komplementer dapat meningkatkan perlakuan medis dan meningkatkan kenyamanan pasien sebagai contoh terapi musik, relaksasi, teknik meditasi, pijat refleksi dan *Guide Imagery Relaxation* (Notoatmodjo, 2018).

Penanganan pada cedera kepala dimulai dari memproteksi otak dengan melancarkan aliran darah ke otak agar tidak terjadi hipoksia atau iskemik otak penanganan nyeri dengan Non-Farmakologis. Terapi non farmakologis yang dapat dilakukan yaitu melakukan manajemen nyeri yang terdiri dari teknik relaksasi. Relaksasi merupakan tindakan eksternal

yang mempengaruhi respon internal individu terhadap nyeri. Manajemen nyeri dengan tindakan relaksasi mencakup latihan pernafasan diafragma, teknik relaksasi progresif, *Guide Imagery Relaxation* dan meditasi. Pelatihan relaksasi dapat dilakukan untuk jangka waktu yang terbatas dan biasanya tidak memiliki efek samping. Salah satunya dapat menggunakan teknik *Guide Imagery Relaxation* adalah proses menggunakan kekuatan pikiran dengan mengarahkan tubuh untuk menyembuhkan diri memelihara kesehatan/relaksasi melalui komunikasi dalam tubuh yang melibatkan semua indra (visual, sentuhan, pedoman, penglihatan, dan pendengaran). Dengan begitu terbentuklah keseimbangan antara pikiran, tubuh dan jiwa. Imajinasi terbimbing yang sederhana adalah penggunaan imajinasi dengan sengaja untuk memperoleh relaksasi atau menjauhkan dari sensasi yang tidak diinginkan. Relaksasi dengan teknik *Guide Imagery Relaxation* akan membuat tubuh lebih rileks dan nyaman dalam tidurnya (Pusparini, 2017).

Hasil studi pendahuluan berdasarkan data rekam medis RSUD Dr. Moewardi Surakarta tahun 2023 jumlah pasien Cedera Kepala Ringan yang berada di IGD sebanyak 757 dalam bulan maret hingga juni. Berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu perawat tindakan medis yang digunakan untuk mengurangi nyeri pasien yaitu dengan diajarkan teknik relaksasi nafas dalam. Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka penulis tertarik melakukan terapi *Guide Imagery Relaxation* Pada Pasien Cidera Kepala untuk mengurangi rasa nyeri di IGD RSUD dr. Moewardi Surakarta.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penerapan ini merupakan metode deskriptif dengan studi kasus penerapan terapi *Guide Imagery Relaxation*. SPO (*Standar Prosedur Operasional*) diambil dari kombinasi antara jurnal utama dan SPO RSUD dr. Moewardi Surakarta. Pada penerapan ini dilakukan pengukuran tingkat nyeri menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) baik sebelum maupun setelah dilakukan terapi *Guide Imagery Relaxation*. Teknik pengumpulan data menggunakan kriteria inklusi: a) pasien dengan diagnosa Cedera Kepala Ringan (CKR), b) pasien yang mengeluh nyeri ringan hingga sedang (skala 1 sampai 6), c) pasien yang bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi: a) pasien yang tiba-tiba menolak sebelum prosedur selesai, b) pasien yang tuli atau tidak dapat mendengar dengan baik, c) pasien yang tidak kooperatif.

HASIL PENELITIAN

- a. Hasil pengukuran intensitas nyeri pasien cidera kepala ringan sebelum dilakukan terapi *Guide Imagery Relaxation* pada Ny. S dan Tn. T di RSUD Dr. Moewardi Surakarta

Tabel 1 Hasil Intensitas nyeri pasien cidera kepala ringan sebelum dilakukan penerapan *Guide Imagery Relaxation*

Responden	Skala nyeri	Keterangan
Ny. S	6	Nyeri sedang
Tn. T	6	Nyeri sedang

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan Tabel 1 hasil penelitian sebelum dilakukan terapi *Guide Imagery Relaxation* menunjukkan bahwa intensitas nyeri cidera kepala ringan pada kedua responden tergolong nyeri sedang.

- b. Hasil pengukuran intensitas nyeri pasien cidera kepala ringan setelah dilakukan terapi *Guide Imagery Relaxation* pada Ny. S dan Tn. T di RSUD Dr. Moewardi

Tabel 2 Hasil Intensitas nyeri pasien cedera kepala ringan setelah dilakukan penerapan *Guide Imagery Relaxation*

Responden	Skala nyeri	Keterangan
Ny. S	3	Nyeri ringan
Tn. T	2	Nyeri ringan

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 2 hasil penelitian setelah dilakukan terapi *Guide Imagery Relaxation* menunjukkan bahwa intensitas nyeri pasien cedera kepala ringan pada kedua responden tergolong nyeri ringan.

- c. Hasil perkembangan intensitas nyeri pasien cedera kepala ringan sebelum dan sesudah diberikan terapi *Guide Imagery Relaxation* pada Ny. S dan Tn. T di RSUD Dr. Moewardi

Tabel 3 Hasil perkembangan intensitas nyeri pasien cedera kepala ringan sebelum dan sesudah diberikan terapi *Guide Imagery Relaxation*

Responden	Sebelum		Sesudah	
	Skala nyeri	Kategori	Skala nyeri	Kategori
Ny. S	6	Sedang	3	Ringan
Tn. T	6	Sedang	2	Ringan

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 3 didapatkan hasil bahwa pemberian terapi *Guide Imagery Relaxation* yang dilakukan kepada 2 responden dengan diagnosa CKR terdapat penurunan intensitas nyeri pada pasien cedera kepala ringan. Penurunan intensitas nyeri pada kedua responden didapatkan hasil penurunan 3 hingga 4.

- d. Hasil perbandingan dari intensitas nyeri pasien cedera kepala ringan terhadap Ny. S dan Tn. T

Tabel 4 Hasil perbandingan intensitas nyeri pasien cedera kepala ringan

Nama	Sebelum		Sesudah		Selisih	Ket.
	Skala nyeri	Kategori	Skala nyeri	Kategori		
Ny. S	6	Sedang	3	Ringan	3	Turun
Tn. T	6	Sedang	2	Ringan	4	Turun

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa skala nyeri kedua responden mengalami penurunan intensitas nyeri dari kategori sedang menjadi ringan. Dengan skor nyeri sebelum dilakukan *Guide Imagery Relaxation* Ny. S 6 dan Tn. T 6 Setelah dilakukan *Guide Imagery Relaxation* Ny. S 3 dan Tn. T 4.

PEMBAHASAN

Intensitas nyeri pasien cedera kepala ringan sebelum dilakukan terapi *Guide Imagery Relaxation*

Hasil penelitian sebelum pemberian terapi *Guide Imagery Relaxation* menunjukkan bahwa pada Ny. S yang berusia 32 tahun dengan keluhan nyeri kepala yang menjalar ke bahu, nyeri

terasa terus menerus dengan skala nyeri 6 dilakukan pengukuran vital sign dengan hasil N: 116x/menit, RR: 24x/menit, S: 37,2 C, Spo: 99%, Td: 107/75 mmHg. Responden kedua Tn. T berusia 25 tahun mengeluh nyeri kepala dan seluruh tubuh yang dirasakan terus menerus. Pasien mengatakan nyeri timbul ketika digunakan untuk bergerak. Terdapat luka lecet-lecet dibagian tangan dan kaki pasien dilakukan pengukuran vital sign dengan hasil N: 108x/menit, RR: 22x/menit, S : 36 C, Spo: 98%, Td: 150/110 mmHg.

Cedera kepala merupakan suatu kerusakan pada kepala, bukan bersifat kongenital atau degeneratif tetapi disebabkan oleh serangan atau benturan fisik dari luar yang dapat mengurangi atau mengubah kesadaran yang mana menimbulkan kerusakan kemampuan kognitif dan fungsi fisik (Djuwadi, 2021). Cedera kepala paling sering dan penyakit neurologic yang serius diantara penyakit neurologic yang disebabkan oleh kecelakaan (Pusparini, 2017).

Intensitas nyeri pasien cedera kepala ringan setelah dilakukan terapi *Guide Imagery Relaxation*

Hasil penelitian setelah dilakukan penerapan terapi *Guide Imagery Relaxation* menunjukkan bahwa intensitas nyeri pada Ny. S dari skala 6 turun menjadi 3, sedangkan pada Tn T menunjukkan sebelum diberikan terapi *Guide Imagery Relaxation* skala nyeri 6 turun menjadi 2. Berdasarkan hasil tersebut dapat diketahui bahwa intensitas nyeri pasien sudah berada pada skala ringan.

Guide Imagery Relaxation merupakan intervensi perilaku untuk mengatasi kecemasan, stress dan nyeri. Selama pemberian intervensi seseorang dipandu untuk rileks dengan situasi yang tenang, relaksasi *Guide Imagery Relaxation* ini dengan imajinasi positif melemahkan psikoneuroimmunologi yang mempengaruhi respon nyeri (Pinzon, 2016). Pemberian *Guide Imagery Relaxation* dapat menciptakan kesan dalam pikiran responden kemudian kesan tersebut secara bertahap dapat menurunkan persepsi responden terhadap nyeri (Handono *et al*, 2018).

Hasil perkembangan intensitas nyeri pasien cedera kepala ringan sebelum dan sesudah diberikan terapi *Guide Imagery Relaxation*

Penerapan terapi *Guide Imagery Relaxation* pada kedua pasien yang mengalami cedera kepala ringan memberikan perubahan tingkat intensitas nyeri pasien yang lebih baik. Perubahan intensitas nyeri tersebut dapat dilihat pada tabel 3. berdasarkan tabel tersebut Ny S mengalami perubahan tingkat intensitas nyeri dari skala 6 menjadi 3. Hal ini menunjukkan adanya respon yang baik setelah diberikan tindakan *Guide Imagery Relaxation* pada pasien.

Hasil penelitian pada Tn. T juga menunjukkan hal yang sama yaitu adanya perubahan intensitas nyeri pada pasien. Intensitas nyeri pasien sebelum diberikan terapi *Guide Imagery Relaxation* yaitu 6 dan setelah dilakukan terapi *Guide Imagery Relaxation* turun menjadi 2. Hal ini sejalan dengan Marbun *et al* (2021) bahwa terapi *Guide Imagery Relaxation* sangat efektif terhadap penurunan intensitas nyeri kepala pasien dengan cedera kepala ringan.

Guide Imagery Relaxation Memberikan sensasi yang rileks sehingga membuat tubuh menjadi nyaman dan dapat menurunkan otot yang tegang, sehingga nyeri dapat berkurang pasien dengan kondisi tubuh yang tenang dan rileks maka secara otomatis dapat membuat tubuh mengeluarkan hormone endorphen. Endorphen adalah neuro hormone yang berkaitan dengan sensasi menyenangkan. Saat endorphen dikeluarkan oleh otak dapat mengurangi nyeri dan mengaktifkan system parasimpatik untuk relaksasi tubuh dan menurunkan tekan darah, respirasi dan nadi (Firmanda *et al*, 2021)

Cedera kepala merupakan proses yang heterogen dan dinamis sehingga kemungkinan terdapat lebih dari satu factor yang menyebabkan terjadinya kenaikan tekanan intracranial (Nurlaecchi, 2020). Komplikasi yang terjadi pada cedera kepala adalah peningkatan tekanan intracranial, yaitu tekanan yang terjadi pada ruang serebral akibat bertambahnya volume otak

melibihi ambang toleransi dalam ruang cranium. Hal ini dapat disebabkan karena edema serebri dan perdarahan serebral. Salah satu gejala dari peningkatan tekanan intracranial adalah adanya nyeri kepala (Saifullah, 2017).

Perbandingan antara 2 responden

Hasil penerapan didapatkan hasil pada kedua responden yang dilakukan penerapan pemberian terapi *Guide Imagery Relaxation* pada pasien cedera kepala ringan mengalami penurunan intensitas nyeri sesuai dengan tabel 4 didapatkan hasil pemberian terapi *Guide Imagery Relaxation* yang dilakukan kepada 2 responden didapatkan hasil bahwa penurunan skala nyeri lebih banyak terjadi pada responden II dibandingkan responden I.

Berdasarkan hasil penelitian yang disajikan pada tabel 4 dapat dilihat bahwa pemberian terapi *Guide Imagery Relaxation* memberikan perubahan tingkat intensitas nyeri kearah normal yaitu skala nyeri 0. Hal ini menandakan bahwa Terapi *Guide Imagery Relaxation* sebagai salah satu tindakan keperawatan yang mampu mengurangi intensitas nyeri. Terapi *Guide Imagery Relaxation* mempengaruhi penurunan intensitas nyeri karena *Guide Imagery Relaxation* dapat menciptakan kesan dalam pikiran responden kemudian kesan tersebut secara bertahap dapat menurunkan persepsi responden terhadap nyeri. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakuka oleh Mustikarani et al. (2017) juga menyebutkan adanya peurunan intensitas nyeri setelah diberikan tindakan terapi *Guide Imagery Relaxation*.

SIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan hasil penerapan terapi *Guide Imagery Relaxation* untuk mengurangi rasa nyeri pada pasien yang mengalami cedera kepala ringan di Ruang IGD RSUD Dr Moewardi Surakarta. Berdasarkan hasil analisa dari pembahasan yang telah diuraikan, maka kesimpulan yang dapat diambil dari peneltia ini yaitu Terdapat perubahan tingkat nyeri antara sebelum dan setelah diberikan terapi *Guide Imagery Relaxation* dalam menguragi rasa nyeri, Terapi *Guide Imagery Relaxation* efektif dalam mengurangi nyeri pada pasien yang mengalami cedera kepala ringan, Terapi *Guide Imagery Relaxation* menunjukkan perbandingan penurunan intensitas nyeri cedera kepala ringan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dan membantu dalam peneltia ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Djuwadi, Ganif. (2021). *Pertolongan Pertama Kedaruratan dan Bencana*. Malang: Inteligensia Media
- Firmanda, M.A., Kristianti, M dan Husain, F. (2021). Management Nyeri dengan Guide Imagery Relaxation pada Pasien Cedera Kepala Ringan di instalasi Gawat Darurat (IGD): Literatur Review. Aisyiyah Surakarta. *Journal of Nursing*. 2(1). Hal 20-25
- Handono. Nugroho. P, (2019). Efektivitas Manajemen Nyeri dengan *Guide Imagery Relaxation* pada Pasien Cedera Kepala di Rsud Dr Soediran mangun sumarso wonogiri. *Jurnal Keperawatan GSH*, 7 (1), 5-9.
- Innez Karunia, M., Wulandari, Y., Setyowati, Z. D., & Rakhmawati, N. (2017). Kombinasi Guide Imagery and Music (Gim) dan Relaksasi Autogenik Terhadap Nyeri pada Cedera Kepala. *Adi Husada Nursing Journal*, 3 (2), 45-49.

- Kurniawati, Ayu Khuzaimah., Pohan, Vivi Yosafianti., Hartiti, Tri., Soesantoe, Edy., Astuti, Rahayu. (2022). *Modul Keperawatan: Model SAMRY (Stres Adaptasi Mahfudzat & Guided Imagery)*. Semarang: Unimus Press
- Manurung, N. (2018). *Keperawatan Medikal Bedah Konsep, Mind Mapping dan NANDA NIC NOC*. Jakarta: TIM.
- Marbun, Agnes Silvana, Leni Simatupang, and Siska Evi Martina Simanjuntak. 2021. "Efektifitas Guide Imagery Relaxation Terhadap Nyeri Kepala Pada Pasien Cedera Kepala Ringan." *Jurnal Kesehatan Surya Nusantara* 342–50.
- Mustikarani, Innez Karunia, Yunita Wulandari, Zeni Dwi Setyowati, and Nur Rakhmawati. 2017. "Kombinasi Guided Imagery and Music (Gim) Dan Relaksasi Autogenik Terhadap Nyeri Pada Cedera Kepala." *Adi Husada Nursing Journal* 3(2):45–46.
- Nurlaecchi, N. (2020). *Pengaruh Teknik Guide Imagery Relaxation terhadap Perubahan Intensitas Nyeri Kepala pada Pasien dengan Cidera Kepala Ringan di Rumah Sakit Dustira Kota Cimahi*. Jurnal Sehat Masada, 14(2), 246-255. Diakses di <http://ejurnal.stikesdhhb.ac.id/index.php/Jsm/article/view/331> pada tanggal 25 Mei 2023
- Notoatmodjo, S. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Cetakan ketiga. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Pinzon, Rizaldy. (2016). *Pengkajian Nyeri*. Yogyakarta: Betha Grafika Yogyakarta
- Pusparini, Yesi. 2017. "Pengaruh Guide Imagery Terhadap Nyeri Kepala Pasien CKR." *Jurnal Sehat Masada* 11(1):23–30.
- Priyo Handono, Nugroho, Arvia sulistyaningsih, Joko Priyatno, Dosen Akper GSH Wonogiri, and Mahasiswa Akper GSH Wonogiri. 2018. "Efektivitas Manajemen Nyeri Dengan Guided Imagery Relaxation Pada Pasien Cedera Kepala Di Rsud Dr. Soediran Mangun Sumarso Wonogiri." *Jurnal Keperawatan GSH* 7(1):5–9.
- Riset Kesehatan Dasar Kementrian Kesehatan Republik Indonesia (Riskesdas, Kemenkes RI). (2018). Jakarta
- Saifullah, M. 2017. *Hubungan Penggunaan Gadget terhadap Pola Tidur pada Anak Sekolah Di UPT SDN Gadingrejo II Pasuruan*. Skripsi Sarjana. Fakultas Keperawatan. Universitas Airlangga. Surabaya
- Tri Mawarni, Afianti, Yanti, and Yuliani Budiarti. Efek Terapi Kombinasi Slow Deep Breathing (SDB) dan Message Terhadap Intensitas Nyeri Kepala Akut Pada Cedera Kepala Ringan. *Journal Nurshing Army* 1.2 (2020): 25-36.
- Yadi, R. D., Handayani, R. S., & Bangsawan, M. (2019). *Pengaruh Terapi Distraksi Visual Dengan Media Virtual Reality Terhadap Intensitas Nyeri Pasien Post Operasi Laparatomi*. Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik, 14(2), 167. <https://doi.org/10.26630/jkep.v14i2.1301>