

ASUHAN KEPERAWATAN DENGAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENGURANGI TINGKAT NYERI POST OPERASI (TUR-P) PADA PASIEN BPH (BENIGNA PROSTATIC HYPERPLASIA) DI RUANG MAWAR KUNING BAWAH RUMAH SAKIT R.T NOTOPURO SIDOARJO

Ahmad Kholid Fauzi¹, Maulidiyah Junnatul A.H², Muh. Kamaruzzaman³
kholid0404@gmail.com¹, ladyheru67@gmail.com², azzamzaman16@gmail.com³
Universitas Nurul Jadid

ABSTRAK

Latar belakang: Benigna Porstat Hiperplasia (BPH) sering terjadi pada pria berumur diatas 50 tahun, hal itu disebabkan karena terlalu sering menahan air kencing saat ingin berkemih, sehingga terjadi pembesaran progresif pada kelenjar prostat yang cenderung ke arah depan atau menekan vesika urinaria, dan menyebabkan obstruksi aliran urinarius. Tujuan: Mampu melaksanakan asuhan keperawatan dengan teknik relaksasi otot progresif untuk mengurangi tingkat nyeri post operasi (tur-p) pada pasien bph (benigna prostatic hyperplasia). Metode: studi kasus dengan quasy eksperimen. Intervensi relaksasi otot progresif ini dilakukan pada pasien Benign Prostat Hyperplasia. Intervensi diberikan sebanyak 2 kali sehari dalam waktu 3 hari pemberian. Hasil: Gambaran kasus ini menunjukkan setelah dilakukan intervensi Teknik Relaksasi Otot Progresif tekanan intensitas nyeri klien menurun dan klien terlihat tenang dan relax. Kesimpulan: Setelah dilakukan asuhan keperawatan selama 3x pertemuan pada pasien relaksasi otot progresif yaitu terdapat perbedaan yang signifikan antara intensitas nyeri sebelum dan sesudah diberikan intervensi dengan teknik relaksasi otot progresif.

Kata Kunci: BPH(Benign Prostatic Hyperplasia), TUR-P, Nyeri.

ABSTRACT

Background: Benign Porstat Hyperplasia (BPH) often occurs in men over 50 years old, it is caused by holding urine too often when wanting to urinate, so that there is a progressive enlargement of the prostate gland that tends to the front or presses on the urinary vesica, and causes obstruction of urinary flow. Objective: To be able to carry out nursing care with progressive muscle relaxation techniques to reduce the level of post operative pain (TUR-P) in BPH (benigna prostatic hyperplasia) patients Method: case study with quasy experiment. This progressive muscle relaxation intervention was performed in patients with Benigt Prostate Hyperplasia. The intervention was given 2 times a day within 3 days of administration. Results: The description of this case shows that after the intervention of the Progressive Muscle Relaxation Technique, the pressure of the client's pain intensity decreased and the client looked calm and relaxed. Conclusion: After nursing care for 3x meetings in progressive muscle relaxation patients, there was a significant difference between pain intensity before and after intervention with progressive muscle relaxation techniques.

Keywords: BPH(Benign Prostatic Hyperplasia), TUR-P, Pain.

PENDAHULUAN

Benigna Porstat Hiperplasia (BPH) merupakan suatu masalah yang sering terjadi pada pria berumur diatas 50 tahun, hal itu disebabkan karena terlalu sering menahan air kencing saat ingin berkemih, sehingga terjadi pembesaran progresif pada kelenjar prostat yang menyebabkan obstruksi aliran urinarius (Bachtiar, 2019).

Menurut data WHO (World Health Organizations) tahun 2018 mengkalkulasikan sekitar 59 pria dari 100.000 penduduk menderita BPH, Sedangkan di Indonesia BPH menempati penyakit urutan ke dua setelah penyakit batu saluran kemih, secara umum diperkirakan hampir 50% pria di Indonesia menderita BPH, jika dilihat dari 200 juta rakyat Indonesia maka kurang-lebih sekitar 2,5 juta pria berumur diatas 50 tahun menderita BPH

(Kemenkes RI, 2019). Prevalensi berdasarkan estimasi jumlah penderita kanker prostat terbanyak berada pada Provinsi Jawa Timur dan Provinsi Jawa Tengah (Yulida, 2022)

BPH seringkali menyebabkan gangguan dalam eliminasi urine karena pembesaran prostat yang cenderung ke arah depan atau menekan vesika urinaria (Prabowo & Pranata 2014). Gejala awal BPH termasuk kesulitan dalam mulai buang air kecil dan perasaan buang air kecil yang tidak lengkap, gejala lain termasuk aliran urin yang lemah (Nagar, 2014). Secara umum penyebab pasti terjadinya BPH sampai sekarang masih belum diketahui. Namun yang pasti kelenjar prostat sangat tergantung pada hormon androgen. Faktor lain yang erat kaitannya dengan BPH adalah proses penuaan (Sampelako, et al 2015)

Salah satu tindakan yang paling banyak dilakukan pada pasien dengan BPH adalah pembedahan Transurethral Resection Of the Prostate (TUR-P) dengan memasukkan resektoskopi melalui uretra untuk mengeksisi dan mereseksi kelenjar prostat yang mengalami obstruksi (Sumberjaya & Mertha, 2020). Keuntungan dari tindakan ini adalah tidak dilakukan sayatan sehingga mengurangi resiko terjadinya infeksi, lebih aman bagi pasien beresiko hospitalisasi dan periode pemulihan lebih singkat, angka morbiditas lebih rendah dan menimbulkan sedikit nyeri (Smeltzer & Bare, 2015)

Nyeri pasca operasi harus menjadi perhatian utama dalam merawat pasien pasca operasi, karena adanya nyeri dapat menyebabkan gangguan intake nutrisi, aktifitas, istirahat pasien. Tindakan farmakologis biasanya diberikan dengan pemberian analgetik untuk menghilangkan rasa nyeri yang sangat hebat yang berlangsung selama berjam-jam bahkan sampai berhari-hari (Smeltzer & Bare, 2015). Jika terus-menerus diberikan obat-obatan analgetik untuk mengatasi nyeri bisa menimbulkan reaksi ketergantungan obat, dan nyeri bisa terjadi lagi setelah reaksi obat habis (Nur Utami & Khoiriyah, 2020). Oleh karena itu perlunya menggunakan teknik non farmakologis dalam meredakan rasa nyeri.

Terapi relaksasi otot progresif sebagai salah satu terapi relaksasi sederhana yang telah terbukti atau terdapat hasil yang memuaskan dalam program terapi terhadap nyeri (Nurkholila & Sulistyanto, 2023). Relaksasi otot progresif dapat dilakukan dengan cara menegangkan dan melemaskan otot skeletal sehingga otot menjadi relaks dan meredakan rasa nyeri dan menurunkan tingkat stres. (Ekarini, Heryati, & Maryam, 2019). Terdapat beberapa penelitian yang menyatakan efektifitas terapi relaksasi otot progresif dalam menurunkan tingkat nyeri seseorang, diantaranya penelitian (Jamini, Fitriyadi & Nura, 2022) yang mengungkapkan ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan skala nyeri pada pasien post herniotomi. Sejalan dengan itu penelitian yang lain menyatakan intervensi relaksasi otot progresif berpengaruh untuk menurunkan tingkat nyeri pasien pasca operasi (Sudaryanti et al, 2023).

METODOLOGI

1. Gambaran kasus

Pengambilan kasus asuhan keperawatan pada Tn. UH terhadap penurunan skala nyeri post operasi (TUR-P) dengan penerapan teknik relaksasi otot progresif yang dilaksanakan pada 26-Maret-2024 dalam kurun waktu 3 hari pengkajian yang meliputi, melakukan proses pengkajian, merumuskan diagnosa keperawatan, menyusun intervensi keperawatan, melakukan implementasi keperawatan, dan melakukan evaluasi keperawatan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan metode eksperimen, wawancara dan pemeriksaan fisik.

2. Gambaran lokasi penelitian

Penelitian ini dilakukan di Rumah Sakit Umum Daerah R.T. Notopuro Sidoarjo yang terletak di Jl. Mojopahit No.667, Kec. Sidoarjo, Sidoarjo, Jawa Timur. Diruangan Mawar Kuning Bawah pada 26-Maret-2024.

3. Pengumpulan data

Wawancara dengan klien atau keluarganya dilakukan untuk mendapatkan informasi tambahan tentang riwayat penyakit, gejala yang dialami, pola makan, kebiasaan hidup, dan faktor risiko lainnya yang berkaitan dengan penyakit BPH. Observasi dilakukan terhadap perilaku dan respons klien terhadap pengobatan dan intervensi yang diberikan, serta gejala atau tanda-tanda yang muncul selama periode pengamatan. Pemeriksaan fisik dilakukan untuk mengevaluasi kondisi klinis klien, termasuk pengukuran tekanan darah, berat badan, tinggi badan, dan tanda-tanda fisik lainnya yang relevan.

4. Intervensi

Intervensi yang diberikan berupa terapi relaksasi otot progresif yang tercantum dalam buku Standart Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI), tahapan yang perlu dilakukan peneliti dalam memberikan intervensi berupa Observasi ; (1) I Identifikasi tempat yang tenang dan nyaman (2) Monitor secara berkala untuk memastikan otot rileks. Terapeutik; (3) Atur lingkungan agar tidak ada gangguan saat terapi, (4) Berikan posisi bersandar pada kursi atau posisi lain yang nyaman, (5) Hentikan sesi relaksasi secara bertahap, (6) Beri waktu mengungkapkan perasaan tentang terapi. Edukasi; (7) Anjurkan memakai pakaian yang nyaman dan tidak sempit, (8) Anjurkan melakukan relaksasi otot rahang, (9) Anjurkan menegangkan otot selama 5 sampai 10 detik, kemudian anjurkan untuk merilekskan otot 20-30 detik, masing-masing 8 sampai 16 kali, 10) Anjurkan menegangkan otot kaki selama tidak lebih dari 5 detik untuk menghindari kram, 11) Anjurkan fokus pada sensasi otot yang menegang, 12) Anjurkan fokus pada sensasi otot yang rileks, 13) Anjurkan bernapas dalam dan perlahan, 14) Anjurkan berlatih di antara sesi reguler dengan perawat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pemeriksaan fisik

Berdasarkan data hasil pengkajian diatas menunjukkan bahwa klien (Tn. UH) dengan usia 55 tahun dengan diagnosa BPH (Benigna Prostate Hyperplasia) mengeluh nyeri di daerah kemaluan karena post operasi TUR-P (Transurethral Resection Of The Prostate) dengan skala nyeri 4 dan nyeri muncul secara terus-menerus. Setelah dilakukan pemeriksaan fisik didapatkan klien dengan kesadaran compos mentis (GCS = 456), tekanan darah : 118/72 mmHg, nadi : 67x /menit suhu : 36,6, pernapasan 18x /menit, tinggi badan 162cm, dan berat badan 55 kg. Pada pemeriksaan kepala, wajah klien tampak meringis menahan sakit, dan mata tampak lelah karena tidak enak tidur. Di bagian genitalia klien terpasang kateter thereway untuk irigasi kandung kemih dengan cairan Sodium Chloride 0,9%.

Benigna prostat hyperplasia (BPH) merupakan pertumbuhan jaringan prostat jinak yang menjadi penyebab gejala saluran kemih bagian bawah atau lower urinary tractus symptoms (LUTS) pada pria seperti disuria, urgensi, nokturia, inkontinensia urine, frekuensi dan post void dribbling (Armadani & Kurniati, 2024). Selain itu menurut (Mailani, 2023) Gejala Pembesaran Prostat Jinak dikaitkan dengan penyempitan uretra dan pengosongan kantung kemih yang tidak tuntas. Selain itu, gejala awal BPH termasuk kesulitan dalam mulai buang air kecil dan terasa nyeri serta perasaan buang air kecil yang tidak lengkap. Asumsi peneliti, menyimpulkan bahwa hasil pengkajian pada klien BPH (benigna prostat hiperplasia) tanda dan gejala yang dialami klien sudah sesuai dengan teori yang ada.

2. Diagnosa keperawatan

Berdasarkan hasil pengkajian keperawatan yang telah dilakukan peneliti memprioritaskan diagnosa Nyeri Akut (D.0077) didukung dengan data yang dikeluhkan Tn. UH saat dikaji P= nyeri karena pasca operasi, Q= nyeri seperti kram, R= daerah kemaluan, S= 4, T= nyeri berlangsung terus-menerus. Adapun data objektif yang ditemukan peneliti yaitu wajah klien yang tampak meringis menahan sakit serta terdapat nyeri tekan di daerah

kemaluan saat di palpasi.

Menurut (Tim Pokja SDKI DPP PPNI, 2016) terdapat beberapa dua kriteria yakni kriteria mayor dan minor dalam menegakkan diagnosa nyeri akut, kriteria mayor adalah tanda dan gejala yang ditemukan sekitar 80%- 100% untuk validasi diagnosa yaitu tampak meringis, bersikap protektif (mis. Waspada, posisi menghindari nyeri), gelisah, frekuensi nadi meningkat, sulit tidur. Sedangkan kriteria minor adalah tanda dan gejala yang tidak harus ditemukan, namun dapat mendukung penegakan diagnosis yaitu tekanan darah meningkat, pola nafas berubah, nafsu makan berubah, proses fikir terganggu, menarik diri, berfokus pada diri sendiri.

Asumsi peneliti, dalam penegakkan diagnosa sudah memenuhi validasi penegakkan diagnosa keperawatan sesuai dengan teori dimana pada diagnosa nyeri akut ditegakkan dari keluhan yang ada

3. Intervensi keperawatan

Berdasarkan data hasil intervensi keperawatan, intervensi yang akan diberikan kepada partisipan dengan Nyeri Akut berhubungan dengan agen pencedera fisik ditandai dengan tanda mayor tampak meringis, sulit tidur dan gelisah. Tujuan yang diharapkan setelah dilakukan tindakan keperawatan selama 3x24 jam dengan kriteria hasil keluhan nyeri menurun, meringis menurun, kesulitan tidur menurun, dengan memberikan Teknik Otot Progresif (peregangan otot).

Terdapat beberapa penelitian sebelum nya tentang pengaruh teknik relaksasi otot progresif untuk menurunkan tingkat nyeri pada pasien operasi, seperti penelitian yang dilakukan oleh (Wang, 2024) didapatkan hasil bahwa PMR (Progressive Muscular Relaxation) dapat mengurangi gangguan pola tidur dan tingkat nyeri serta kelelahan, ketegangan otot, kecemasan dan depresi pasien pasca operasi kanker kepala dan leher. Hasil penelitian (Jaya, 2024) mengungkapkan teknik relaksasi otot progresif mampu mengurangi nyeri akut pada pasien post sectio caesarea, Sebelum melakukan teknik relaksasi otot progresif kedua pasien mengalami nyeri dengan skala sedang, setelah dilaksanakan teknik relaksasi otot progresif skala nyeri yang dialami kedua pasien menjadi nyeri ringan.

Asumsi peneliti teknik relaksasi otot progresif dapat menurunkan intensitas nyeri pada klien post operasi TUR-P. intervensi yang diberikan pada klien Tn. UH dengan BPH (Benigna Prostatic Hyperplasia) sudah sesuai dengan teori SOP yaitu memberikan teknik relaksasi otot progresif setiap hari selama 10-15 menit.

4. Implementasi keperawatan

Implementasi keperawatan pada klien sudah diberikan sesuai dengan intervensi yang ada, yang membedakan hanya pemberian terapi medis yaitu Santagesik 3x1 gram, terapi Non-farmakologi dengan teknik relaksasi otot progresif. Dari hasil didapatkan sebelum dilakukan terapi non-farmakologi dengan teknik relaksasi otot progresif Tn. UH merasakan di daerah kemaluan dengan skala sedang (4), nyeri yang dirasakan seperti ditusuk-tusuk dan berlangsung terus menerus. Wajah klien tampak meringis, klien mengatakan nyeri terasa kuat saat bergerak dan terasa saat istirahat dan tidur, klien juga mengeluh kurang puas tidur karena nyeri.

Sesudah dilakukan terapi non-farmakologi dengan teknik relaksasi otot progresif 10-15 menit respon Tn. UH mengatakan nyeri menurun dengan skala nyeri 1, yang berlangsung hilang timbul. Ekspresi meringis berkurang serta klien merasa lebih rileks setelah diberikan intervensi. Klien juga merasa tidur lebih nyaman, dari hasil implementasi dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara intensitas nyeri sebelum dan sesudah diberikan intervensi dengan teknik relaksasi otot progresif pada Tn. UH.

Keunggulan dari teknik relaksasi otot progresif ini dibuktikan pada penelitian (Nurkholila & Sulistyanto, 2023) yang menyatakan dalam penelitian nya bahwa terapi

relaksasi otot progresif terbukti aman diberikan pada pasien post operasi BPH dan juga dapat menurunkan intensitas nyeri pasien, terbukti setelah tiga hari dilakukan intervensi ROP, pasien mengalami penurunan intensitas nyeri dari skala 4 pada hari pertama pasca operasi menjadi skala 1 pada hari ketiga

5. Evaluasi keperawatan

Pada hari pertama evaluasi keperawatan tanggal 26-Maret-2024 jam 14.00 pada klien didapatkan data subyektif klien mengatakan P = masih nyeri kaena pasca operasi Q = sensasi seperti kram, R = ujung penis, S = skala 4, T = terus menerus. Data obyektif didapatkan pasien masih terpasang kateter post operasi hari ke1, pasien tampak meringis menahan nyeri, bila beraktifitas pasien melindungi bagian yang terpasang kateter, suhu 36,8, nadi 70 x/mnt, tensi 131/101 mmHg.

Pada hari kedua evaluasi keperawatan tanggal 27-Maret-2024 jam 21.00 pada klien didapatkan data subyektif klien mengatakan P = masih nyeri karena pasca operasi Q = sensasi seperti kram, R = ujung penis, S = skala 3, T = hilang timbul. Data obyektif didapatkan pasien masih terpasang kateter post operasi hari ke1, pasien tampak meringis menahan nyeri, bila beraktifitas pasien melindungi bagian yang terpasang kateter, suhu 36,5, nadi 77 x/mnt, tensi 128/97 mmHg

Pada hari ketiga evaluasi keperawatan tanggal 29-Maret-2024 jam 07.00 pada klien didapatkan data subyektif klien mengatakan P = nyeri pasca operasi menurun Q = sensasi seperti kram, R = ujung penis, S = skala 1, T = hilang timbul. Data obyektif didapatkan pasien masih terpasang kateter post operasi hari ke1, wajah meringis menurun, bila beraktifitas pasien melindungi bagian yang terpasang kateter, suhu 36,5, nadi 79 x/mnt, tensi 121/90 mmHg

Dari hasil evaluasi keperawatan selama 3 hari terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi teknik relaksasi otot progresif, hal itu dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi otot progresif dapat digunakan dan efektif untuk menurunkan tingkat nyeri pada klien post operasi (TUR-P). Hal itu sejalan dengan penelitian (Sudaryanti, 2023) yang menyatakan bahwa intervensi relaksasi otot progresif berpengaruh untuk menurunkan tingkat nyeri pasien pasca operasi. Menurut (Ozhanli, 2022) PMR tidak memengaruhi kadar kortisol dan tanda-tanda vital tetapi mengurangi rasa sakit dan kecemasan, dan relative meningkatkan oksigenasi jaringan. Menunjukkan intervensi keperawatan yang efektif, aman, dan dapat dipraktikkan.

Asumsi peneliti teknik relaksasi otot progresif dapat dipraktikkan dan terbukti efektif untuk menurunkan intensitas nyeri seseorang. Tahapan-tahapan dari gerakan untuk melatih otot wajah sampai otot kaki dapat mengalihkan fokus pasien agar tidak berfokus terhadap nyeri yang dirasakan sehingga tingkat nyeri menurun.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa implementasi Intervensi Terapi Relaksasi Otot Progresif Pada Pasien Nyeri Akut (Post op TUR-P) di ruang Mawar kuning bawah RSUD R.T Notopuro Sidoarjo terdapat penurunan. Setelah dilakukan asuhan keperawatan selama 3 hari pada pasien dengan terapi relaksasi otot progresif yaitu terdapat penurunan yang signifikan dari hasil pengukuran nilai tingkat nyeri sebelum dan sesudah diberikan intervensi terapi relaksasi otot progresif. Hasil skala nyeri pertemuan pertama sebelum dilakukan intervensi berupa terapi relaksasi nafas dalam yaitu 4, setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif skala nyeri turun menjadi 1.

DAFTAR PUSTAKA

Armadani, M., & Kurniati, I. (2024). Exsa Hadibrata | Systematic Review Hubungan Obesitas

- dengan Risiko Benign Prostat Hiperplasia Medula | Volume 14 | Nomor 2 | Februari. 14(2018), 254.
- Bachtiar, S. M. (2019). Pengaruh Pmr (Progressive Muscle Relaxation) Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Op Bph (Benign Prostate Hiperplasia). *Media Keperawatan: Politeknik Kesehatan Makassar*, 10(2), 92. <https://doi.org/10.32382/jmk.v10i2.1320>
- Ekarini, N. L. P., Heryati, H., & Maryam, R. S. (2019). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Respon Fisiologis Pasien Hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, 10(1), 47. <https://doi.org/10.26630/jk.v10i1.1139>
- Jamini, Theresia. Fitriyadi. Nura, F. (2022). PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI PASIEN POST HERNIOTOM. *Jurnal Kesehatan, STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta*.
- Jaya, H. R. N. S. (2024). MPLEMENTASI KEPERAWATAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA PASIEN POST SECTIO CAESAREADENGAN NYERI AKUT. 4, 53–54.
- Kemenkes RI. (2019). Profil Kesehatan Indonesia 2018 [Indonesia Health Profile 2018].
- Mailani, F. (2023). ASUHAN KEPERAWATAN PADA PASIEN BPH (BENIGN PROSTAT HIPERPLASIA). In PENERBIT CV. EUREKA MEDIA AKSARA. Retrieved from file:///C:/Users/Administrator/Downloads/ASKEP SEHAT JIWA FULL (1).pdf
- Nagar, N. M. W. (2014). Benign Prostatic Hyperplasia : Updated Review. *International Research Journal Of Pharmacy*, Vol.4 No 8.
- Nur Utami, Ratna. Khoiriyah, K. (2020). Studi Kasus Penurunan Skala Nyeri Akut Post Laparatomi Menggunakan Aromaterapi Lemon. *E-Journal Universitas Muhammadiyah Semarang*.
- Nurkhilila, M., & Sulistyanto, B. A. (2023). Penerapan Relaksasi Otot Progresif Pada Pasien Post Operasi Laparatomi Benign Prostat Hyperplasia: Studi Kasus Di Rumah Sakit Umum Daerah Tugurejo Semarang. *Prosiding Seminar Kesehatan Masyarakat*, 1(Oktober), 88–93. <https://doi.org/10.26714/pskm.v1ioktober.245>
- Ozhanli, Y. N. A. (2022). The Effect of Progressive Relaxation Exercise on Physiological Parameters, Pain and Anxiety Levels of Patients Undergoing Colorectal Cancer Surgery: A Randomized Controlled Study. *Journal of Perianesthesia Nursing*, 37(2).
- Sampelako, Gloria. Monoarfa, Richard. Salem, B. (2015). ANGKA KEJADIAN LUTS YANG DISEBABKAN OLEH BPH DI RSUP PROF. DR. DR. R. D. KANDOU MANADO PERIODE 2009-2013. *Jurnal E-CliniC (ECI)*, Vol.3 No 1.
- Smeltzer, S. C., & Bare, B. G. (2013). *Keperawatan Medikal-Bedah* Brunner & Suddarth Edisi 12. Alih Bahasa Indonesia Yulianti, D & Kimin, A. Jakarta: EGC.
- Sudaryanti, Dwi. Handayani, Fitria. Muniroh, Muflihatul. Sulastri, W. (2023). RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA PENATALAKSANAAN NYERI PASIEN PASCA OPERASI. 5(July), 1–23.
- Sumberjaya, I. W., & Mertha, I. M. (2020). Mobilisasi Dini dan Penurunan Skala Nyeri pada Pasien Post Operasi TURP Benign Prostate Hyperplasia. *Jurnal Gema Keperawatan*, 13(1), 43–50. <https://doi.org/10.33992/jgk.v13i1.1220>
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2016). *Standart Diagnosa Keperawatan Indonesia (SDKI)*.
- Wang, Y. L. Y. (2024). The efficacy of progressive muscle relaxation training on cancer-related fatigue and quality of life in patients with cancer: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled studies. *Internasional Journal of Nursing Studies*, 152.
- Yulida, N. (2022). Studi Kasus Benign Prostatic Hyperplasia (Bph). *Unram Medical Journal*, 11(2), 875–882. <https://doi.org/10.29303/jku.v11i2.705>.