

**PENERAPAN RELAKSASI GENGAM JARI TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI
PADA IBU *POST SECTIO CAESAREA* DI RUANG CEMPAKA
RSUD dr. SOEHADI PRIJONEGORO SRAGEN**

Novi Nurmawati^{1*}, Anjar Nurrohmah², Neny Utami³

^{1,2,3}Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Email : noviinurmawati.students@aiska-university.ac.id*

Abstrak	Info Artikel
<p><i>Persalinan Sectio caesarea merupakan tindakan mengeluarkan bayi melalui insisi pada dinding abdomen dan uterus untuk menyelamatkan ibu dan bayi atas beberapa indikasi medis. Penanganan yang dilakukan untuk menghilangkan atau mengalihkan rasa sakit setelah operasi sectio caesarea yaitu dengan penanganan farmakologis dan non farmakologis. Teknik genggam jari adalah metode yang dapat dilakukan dengan menggunakan jari tangan dan aliran energi dalam tubuh. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hasil implementasi pemberian relaksasi Genggam Jari terhadap penurunan skala nyeri pada ibu post sectio caesarea di ruang Cempaka RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen Metode penerapan dilakukan dengan metode studi kasus kepada 2 responden, sesuai kriteria inklusi dan eksklusi, instrumen penelitian menggunakan NRS (untuk nyeri), SOP teknik genggam jari serta lembar observasi, selama 3 hari. Berdasarkan hasil penerapan yang sudah dilakukan, terdapat penurunan skala nyeri sebelum dan sesudah di lakukan penerapan relaksasi genggam jari pada ibu post SC. Kesimpulan penelitian ini yaitu terapi relaksasi genggam jari dapat dijadikan sebagai salah satu teknik non-farmakologis atau intervensi mandiri pada pasien post SC yang mengalami nyeri</i></p>	<p>Diajukan : 4-6-2024 Diterima : 28-8-2024 Diterbitkan : 25-09-2024</p> <p>Kata kunci: <i>Relaksasi Genggam Jari, Penurunan Skala Nyeri, Ibu Post SC</i></p> <p>Keywords: <i>Finger grip relaxation, reduction in pain scale, post SC mothers</i></p>
<p>Abstract</p> <p><i>Sectio caesarea delivery is the act of removing a baby through an incision in the abdominal wall and uterus to save the mother and baby for several medical indications. Treatment carried out to eliminate or divert pain after caesarean section surgery is pharmacological and non-pharmacological treatment. The finger grip technique is a method that can be done using the fingers and the flow of energy in the body. The aim of this research was to determine the results of the implementation of finger grip relaxation to reduce the pain scale in post caesarean section mothers in the Cempaka ward of RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen The application method was carried out using the case study method for 2 respondents, according to the inclusion and exclusion criteria, the research instrument used NRS (for pain), SOP for finger grip techniques and observation sheets, for 3 days. Based on the results of the application that has been carried out, there is a decrease in the pain scale before and after applying finger grip relaxation to post-SC mothers. The conclusion of this research is that finger grip relaxation therapy can be used as a non-pharmacological technique or independent intervention for post SC patients who experience pain.</i></p>	
<p>Cara mensitasi artikel: Nurmawati, N., Nurrohmah, A., & Utami, N. (2024). Penerapan Relaksasi Genggam Jari Terhadap</p>	

Penurunan Skala Nyeri Pada Ibu Post Sectio Caesarea di Ruang Cempaka RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen. *IJOH: Indonesian Journal of Public Health*, 2(3), hal. 378-390. <https://jurnal.academiacenter.org/index.php/IJOH>

PENDAHULUAN

Persalinan merupakan proses keluarnya janin beserta plasenta dan membran rahim melalui jalan lahir (Marselina *et al.*, 2022). Persalinan dapat dilakukan dengan dua macam persalinan yaitu persalinan secara normal dengan partus spontan dan persalinan abnormal dengan prosedur operasi *sectio caesarea*. Persalinan *sectio caesarea* merupakan tindakan mengeluarkan bayi melalui insisi pada dinding abdomen dan uterus untuk menyelamatkan ibu dan bayi atas beberapa indikasi medis seperti gawat janin, persalinan lama, plasenta previa, mal presentase janin atau letak lintang, panggul sempit, prolaps tali pusat dan preeklamsi (Purba *et al.*, 2021).

Prevalensi *sectio caesarea* berdasarkan *World Health Organization* (WHO) menunjukkan rata-rata persalinan *sectio caesarea* 5-15% per 1000, angka kejadian dirumah sakit pemerintah rata-rata 11%, kemudian dirumah sakit swasta rata-rata lebih dari 30%. Persalinan *sectio caesarea* disejumlah negara mengalami peningkatan setiap tahunnya di Cina 46% dan 25 % di Asia, Eropa, dan Amerika Latin, (WHO, 2020). Angka kejadian persalinan secara *sectio caesarea* di Indonesia setiap tahunnya rata-rata 19,06% per 1000 kelahiran, (Basir *et al.*, 2022). Sedangkan angka kejadian persalinan operasi *sectio caesarea* di Jawa Tengah mencapai 17,1%, pola persalinan melalui operasi caesar menunjukkan proporsi tertinggi pada kuintil indeks kepemilikan teratas (18,9%), tinggal di perkotaan (13,8%), pekerjaan pegawai (20,9%) dan pendidikan tinggi/lulus PT (25,15) (Kemenkes RI, 2020). Data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Sragen sejumlah 3.762 ibu yang melahirkan secara *sectio caesarea* pada tahun 2020.

Sectio caesarea juga memiliki efek negatif diantaranya adanya rasa nyeri, resiko infeksi, kelemahan, gangguan tidur, gangguan integritas kulit, dan nutrisi kurang dari kebutuhan, namun efek yang sering dirasakan oleh pasien *post sectio caesarea* yaitu rasa nyeri akibat efek pembedahan (Pragholapati, 2020). Salah satu masalah di seluruh dunia yang muncul dalam pelayanan kesehatan yaitu nyeri post operasi. Mencapai 50% dari pasien post operasi mengalami nyeri sehingga angka terjadinya nyeri meningkat, dan akan menyebabkan kepuasan pasien terhadap pelayanan kesehatan menurun (Lubis & Sitepu, 2021).

Luka pasca pembedahan bisa menimbulkan nyeri. Menurut *International Association For The Study Of Pain* (IASP) Nyeri adalah suatu sensori subjektif dan pengalaman emosional yang tidak menyenangkan berkaitan dengan kerusakan jaringan yang aktual atau potensial, atau yang dirasakan dalam kejadian dimana terjadi kerusakan Yolanda *et al.*, (2024). Persalinan dengan *Sectio Caesaria* akan menyebabkan ibu merasakan ketidaknyamanan.

Dampak yang dirasakan bagi ibu yaitu terbatasnya mobilisasi ibu karena adanya peningkatan intensitas nyeri yang dirasakan apabila ibu bergerak, dan jika tidak dilakukannya mobilisasi dini dapat mengakibatkan kontraksi uterus lemah sehingga terjadi pelebaran pembuluh darah (Sari dan Rumbaeni, 2020). Dampak nyeri pada ibu post SC pada bayi yaitu ikatan kasih sayang terganggu, *Activity of Daily Living* (ADL) ibu terganggu, sehingga nutrisi bayi berkurang (Syahruramdhani, 2023).

Menurut WHO lebih dari 90% ibu pernah mengalami ketegangan dan stres selama persalinan. Di Belanda dilaporkan sebanyak 54,6% wanita yang melahirkan kehilangan kontrolnya dalam mengendalikan nyeri persalinan. Sebuah studi yang dilakukan di Swedia menunjukkan bahwa 41% peserta melaporkan bahwa nyeri persalinan sebagai pengalaman terburuk yang mereka miliki (WHO, 2018). Sedangkan penelitian di Amerika Serikat menyatakan hampir > 80% pasien mengalami nyeri pasca operasi *sectio caesarea* (Cahyani *et al.*, 2022). Nyeri merangsang sistem saraf simpatis, yang menyebabkan peningkatan denyut jantung, tekanan darah, produksi keringat, dan fungsi hyper endokrin. Nyeri *post sectio caesarea* (SC) disebabkan adanya insisi dan jaringan yang rusak. Sensasi nyeri yang dirasa tergantung pada persepsinya, dan persepsi setiap pasien terhadap nyeri berbeda-beda tergantung nilai ambang batas nyerinya.

Penanganan yang dilakukan untuk menghilangkan atau mengalihkan rasa sakit setelah operasi *sectio caesarea* yaitu dengan penanganan farmakologis dan non farmakologis. Penatalaksanaan farmakologis nyeri menggunakan analgesik dibagi menjadi tiga kategori, yaitu: non-opioid, termasuk asetaminofen dan obat antiinflamasi nonsteroid (NSAID), opioid (umumnya dikenal sebagai narkotika) dan suplemen/koanalgesik (adjuvant). Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk meredakan nyeri secara non farmakologis ialah metode terapi teknik relaksasi genggam jari. Teknik tersebut bisa membantu pasien lebih mudah mengendalikan diri ketika tidak nyaman akibat rasa nyeri sebagai akibat tindakan pembedahan *sectio caesarea*. Teknik genggam jari adalah metode yang dapat dilakukan dengan menggunakan jari tangan dan aliran energi dalam tubuh (Pinandita *et al.*, 2022). Teknik relaksasi genggam jari adalah terapi yang mudah dalam pengelolaan emosi karena dalam jari tangan berkaitan dengan beberapa organ serta emosi dan ada gelombang energi (Kurniawaty & Febrianita, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Wijayanti *et al.*, (2022) didapatkan hasil sebelum dilakukan intervensi relaksasi genggam jari (*finger hold*) Sebagian besar responden mengalami nyeri sedang yaitu sebanyak 21 responden dan sebanyak 11 responden mengalami nyeri berat. Nyeri yang dirasakan oleh responden rata-rata mulai meningkat pada jam ke-6 pasca operasi. Setelah diberikan intervensi relaksasi genggam jari (*finger hold*) terjadi penurunan intensitas nyeri pada kelompok nyeri sedang yaitu sebanyak 19 responden mengalami penurunan nyeri menjadi nyeri ringan, sebanyak 13 responden mengalami penurunan nyeri dari nyeri berat menjadi nyeri sedang.

Melalui pemberian terapi relaksasi genggam jari dapat merespon rangsangan yang dikirim melewati saraf aferen non nosiseptor yang menyebabkan pintu gerbang menjadi tertutup serta rangsangan nyeri menjadi berkurang Pinandita *et al.*, (2022) Sedangkan menurut Tyas & Sadanoer, (2020) pemberian teknik relaksasi genggam jari dapat membantu tubuh serta pikiran dalam kondisi rileks dan secara alamiah mengakibatkan proses keluarnya hormon endorfin, hormon tersebut adalah analgesik alami dari dalam tubuh sehingga nyeri berkurang.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di Ruang Cempaka RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen pada tanggal 1 Januari 2023, peneliti mewawancarai 3 ibu melahirkan dengan *post sectio caesarea*, 2 orang merasakan nyeri sedang dan 1 orang merasakan nyeri ringan, untuk mengurangi nyeri, ibu melakukan relaksasi nafas dalam dan beristigfar. Berdasarkan data yang didapatkan dari Rekam Medis RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen menunjukkan bahwa pada Bulan Januari 2024 terdapat 50 ibu

melahirkan dengan *sectio caesarea*. Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk menerapkan "relaksasi genggam jari terhadap penurunan skala nyeri pada ibu post *sectio caesarea* di Ruang Cempaka RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen".

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti akan melakukan penerapan relaksasi Genggam Jari terhadap penurunan nyeri pada ibu post *sectio caesarea* di ruang Cempaka RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan menggunakan pendekatan studi kasus. Studi kasus yaitu penelitian yang dilakukan dengan meneliti suatu permasalahan melalui suatu kasus yang terdiri dari unit tunggal. Studi kasus bertujuan untuk mengetahui hasil implementasi penerapan teknik relaksasi genggam jari untuk menurunkan skala nyeri ibu post *sectio caesarea* di ruang Cempaka RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen.

Studi kasus ini menggunakan subjek pada pasien *post* operasi SC di bangsal Cempak RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen. Subjek penelitian akan melibatkan 2 pasien dan peneliti memberikan terapi relaksasi genggam jari yang akan diamati secara mendalam dengan kriteria sebagai berikut:

1. Kriteria Inklusi:
 - a. 7-8 jam post pemberian analgetic
 - b. 6 jam post operasi *section caesarea*
2. Kriteria Eksklusi:
 - a. Pasien dengan kekuatan otot kurang dari 2
 - b. Pasien dengan komplikasi persalinan
 - c. Pasien dengan penurunan kesadaran
 - d. Pasien dengan perdarahan

Instrumen penelitian adalah alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan data. Alat dan bahan yang digunakan pada penelitian ini adalah:

1. Pengkajian pengukuran nyeri menggunakan skala *Numeric Rating Scale* (NRS)
2. SOP teknik genggam jari
3. Lembar observasi untuk mencatat hasil pengukuran nyeri

Analisa data adalah proses penyederhanaan data ke bentuk yang lebih mudah dibaca dan diinterpretasikan, adapun analisa data yang digunakan yaitu membandingkan hasil penerapan sebelum dan sesudah relaksasi genggam jari pada pasien post operasi SC di RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen. Dan hasil observasi dianalisa untuk mengetahui hasil penerapan relaksasi genggam jari untuk penurunan intensitas nyeri pasien post operasi SC di RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penerapan

- a. Skala Nyeri Responden Sebelum Melakukan Relaksasi Genggam Jari

Tabel 1. Skala Nyeri Responden Sebelum Melakukan Relaksasi Genggam Jari

Nama	Skala Nyeri	Keterangan
Ny.E	6	Nyeri Sedang
Ny.I	5	Nyeri Sedang

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa dari sebelum dilakukan relaksasi genggam jari pada Ny.E mengalami nyeri *post section caesarea* dengan skala 6 (Nyeri sedang) dan Ny.I mengalami nyeri *post section caesarea* dengan skala 5 (nyeri sedang).

- b. Skala Nyeri Responden Sesudah Melakukan Relaksasi Genggam Jari

Tabel 2. Skala Nyeri Responden Sesudah Melakukan Relaksasi Genggam Jari

Nama	Skala Nyeri	Keterangan
Ny.E	2	Nyeri Ringan
Ny.I	1	Nyeri Ringan

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa kedua responden sesudah dilakukan relaksasi genggam jari pada Ny.E mengalami penurunan skala nyeri menjadi skala nyeri 2 (Nyeri ringan) dan Ny.I mengalami penurunan skala nyeri menjadi skala nyeri 1 (nyeri ringan).

- c. Perkembangan Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah Dilakukan Relaksasi Genggam Jari

Tabel 3 Perkembangan Skala Nyeri Responden Sebelum dan Sesudah Melakukan Relaksasi Genggam Jari

Tanggal	Skala nyeri		Keterangan
	Ny E		
01/01/2024	6		Nyeri sedang
02/01/2024	3		Nyeri ringan
03/01/2024	2		Nyeri ringan
	Ny I		
29/03/2024	5		Nyeri sedang
30/03/2024	2		Nyeri ringan
31/03/2024	1		Nyeri ringan

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa hasil pengukuran skala nyeri pada Ny. E dan Ny. I pada hari pertama sebelum dilakukan relaksasi genggam jari yaitu dengan kategori skala sedang. Sedangkan hari kedua dan tiga setelah dilakukan relaksasi genggam jari selama 3 hari berturut turut dengan durasi 15 menit skala nyeri menjadi kategori ringan.

- d. Hasil Akhir Skala Nyeri

Tabel 4. Hasil Akhir Skala Nyeri Responden Sebelum dan Sesudah Melakukan relaksasi genggam jari

No	Nama	Sebelum	Keterangan	Sesudah	Keterangan	Perubahan
1.	Ny E	6	Nyeri	2	Nyeri	Skala nyeri menurun 4 skor.
2.	Ny I	5	Sedang	1	Ringan	

Berdasarkan tabel 4. menunjukkan bahwa hasil pengukuran skala nyeri pada Ny E dan Ny I setelah dilakukan relaksasi genggam jari pada hari pertama sampai hari ketiga mengalami penurunan skala nyeri. Penurunan skala nyeri pada Ny E dan Ny I setelah dilakukan penerapan selama 3 hari berturut-turut sebesar 4 skor.

1. Skala Nyeri Responden Sebelum Melakukan Relaksasi Genggam Jari

Hasil penelitian pada tabel 1 menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi relaksasi genggam jari intensitas nyeri hari pertama pada pasien Ny. E skala 6 sedangkan Ny. I skala 5. Ny. E dengan status P1AO dan baru pertama kali dilakukan

operasi *sectio caesarea*, Ny. I memiliki riwayat pernah operasi *sectio caesarea* sebelumnya dan sekarang dilakukan operasi *sectio caesarea* untuk kedua kalinya dengan status P2AO. Hasil studi ini menggambarkan bahwa pasien dengan pengalaman nyeri sebelumnya akan mengalami intensitas nyeri yang lebih ringan dibandingkan pasien yang tidak memiliki pengalaman nyeri sebelumnya. Teori menyatakan bahwa pasien dengan pengalaman nyeri sebelumnya akan lebih mudah melakukan tindakan-tindakan yang dapat mengurangi intensitas nyeri yang saat ini dirasakan, sedangkan pasien tanpa pengalaman nyeri sebelumnya akan mengalami intensitas nyeri yang lebih tinggi. Hasil penelitian juga menyatakan bahwa pasien dengan pengalaman nyeri sebelumnya akan mengalami intensitas nyeri yang lebih ringan dibandingkan pasien yang tidak memiliki pengalaman nyeri sebelumnya (Wijaya, 2021).

Hal ini sesuai dengan teori yang dijelaskan oleh Mubarak *et al.*, (2020) yaitu pengalaman masa lalu berpengaruh terhadap persepsi nyeri individu dan kepekaannya terhadap nyeri. Individu yang pernah mengalami nyeri atau menyaksikan penderitaan orang terdekatnya saat mengalami nyeri cenderung merasa terancam dengan peristiwa nyeri yang akan terjadi dibandingkan individu lain yang belum pernah mengalaminya.

Paritas ibu bersalin mempengaruhi intensitas nyeri persalinan dimana ibu primipara beresiko mengalami nyeri persalinan lebih berat sebesar 2,63 kali dibandingkan dengan ibu bersalin yang multipara. Paritas mempengaruhi persepsi terhadap nyeri persalinan karena proses persalinan pada primipara lebih lama dan lebih melelahkan dibandingkan dengan ibu multipara. Hal tersebut disebabkan karena peregangan serviks pada ibu bersalin primipara memerlukan tenaga yang lebih besar melalui peningkatan intensitas kontraksi yang lebih besar selama kala I persalinan. Selain itu, pada ibu bersalin primipara menunjukkan peningkatan kecemasan dan bimbang dalam mengantisipasi nyeri selama persalinan. Serviks pada ibu bersalin multipara mengalami penipisan dan dilatasi sebelum persalinan, namun berbeda halnya dengan ibu bersalin primipara yang mengakibatkan nyeri pada primipara lebih berat daripada multipara (Telaumbanua *et al.*, 2023)

Pada 6 jam pertama pasca operasi pasien keluar dari kamar operasi masih terpengaruh oleh obat anastesi. Seperti kita ketahui obat anastesi bisa bertahan didalam tubuh kurang dari 6 jam. Kedua responden mengalami nyeri pada 6 jam setelah operasi ditandai dengan pasien mengeluhkan nyeri secara verbal dan pasien merintih kesakitan. Hal ini sesuai dengan penelitian Sunarta *et al.*, (2022) yang mengatakan normalnya waktu anastesi hilang setelah 6 jam pasca operasi pasien akan mulai merasakan rasa nyeri pasca pembedahan. Nyeri pasca operasi termasuk ke dalam nyeri akut yaitu nyeri yang terjadi dalam periode waktu yang singkat, biasanya 6 bulan atau kurang, dan biasanya bersifat intermitten (sesekali) tidak konsisten. Nyeri akut berasal dari cara normal sistem saraf memproses trauma pada kulit, otot, dan organ viseral. Istilah lain untuk nyeri akut adalah nyeri nosiseptif (Hidayatulloh, 2020).

Hasil penelitian yang dilakukan di Ruang Bitunnisa 2 RSI Sultan Agung Semarang dengan jumlah 49 responden, menunjukkan bahwa nyeri sebelum diberikan relaksasi genggam jari terdapat 35 responden yang mengalami nyeri

sedang dan setelah diberikan relaksasi genggam jari terdapat 31 responden yang mengalami nyeri ringan. Sehingga dapat dikatakan bahwa ada penurunan tingkat nyeri sebelum dan sesudah diberikan relaksasi genggam jari. Penerapan dilakukan kepada 2 pasien *post* operasi SC sesuai dengan *Standart operational Prosedur* (SOP) didapatkan hasil pada kedua pasien mengalami penurunan nyeri dikarenakan pada saat penerapan kedua pasien kooperatif dan mau mengikuti intruksi dari peneliti.

2. Skala Nyeri Responden Sesudah Melakukan Relaksasi Genggam Jari

Hasil penelitian pada tabel 2 didapatkan hasil adanya penurunan intensitas nyeri pada Ny. E hari ke-3 skala nyeri 2 dan Ny. I di hari ke-3 skala nyeri 1. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Evrianasari *et al.*, (2021) bahwa nilai rata-rata penurunan nyeri sebelum dan setelah dilakukan teknik relaksasi genggam jari yaitu dari nilai rata-rata nyeri sebelum dilakukan intervensi sebesar 6,30 sedangkan rata-rata nyeri sesudah dilakukan intervensi sebesar 4,25. Penerapan teknik relaksasi genggam jari ini dilakukan setelah 6 jam *post* operasi SC dan sesudah pemberian analgetik. Teknik relaksasi genggam jari merupakan salah satu terapi nonfarmakologi yang dilakukan dengan pemijatan pada jari tangan.

Pada saat 6 jam *post* operasi SC dan pemberian analgetik reaksi obat sudah tidak maksimal. Sehingga, penerapan teknik relaksasi genggam jari ini sangat dianjurkan dilakukan pada saat waktu paruh obat atau reaksi obat yang sudah tidak maksimal. Hal ini sejalan dengan penelitian (Evrianasari *et al.*, 2021) terdapat adanya pengaruh teknik relaksasi genggam Jari terhadap nyeri *post sectio caesarea* di RSUD A. Yani Kota Metro.

Teknik relaksasi genggam jari merupakan salah satu terapi nonfarmakologi yang dilakukan dengan pemijatan pada jari tangan, teknik ini sangat sederhana dan mudah dilakukan oleh siapapun yang berhubungan dengan jari tangan. Relaksasi jari tangan dapat dilakukan sendiri dan sangat membantu dalam kehidupan sehari-hari untuk merilekskan diri dalam ketegangan fisik Zul'irfan *et al.*, (2022). Menurut penelitian Yayutrisnawati *et al.*, (2020) respon nyeri yang dirasakan oleh setiap pasien berbeda-beda sehingga perlu dilakukan eksplorasi untuk menentukan nilai nyeri tersebut. Perbedaan tingkat nyeri yang dipersepsikan oleh pasien disebabkan oleh kemampuan sikap individu dalam merespon dan mempersepsikan nyeri yang dialami. Sensasi yang sangat nyeri bagi seseorang mungkin hampir tidak terasa bagi orang lain. Salah satu upaya untuk menurunkan nyeri adalah dengan menggunakan teknik farmakologis dan teknik nonfarmakologis. Relaksasi genggam jari dapat mengendalikan dan mengembalikan segala macam emosi yang akan membuat tubuh menjadi rileks dan nyaman. Stimulasi pada luka bedah menyebabkan keluarnya mediator nyeri yang dapat menstimulasi transmisi impuls disepanjang serabut aferen nosiseptor ke substansi gelatinosa (pintu gerbang) di medula spinalis untuk selanjutnya melewati thalamus kemudian disampaikan ke kortek serebri dan diinterpretasikan sebagai nyeri (Indrawati & Arham, 2020).

Rasa nyeri pada proses pembedahan *sectio caesarea* merupakan respon nyeri yang dirasakan oleh pasien yang efek samping setelah menjalani suatu operasi. Nyeri yang disebabkan oleh operasi biasanya membuat pasien merasa sangat kesakitan. Ketidaknyamanan atau nyeri merupakan keadaan yang harus diatasi dengan manajemen nyeri, karena kenyamanan merupakan kebutuhan dasar manusia

(Evrianasari *et al.*, 2021)

Hasil penerapan dari kedua pasien menunjukkan bahwa teknik relaksasi genggam jari mampu menurunkan intensitas nyeri pada pasien. Nyeri yang dirasakan pasien pasca *sectio caesarea* dapat menimbulkan dampak pada bayi maupun pada ibu. Nyeri yang timbul pasca operasi memberi dampak seperti mobilisasi terbatas, *bounding attachment* (ikatan kasilh sayang) terganggu/tidak terpenuhi, *Activity of Daily Living* (ADL) terganggu pada ibu yang mengakibatkan nutrisi bayi berkurang karena tertundanya pemberian ASI sejak awal, selain itu juga mempengaruhi Insiasi Menyusui Dini (IMD) yang akan mempengaruhi daya tahan tubuh bayi yang dilahirkan secara *sectio caesarea*. Untuk mengurangi intensitas nyeri yang dirasakan pasien pasca *sectio caesarea* maka perlu dilakukan kontrol nyeri yang baik salah satunya dengan teknik relaksasi genggam jari (Dolang, 2020)

Hasil penelitian ini sejalan dengan dilakukan oleh Astutik & Kurlinawati, (2020) Pengaruh Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien *Post Sectio Caesarea* Di Ruang Delima RSUD Kertosono dengan hasil tehnik relaksasi genggam jari berpengaruh terhadap pengurangan rasa nyeri insisi *Post Sectio Caesarea*. Ada pengaruh relaksasi genggam jari terhadap penurunan nyeri pada pasien *post sectio caesarea* di ruang Delima RSUD Kertosono sebelum dan setelah pemberian teknik relaksasi genggam jari. Teknik relaksasi genggam jari membantu tubuh, pikiran dan jiwa untuk mencapai relaksasi, dalam keadaan relaksasi secara alamiah akan memicu pengeluaran hormon endorfin, hormon ini merupakan analgesik alami dari tubuh sehingga nyeri akan berkurang. Pada saat fase inflamasi akibat luka bekas operasi, manifestasi yang sering dirasakan adalah nyeri. Nyeri tersebut apabila dibiarkan akan membuat pasien *post sectio caesarea* menjadi tidak nyaman. Teknik relaksasi genggam jari terbukti dapat menurunkan intensitas nyeri. Apabila relaksasi tersebut dilaksanakan secara rutin maka hasil yang diharapkan akan lebih baik dengan turunnya nyeri yang terjadi.

3. Perkembangan Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah Penerapan Relaksasi Genggam Jari

Tabel 3 didapatkan hasil bahwa relaksasi genggam jari yang dilakukan kepada 2 responden mengalami penurunan intensitas nyeri. Skala nyeri Ny. E hari ke-1 sebelum dilakukan relaksasi genggam jari skala nyerinya 6 dan sesudah dilakukan relaksasi genggam jari skala nyerinya mengalami penurunan menjadi skala nyeri 5, hari ke-2 sebelum dilakukan relaksasi genggam jari skala nyerinya 4 dan sesudah dilakukan relaksasi genggam jari skala nyerinya mengalami penurunan menjadi skala nyeri 3, hari ke-3 sebelum dilakukan relaksasi genggam jari skala nyerinya 3 dan sesudah dilakukan relaksasi genggam jari skala nyerinya mengalami penurunan menjadi skala nyeri 2. Sedangkan skala nyeri Ny.I hari ke-1 sebelum dilakukan relaksasi genggam jari skala nyerinya 5 dan sesudah dilakukan relaksasi genggam jari skala nyerinya mengalami penurunan menjadi skala nyeri 4, hari ke-2 sebelum dilakukan relaksasi genggam jari skala nyerinya 3 dan sesudah dilakukan relaksasi genggam jari skala nyerinya mengalami penurunan menjadi skala nyeri 2, hari ke-3 sebelum dilakukan relaksasi genggam jari skala nyerinya 2 dan sesudah dilakukan relaksasi genggam jari skala nyeri mengalami penurunan menjadi skala 1.

Manajemen nyeri dapat dilakukan dengan beberapa tindakan atau prosedur baik secara farmakologis maupun non farmakologis. Prosedur secara farmakologis

dilakukan dengan pemberian analgesik, yaitu untuk mengurangi atau menghilangkan rasa nyeri, sedangkan secara non farmakologis dapat dilakukan dengan cara relaksasi, teknik pernapasan, pergerakan/perubahan posisi, massage, akupresur, terapi panas/dingin, hypnobirthing, musik, dan TENS (*Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation*) (Wati & Ernawati, 2020).

Salah satu manajemen nyeri secara nonfarmakologis yang dapat dilakukan adalah teknik relaksasi genggam jari. Salah satu faktor yang berpengaruh terhadap keberhasilan teknik relaksasi genggam jari dan nafas dalam untuk penurunan intensitas nyeri adalah konsentrasi, Penurunan nyeri yang tidak signifikan dapat dipengaruhi oleh kurang berkonsentrasi saat melakukan teknik relaksasi yang mengakibatkan gelombang alpha di otak menjadi kurang kualitas dan kuantitas dalam mengupayakan pengalihan perhatian dalam penurunan nyeri (Kardiatun et al., 2020).

Teknik relaksasi genggam jari berhubungan dengan jari tangan serta aliran energi didalam tubuh. Menggenggam jari sambil menarik nafas dalam-dalam (relaksasi) dapat mengurangi dan menyembuhkan ketegangan fisik dan emosi. Teknik tersebut nantinya dapat menghangatkan titik-titik keluar dan masuknya energi pada meridian (alur atau jalur energi dalam tubuh) yang terletak pada jari tangan kita, sehingga mampu memberikan rangsangan secara reflek (spontan) pada saat genggam. Rangsangan yang didapat nantinya akan mengalirkan gelombang menuju ke otak, kemudian dilanjutkan ke saraf pada organ tubuh yang mengalami gangguan, sumbatan di jalur energi menjadi lancar. Teknik relaksasi genggam jari membantu tubuh, pikiran dan jiwa untuk mencapai relaksasi. Dalam keadaan relaksasi secara alamiah akan memicu pengeluaran hormon endorfin, hormon ini merupakan analgesik alami dari tubuh sehingga nyeri akan berkurang (Indrawati & Arham, 2020).

Untuk mengetahui intensitas nyeri sebelum dan sesudah dilakukan penerapan teknik relaksasi nafas dalam dapat dilihat dari pengkajian nyeri menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) yang dilakukan pengkajian sebelum dan sesudah penerapan teknik relaksasi genggam jari. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sugiyanto, (2020) menunjukkan hasil bahwa adanya pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien pasca operasi.

4. Perbandingan Hasil Ukur Skala Nyeri Responden

Hasil penerapan didapatkan hasil pada Kedua pasien yang dilakukan penerapan teknik relaksasi genggam jari pada pasien pasca operasi mengalami penurunan intensitas nyeri sesuai dengan tabel diatas didapatkan hasil bahwa relaksasi genggam jari yang dilakukan kepada 2 responden didapatkan skala nyeri pada Ny.E sebelum dilakukan teknik relaksasi genggam jari dengan skala nyeri 6 dan setelah dilakukan teknik relaksasi genggam jari didapatkan hasil skala nyeri 2 sedangkan Ny. I sebelum dilakukan teknik relaksasi genggam jari didapatkan skala nyeri 5 dan setelah dilakukan teknik relaksasi genggam jari didapatkan hasil skala nyeri 2. Selisih antara kedua responden yaitu 4. Hasil pengkajian sebelum dan setelah dilakukan teknik relaksasi genggam jari pada Ny. E dihari pertama mengalami skala nyeri 6 dan Ny.I mengalami skala nyeri 5 dikarenakan Ny. I merupakan pengalaman kedua menjalani operasi *sectio caesarea*. Hal ini sesuai dengan teori yang dijelaskan oleh Mubarak *et*

al. (2020) yaitu pengalaman masa lalu berpengaruh terhadap persepsi nyeri individu dan kepekaannya terhadap nyeri. Individu yang pernah mengalami nyeri atau menyaksikan penderitaan orang terdekatnya saat mengalami nyeri cenderung merasa terancam dengan peristiwa nyeri yang akan terjadi dibandingkan individu lain yang belum pernah mengalaminya. Faktor yang dapat menurunkan toleransi seseorang terhadap nyeri antara lain rasa cemas dan ketakutan.

Pada kedua pasien dilakukan penerapan 6 jam pasca operasi sesuai dengan jurnal Rosiska, (2021) yaitu nyeri operasi sendiri mulai dapat dirasakan setelah dua jam pembedahan, akibat efek anestesi yang mulai menghilang. Salah satu jenis relaksasi yang digunakan dalam menurunkan intensitas nyeri setelah operasi adalah dengan relaksasi genggam jari yang mudah dilakukan oleh siapapun yang berhubungan dengan jari tangan dan aliran energi di dalam tubuh kita. Teknik genggam jari disebut juga finger hold Menggenggam jari sambil mengatur nafas pelan-pelan (relaksasi) dapat menurunkan atau mengurangi ketegangan fisik dan emosi, karena genggam jari akan menghangatkan titik-titik keluar dan masuk energi pada meridian (energi channel) yang terletak pada jari tangan kita. Titik-titik refleksi pada tangan akan memberikan rangsangan secara refleks (spontan) pada saat genggam jari. Di sepanjang jari-jari tangan kita terdapat saluran atau meridian energi yang terhubung dengan berbagai organ dan emosi. Titik-titik refleksi pada tangan memberikan rangsangan secara refleks (spontan) pada saat genggam jari. Rangsangan tersebut akan mengalirkan semacam gelombang kejut atau listrik menuju otak. Gelombang tersebut diterima otak dan diproses dengan cepat diteruskan menuju saraf pada organ tubuh yang mengalami gangguan, sehingga sumbatan dijalar energi menjadi lancar (Sugiyanto, 2020).

Hasil Penelitian lain yang juga dilakukan oleh Astutik & Kurlinawati, (2020) menunjukkan bahwa sebagian besar dari responden mengalami nyeri sedang sebelum diberikan relaksasi genggam jari yaitu sebanyak 13 responden (65 %), sedangkan setelah diberikan relaksasi genggam jari berubah menjadi sebagian besar responden mengalami nyeri ringan yaitu sebanyak 12 responden (60 %). Hasil uji statistik Wilcoxon didapatkan $p \text{ value} = 0,000 = \alpha = 0,05$ sehingga H_1 diterima dan H_0 ditolak, dapat disimpulkan ada pengaruh relaksasi genggam jari terhadap penurunan nyeri pada pasien *post sectio caesarea* di ruang Delima RSUD Kertosono.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisa dari pembahasan yang telah diuraikan, maka kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Tingkat nyeri kedua pasien sebelum dilakukan terapi relaksasi genggam jari termasuk kategori nyeri sedang.
2. Tingkat nyeri kedua pasien setelah dilakukan terapi relaksasi genggam jari termasuk nyeri ringan.
3. Tingkat nyeri sebelum dilakukan intervensi relaksasi genggam jari yaitu sedang dan sesudah dilakukan intervensi terapi relaksasi genggam jari yaitu nyeri ringan.
4. Tidak ada perbandingan pada hasil akhir penerapan relaksasi genggam jari, pada pasien 1 yaitu Ny E mengalami penurunan skala nyeri dari 6 menjadi 2 dan pada pasien Ny I mengalami penurunan skala nyeri dari skala nyeri 5 menjadi 1.

Sehingga kedua responden mempunyai penurunan tingkat nyeri yang sama yaitu 4 sehingga penerapan relaksasi genggam jari mampu menurunkan tingkat nyeri dari skala nyeri sedang menjadi skala nyeri ringan.

Sedangkan saran bagi masyarakat diharapkan mampu melakukan teknik relaksasi genggam jari sebagai terapi non-farmakologis nyeri secara mandiri. Selanjutnya bagi Rumah Sakit kiranya dapat dijadikan masukan sebagai bahan evaluasi untuk dilakukan tindakan manajemen nyeri non-farmakologis dengan teknik relaksasi genggam jari bagi ibu *post post sectio caesarea*.

DAFTAR RUJUKAN

- Akhir, K. I. (2022). *Aplikasi Terapi Relaksasi Genggam Jari Dan Hipnosis Lima Jari Terhadap Nyeri Pada Pasien Systemic Lupus Erythematosus (Sle)*.
- Anjarsari, D. (2021). *Asuhan Keperawatan Pada Ny. B Dan Ny. E Pasien Post Sectio Caesarea Indikasi Preeklamsi Berat Dengan Masalah Keperawatan Hambatan Mobilitas Fisik Di Rsud Dr. Haryoto Lumajang Tahun 2017*.
- Anwar, C., Safitri, F., & Aisyah, A. (2022). Hubungan Umur dan Paritas Ibu dengan Tindakan Sectio Caesarea di Rumah Sakit Bhayangkara Banda Aceh. *Journal Of Healthcare Technology And Medicine*, 8(1), 441-448.
- Astry Lanu Martowirjo, P., Atoy, L., & Prio, A. Z. (2020). *Asuhan Keperawatan Pada Pasien Post Op Sectio Caesarea Dalam Pemenuhan Kebutuhan Rasa Nyaman (Nyeri) Di Ruang Nifas Rsu Dewi Sartika Kendari*. Poltekkes Kemenkes Kendari.
- Astutik, P., & Kurlinawati, E. (2020). Pengaruh Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea: Di Ruang Delima RSUD Kertosono. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 6(2), 30-37.
- Cahyani, T. D., Nursalam, N., Sudarmaji, W. P., & Priyantini, D. (2022). Teknik relaksasi napas dalam kombinasi guided imagery berbasis teori comfort terhadap intensitas nyeri pasca bedah sectio caesarea. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 4(2), 932-940.
- Dolang, M. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Intensitas Nyeri Pasien Post Operasi Sectio Caesarea. *Pasapua Health Journal*, 1(1), 14-17.
- Evrianasari, N., Yosaria, N., & Ermasari, A. (2021). Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Nyeri Post Sectio Caesarea. *Jurnal Kebidanan*, 5(1), 86-91.
- Hidayatulloh, A. I. (2020). Pengalaman dan Manajemen Nyeri Pasien Pasca Operasi di Ruang Kemuning V RSUP Dr. Hasan Sadikin Bandung: Studi Kasus. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 11(2), 187-204.
- Indrawati, U., & Arham, A. H. (2020). Pengaruh pemberian teknik relaksasi genggam jari terhadap persepsi nyeri pada pasien post operasi fraktur. *Jurnal Keperawatan*, 18(1), 13-24.
- Kardiatun, T., Pratama, K., Khair, F., Hartono, H., & Astuti, D. (2020). Uji Efektifitas Teknik Relaksasi Genggam Jari dan Nafas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Derajat Disminore pada Remaja Putri di SMA Negeri 10 Pontianak. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 11(2), 33-42.
- Kurniawaty, K., & Febrianita, S. R. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Intensitas Nyeri Pada Ibu Post Sectio Caesarea. *Jurnal Aisyiyah Medika*, 5(2).
- Kusumawardani, A. A. Y. U. (2023). *Pengaruh Terapi Genggam Jari Terhadap Nyeri Pada*

- Pasien Fraktur Di Instalasi Gawat Darurat*. Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- Lubis, K. A., & Sitepu, J. F. (2021). Angka Kejadian Nyeri Pasca Operasi Kebidanan Di Rumah Sakit Umum Delima Medan Sumatera Utara Tahun 2020. *Jurnal Kedokteran Ibnu Nafis*, 10(2), 110–115.
- Marselina, I., Lasmadasari, N., & Elly, N. (2022). Pemberian foot massage dalam manajemen nyeri pada pasien post sectio caesarea di Rumah Sakit Harapan Dan Doa Kota Bengkulu. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 1(5), 22–29.
- Martowirjo, L. A. (2020). Asuhan Keperawatan pada Pasien Post Op Sectio Caesarea dalam Pemenuhan Kebutuhan Rasa Nyaman (Nyeri) di ruang nifas RSUD Dewi Sartika Kediri. *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Mawarni, D. I., Ika Silvitasari, & Panggah Widodo. (2023). Penerapan Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Nyeri Post Sectio Caesarea di Ruang Adas Manis RSUD Pandan Arang Boyolali. *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2(4), 471–482. <https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v2i4.1992>
- Mubarak, W. I., Indrawati, L., & Susanto, J. (2020). Buku ajar ilmu keperawatan dasar. *Jakarta: Salemba Medika*.
- Naili, N. K. (2023). Penerapan Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Nyeri Pada Pasien Dengan Post Operasi Sectio Caesarea. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 7(1), 6–10.
- Nurhanifah, D., & Sari, R. T. (2022). *Manajemen Nyeri Nonfarmakologi*. UrbanGreen Central Media.
- Pinandita, I., Purwanti, E., & Utoyo, B. (2022). Pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien post operasi laparatomi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 8(1).
- Pragholapati, A. (2020). Effect Of Progressive Muscle Relaxation Technique On Pain In Post Sectio caesarea. *Jurnal Kesehatan Dr. Soebandi*, 8(2), 112–122.
- Purba, A., Anggorowati, A., Sujianto, U., & Muniroh, M. (2021). Penurunan Nyeri Post Sectio Caesarea Melalui Teknik Relaksasi Benson dan Natural Sounds Berbasis Audio Visual. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 4(2), 425–432.
- Ramandanty, P. F. (2020). *Asuhan Keperawatan Pada Ibu Post Operasi Sectio Caesarea Di Ruang Mawar Rsud AW Sjahranie Samarinda*.
- Rosiska, M. (2021). Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri pada Pasien Post Op di Ruang Bedah Rsu Mayjen HA Thalib Kerinci. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dharmas Indonesia*, 1(2), 51–56.
- SAGITA, F. E. (2022). *Asuhan keperawatan ibu post partum dengan post operasi sectio casarea di ruangan rawat inap kebidanan RSAM Bukittinggi tahun 2019*. Universitas Perintis Indonesia.
- Salsabilla, K., Wibowo, T. H., & Handayani, R. N. (2024). Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari terhadap Penurunan Kecemasan Pasien Pre Operasi pada Pasien Sectio Caesarea dengan Spinal Anestesi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(2), 477–484.
- Saputri, Y. D., & Nurrohmah, A. (2023). Penerapan Relaksasi Genggam Jari Terhadap Nyeri Luka Perineum Derajat I Pada Ibu Post Partum Spontan Di Rsud Dr. Soediran Mangun Sumarso Wonogiri. *Jurnal Osadhawedyah*, 1(3), 131–140.
- Sari, D. P., Supardi, S., & Hamranani, S. S. T. (2022). Efektivitas Foot Massage Dan Kompres

- Hangat Terhadap Nyeri Post Operasi Sectio Caesarea Di Rumah Sakit Islam Klaten. *MOTORIK Jurnal Ilmu Kesehatan*, 14(1), 1-17.
- Solehati, T., Sholihah, A. R., Rahmawati, S., Marlina, Y., & Kosasih, C. E. (2024). Terapi Non-Farmakologi Untuk Mengurangi Nyeri Persalinan Sectio Caesarea: Systematic Review. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 14(1), 91-106.
- Sugiyanto, S. (2020). Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Pasca Operasi Melalui Teknik Relaksasi Genggam Jari Di Rsud Sawerigading Palopo. *Jurnal Kesehatan Luwu Raya*, 6(2), 55-59.
- Sunarta, I. N., Suandika, M., & Haniya, S. (2022). Hubungan Anestesi Spinal dengan Kejadian Retensi Urine pada Pasien Post Operasi di RSUD. Santa Anna Kota Kendari. *Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 359-365.
- Syahruramdhani, S. (2023). Penerapan Teknik Relaksasi Foot Massage Untuk Mengurangi Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea Di Bangsal Firdaus PKU Gamping. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 7(1), 93-102.
- Telaumbanua, C., Hura, D., & Salim, N. S. P. (2023). Faktor Yang Berhubungan Dengan Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Di UPTD RSUD Dr. M. Thomsen Nias. *Jurnal Bidan Mandira Cendikia*, 2(1), 26-34.
- Tyas, D. A., & Sadanoer, I. (2020). Pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan tingkat nyeri pada pasien post operasi sectio caesarea. *Jurnal Bidan Komunitas*, 3(2), 86-92.
- Wati, F., & Ernawati, E. (2020). Penurunan Skala Nyeri Pasien Post-Op Appendectomy Menggunakan Teknik Relaksasi Genggam Jari. *Ners Muda*, 1(3), 200.
- Wijaya, I. P. A. (2021). Analisis Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Intensitas Nyeri Pasien Pasca Bedah Abdomen Dalam Konteks Asuhan Keperawatan di RSUD. Badung Bali. *Jurnal Dunia Kesehatan*, 5(1), 76598.
- Wijayanti, E., Furry TS, R., & B, S. (2022). Efektifitas Teknik Relaksasi Genggam Jari (Finger Hold) Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien 6 Jam Post Operasi Sectio Caesaria Di RSUD Dr Kanujoso Djatiwibowo Balikpapan Tahun 2020. *Journal Of Midwifery*, 10(1), 83-90.
- Yayutrisnawati, Y., Wulandari, P., & Windyastuti, W. (2020). Pengaruh relaksasi genggam jari terhadap skala nyeri pada ibu post sectio caesarea. *Jurnal Ners Widya Husada*, 5(1), 11-20.
- Yolanda, M., Johan, T. R., & Amanda, R. L. (2024). Pengaruh Teknik Relaksasi Pernafasan Terhadap Skala Nyeri Pada Pasien Post Op Di RSUD Kol. Abundjani Bangko Tahun 2023. *Nan Tongga Health And Nursing*, 19(1), 1-10.
- Zul'irfan, M., Azhar, B., & Pandini, A. I. (2022). Relaksasi Genggam Jari Berpengaruh terhadap Penurunan Skala Nyeri Pasien Pasca Bedah Fraktur Ekstremitas Bawah. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 12(4), 887-892.