

**PENGARUH *RELAXATION HANDHELD FINGER TEHNIQUE* TERHADAP NYERI
PADA PASIEN POST SEKSIO SESARIA DI RUMAH SAKIT UMUM DAERAH
LAGITA KABUPATEN BENGKULU UTARA**

Elusi Wahyu Putri¹, Nurman Jaya², Nurhasanah³

**Rumah Sakit Umum Daerah Lagita¹
STIKES Bhakti Husada Bengkulu^{2,3}**

Email : elusiwahyuputri9@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Penatalaksanaan oleh perawat dalam mengatasi nyeri post operasi seksio sesaria dengan menggunakan dua pendekatan yaitu pendekatan farmakologis dan pendekatan non farmakologis. Tindakan non farmakologi yang diberikan salah satunya adalah *relaxation handheld finger tehniqe*. Masalah dalam penelitian ini adalah masih banyaknya pasien yang mengalami nyeri post seksio sesaria di rumah sakit umum daerah lagita kabupaten bengkulu utara. Tujuan penelitian adalah untuk diketahui pengaruh *relaxation handheld finger tehniqe* terhadap nyeri pada pasien post seksio sesaria di Rumah Sakit Umum Daerah Lagita Kabupaten Bengkulu Utara.

Metode: Desain penelitian ini menggunakan *pre eksperimental design* menggunakan *pre* dan *post test design*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 217 orang dengan sampel berjumlah 10 orang menggunakan teknik *purposive sampling*. Data yang digunakan adalah data primer yang dilakukan pengukuran secara langsung menggunakan Standar Operasional Prosedur (SOP). Analisis yang digunakan adalah analisis univariat dan analisis bivariat, uji statistik yang digunakan uji t.

Hasil: Hasil penelitian analisis univariat didapatkan rata-rata nyeri responden sebelum dan sesudah dilakukan *relaxation handheld finger tehniqe* adalah 4,8 (nyeri sedang) dan 1,2 (nyeri ringan). Hasil analisis bivariat, didapatkan nilai p adalah 0,000.

Simpulan: Disimpulkan bahwa ada pengaruh *relaxation handheld finger* terhadap nyeri pada pasien post seksio sesaria di Rumah Sakit Umum Daerah Lagita Kabupaten Bengkulu Utara ($p = 0,000$). Disarankan hasil penelitian ini agar perawat dapat menjadikan terapi *relaxation handheld finger tehniqe* sebagai salah satu intervensi keperawatan dalam melaksanakan asuhan keperawatan pada pasien post seksio sesaria sesuai dengan Standar Operasional Prosedur (SOP) yang diberikan.

Kata Kunci : *Relaxation Handheld Finger Tehniqe*, Nyeri, Seksio Sesaria

ABSTRACT

Background: Management by nurses in overcoming postoperative pain of cesarean section using two approaches, namely a pharmacological approach and a non-pharmacological approach. One of the non-pharmacological measures given is *relaxation handheld finger technique*. The problem in this study is that there are still many patients who experience post-cesarean pain at the Lagita Regional General Hospital, North Bengkulu Regency. The purpose of the study was to determine the effect of *relaxation handheld finger technique* on pain in post-cesarean patients at the Lagita Regional General Hospital, North Bengkulu Regency.

Method: The design of this study uses a pre-experimental design using a pre and post test design. The population in this study is 217 people with a sample of 10 people

using the purposive sampling technique. The data used is primary data that is measured directly using Standard Operating Procedures (SOPs). The analysis used is univariate analysis and bivariate analysis, the statistical test used is the t test.

Results: *The results of the univariate analysis study showed that the average pain of the respondents before and after the relaxation of the handheld finger technique was 4.8 (moderate pain) and 1.2 (mild pain). The results of the bivariate analysis showed that the p value was 0.000.*

Conclusion: *It was concluded that there was an effect of handheld finger relaxation on pain in post-cesarean section patients at the Lagita Regional General Hospital, North Bengkulu Regency ($p = 0.000$). It is suggested that the results of this study are so that nurses can make handheld finger technique relaxation therapy as one of the nursing interventions in carrying out nursing care for post-cesarean patients in accordance with the Standard Operating Procedures (SOP) provided.*

Keywords: *Relaxation Handheld Finger Technique, Pain, Cesarean Section*

PENDAHULUAN

Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2020 selama hampir 30 tahun tingkat persalinan dengan seksio sesaria meningkat menjadi 10% sampai 15% dari semua proses persalinan di negara-negara berkembang (Nadine, 2020). Menurut SDKI (Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia) 2020, angka kejadian seksio sesaria di Indonesia 921.000 dari 4.039.000 persalinan atau 22,8% dari seluruh persalinan. Sedangkan menurut Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018, menunjukkan proporsi persalinan di fasilitas kesehatan meningkat dari 66,7% menjadi 79,3%, dan peningkatan proporsi pelayanan kunjungan nifas lengkap dari 32,1% menjadi 37%. Untuk provinsi Bengkulu menunjukkan peningkatan persalinan seksio sesaria dari 6%.

Pasien post operasi seksio sesaria biasanya akan merasakan nyeri luka operasi setelah beberapa jam pasca operasi sejalan dengan mulai pulihnya efek anestesi dari tubuh ibu. Hal ini yang banyak dikeluhkan oleh ibu post operasi seksio sesaria. Tindakan pembedahan pada seksio sesaria akan memutuskan kontinuitas atau persambungan jaringan karena insisi yang akan mengenai reseptor

nyeri sehingga pasien akan merasakan nyeri terutama setelah efek anestesi habis (Andriati & Martina, 2019).

Penatalaksanaan oleh perawat dalam mengatasi nyeri post operasi seksio sesaria dengan menggunakan dua pendekatan yaitu pendekatan farmakologis dan pendekatan non farmakologis. Pendekatan farmakologis merupakan pendekatan kolaborasi antara dokter dengan perawat yang menekankan pada pemberian obat yang mampu menghilangkan sensasi nyeri. Sedangkan pendekatan non farmakologis merupakan pendekatan untuk menghilangkan nyeri dengan menggunakan teknik manajemen nyeri yang meliputi, stimulasi dan *massage* kutaneus, terapi es dan panas, stimulasi saraf elektrik transkutaneus (TENS), distraksi, teknik relaksasi, imajinasi terbimbing, hipnosis (Smeltzer & Bare, 2019).

Teknik relaksasi merupakan salah satu metode manajemen nyeri non farmakologi yang dapat mengatasi nyeri akut terutama rasa nyeri akibat prosedur diagnostik dan pembedahan. Jenis teknik relaksasi antara lain : meditasi, yoga, zen, teknik imajinasi, relaksasi progresif, dan yang salah satunya adalah *relaxation hadheld finger tehnik* (terapi genggam jari).

Terapi genggam jari merupakan relaksasi sederhana yang dapat mudah dilakukan oleh siapapun yang berkaitan dengan tangan dan aliran tubuh manusia yang dapat mengontrol dari rasa tidak nyaman atau nyeri, stres fisik dan emosi pada nyeri (Potter & Perry, 2019). Teknik menggenggam jari merupakan bagian dari teknik *Jin Shin Jyutsu*. *Jin Shin Jyutsu* adalah akupresure Jepang. Bentuk seni yang menggunakan sentuhan sederhana tangan dan pernafasan untuk menyeimbangkan energi didalam tubuh. Tangan (jari dan telapak tangan) adalah alat bantuan sederhana dan ampuh menyelaraskan dan membawa tubuh menjadi seimbang. Setiap jari tangan berhubungan dengan sikap sehari-hari. Ibu jari berhubungan dengan perasaan khawatir, jari telunjuk berhubungan dengan ketakutan, jari tengah berhubungan dengan kemarahan, jari manis berhubungan dengan kesedihan, dan jari kelingking berhubungan dengan rendah diri dan kecil hati (Hill, 2019). Dengan menggenggam jari akan menghasilkan impuls yang dikirim saraf aferen non nosiseptor yang akan mengakibatkan tertutupnya pintu gerbang ke thalamus sehingga stimulus ke korteks serebri terhambat dan menyebabkan nyeri berkurang (Pinandita dkk, 2019).

Penelitian yang telah dilakukan oleh Ma'arifah dan Susanti tahun 2019 tentang Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Perubahan skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi *Sectio Caesarea* di RSUD Prof. Dr. Margono menemukan ada pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap perubahan skala nyeri pada pasien post operasi *sectio caesarea*.

Penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh Pinandita (2019) dengan judul Pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien post

operasi laparatomi. Hasil penelitian menunjukkan yaitu ada perbedaan nilai rata-rata atau mean antara pre dan post dengan perlakuan teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan intensitas nyeri pada kelompok eksperimen dengan mean sebelum diberikan teknik relaksasi genggam jari sebesar 6,64 dan mean sesudah diberikan Teknik relaksasi genggam jari sebesar 4,88, perbedaan rata-rata intensitas nyeri pre test-post test pada kelompok eksperimen adalah 1.764, dengan p -value = 0.000, dimana nilai ($p < 0,05$), artinya ada pengaruh dari teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan intensitas nyeri pasien pasca laparatomi.

Berdasarkan data di Rumah Sakit Umum Daerah Lagita Kabupaten Bengkulu Utara pada tahun 2021 jumlah pasien seksio sesaria sebanyak 12 orang, pada tahun 2022 meningkat menjadi 66 orang dan pada tahun 2023 sebanyak 217 orang (*Medical Record* Rumah Sakit Umum Daerah Lagita, 2023). Studi pendahuluan yang peneliti lakukan pada bulan Maret tahun 2024 dengan mewawancarai 6 orang pasien post operasi seksio sesaria pada saat dia mulai merasakan nyeri didapatkan data bahwa 4 orang mengeluhkan rasa nyeri sedang di luka operasi dan 2 orang pasien tampak biasa saja dengan skala nyeri ringan. Keluhan nyeri terutama terasa saat efek anestesi sudah mulai hilang, antara 1,5 sampai 2,5 jam setelah operasi dan semakin lama keluhan nyeri semakin bertambah. Di RSUD lagita telah dilakukan pendekatan farmakologis dan non farmakologis untuk mengatasi nyeri post seksio sesaria. Pendekatan farmakologis dilakukan dengan cara kolaborasi antara dokter dan perawat yang menekankan pada pemberian obat yang mampu menghilangkan rasa nyeri. Sedangkan pendekatan non farmakologis yang telah di terapkan

untuk mengatasi nyeri post seksio sesaria yaitu teknik relaksasi nafas dalam. Selanjutnya untuk teknik *relaxation handheld finger tehniqe* pada pasien post operasi seksio sesaria memang belum pernah dilakukan di RSUD Lagita.

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Pengaruh *Relaxation Handheld Finger Tehniqe* Terhadap Nyeri Pada Pasien Post Seksio Sesaria Di Rumah Sakit Umum Daerah Lagita Kabupaten Bengkulu Utara.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah *pre eksperimental design*

menggunakan *pre dan post test design* dengan rancangan *one group pre test-post test*, dimana rancangan ini mengungkapkan sebab akibat dengan cara melibatkan satu kelompok subjek. Kelompok subjek diobservasi sebelum dilakukan intervensi dan diobservasi lagi setelah intervensi (Notoatmodjo, 2019).

Populasi dalam penelitian ini adalah semua pasien post seksio sesaria di Rumah Sakit Umum Daerah Lagita Kabupaten Bengkulu Utara tahun 2023 yang berjumlah 217 orang. Besar sampel yang akan diteliti berjumlah 10 orang menggunakan tehnik *Purposive sampling*. Data disajikan dalam analisis univariat dan analisis bivariat (menggunakan uji T).

HASIL

Tabel 1.

Nilai Rata-rata Nyeri Sebelum Dilakukan *Relaxation Handheld Finger Tehniqe* Pada Pasien Post Seksio Sesaria Di Rumah Sakit Umum Daerah Lagita Kabupaten Bengkulu Utara

Variabel	N	Mean	Std. Devias i	95% CI		Min- Max
				Lowe r	Uppe r	
Nilai nyeri sebelum dilakukan <i>relaxation handheld finger tehniqe</i>	10	4,8	1,3	3,8	5,7	3 – 6

Berdasarkan tabel 1 diatas, skala nyeri sebelum dilakukan *relaxation handheld finger tehniqe* terendah adalah 3 dan tertinggi 6 dengan nilai rata-rata nyeri

responden sebelum dilakukan *relaxation handheld finger tehniqe* adalah 4,8.

Tabel 2.

Nilai Rata-rata Nyeri Sesudah Dilakukan *Relaxation Handheld Finger Tehnique* Pada Pasien Post Seksio Sesaria Di Rumah Sakit Umum Daerah Lagita Kabupaten Bengkulu Utara

Variabel	N	Mean	Std. Deviasi	95% CI		Min-Max
				Lower	Upper	
Nilai nyeri sesudah dilakukan <i>relaxation handheld finger tehnique</i>	10	1,2	0,7	0,6	1,7	0-2

Berdasarkan tabel 2 diatas, skala nyeri sesudah dilakukan *relaxation handheld finger tehnique* terendah adalah 0 dan tertinggi 2 dengan nilai rata-rata nyeri

responden sesudah dilakukan *relaxation handheld finger tehnique* adalah 1,2.

Tabel 3
Uji Normalitas *Relaxation Handheld Finger Tehnique* Terhadap Nyeri Pada Pasien Post Seksio Sesaria Di Rumah Sakit Umum Daerah Lagita Kabupaten Bengkulu Utara

Variabel	N	Mean	Std. Deviasi	P value
Nyeri sebelum dilakukan <i>relaxation handheld finger tehnique</i>	10	4,8	1,3	0,507
Nyeri sesudah dilakukan <i>relaxation handheld finger tehnique</i>	10	1,2	0,7	0,587

Berdasarkan tabel 3 diatas didapatkan nilai kolmogorov-smirnov nilai nyeri pre 0,507 dan nilai nyeri post 0,587, yang berarti $> 0,05$. Hal ini membuktikan

bahwa nilai tersebut berdistribusi normal dan akan dilanjutkan menggunakan uji *paired t-Tes*.

Tabel 4.
Pengaruh *Relaxation Handheld Finger Tehnique* Terhadap Nyeri Pada Pasien Post Seksio Sesaria Di Rumah Sakit Umum Daerah Lagita Kabupaten Bengkulu Utara

Variabel	Mean	Std. Deviasi	SE	P value
Nilai nyeri sebelum dan sesudah dilakukan <i>relaxation handheld finger tehnique</i>	3,6	0,96	0,30	0,000

Berdasarkan tabel 4 diatas diperoleh hasil uji statistik bahwa nilai *p value* 0,000, berarti $< 0,05$ (α), sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh *relaxation handheld finger*

tehnique terhadap nyeri pada pasien post seksio sesaria Di Rumah Sakit Umum Daerah Lagita Kabupaten Bengkulu Utara.

PEMBAHASAN

Hasil analisis univariat didapatkan data bahwa nilai rata-rata nyeri responden sebelum dilakukan *relaxation handheld finger tehniqe* adalah 4,8. Peneliti menyimpulkan bahwa responden berada pada tingkat nyeri sedang. Nyeri bersifat subjektif dan hanya responden yang dapat memaknai nyeri yang dirasakannya, baik untuk menentukan skala ataupun kualitas nyerinya. Sehingga membuat pengalaman nyeri yang dirasakan responden berbeda dengan nyeri-nyeri sebelumnya yang pernah mereka rasakan.

Berdasarkan dari hasil observasi peneliti menggunakan *numeric rating scale*, didapatkan rata-rata skala nyeri responden adalah 4,8. Peneliti mendapatkan skala nyeri dari pengukuran secara langsung menggunakan *numeric rating scale* dengan cara menjelaskan karakteristik nyeri berdasarkan angka-angka dan meminta responden untuk memilih salah satu angka yang ada pada *numeric rating scale* sesuai dengan kondisi nyeri yang dirasakan oleh responden pada saat itu. Pada saat itu responden tampak menahan nyeri, meringis dan gelisah. Selain itu, responden juga merasakan nyeri saat mau melakukan mobilisasi seperti berjalan dan saat mau berdiri dari duduk, dan nyeri berhenti saat responden tidak melakukan mobilisasi. Selain itu ada beberapa faktor yang mempengaruhi nyeri, yakni antara lain karena faktor usia, pengalaman persalinan, dan makna nyeri. Usia

responden berada pada rentannng usia 20-45 tahun, persalinan primivara dan multipara, serta makna nyeri yang dipersepsikan responden berbeda-beda.

Hasil analisis univariat didapatkan data bahwa nilai rata-rata nyeri responden sesudah dilakukan *relaxation handheld finger tehniqe* adalah 1,2. Peneliti menyimpulkan bahwa responden berada pada tingkat nyeri ringan. Peneliti menyimpulkan bahwa setelah dilakukan *relaxation handheld finger tehniqe* terjadi penurunan skala nyeri, yakni dari skala nyeri 4,8 ke skala nyeri 1,2. Berdasarkan hasil wawancara dengan responden, efek *relaxation handheld finger tehniqe* membuat responden merasa rileks dan tenang dan nyeri menjadi berkurang dikarenakan saat peneliti menggenggam seluruh jari tangan responden mengatakan adanya aliran kejut atau listrik yang dirasakan responden. Tindakan *relaxation handheld finger tehniqe* dilakukan dengan cara menggenggam ibu jari selama kurang lebih 3 menit dengan bernapas secara teratur, kemudian seterusnya satu persatu beralih ke jari selanjutnya dengan rentang waktu yang sama selama 15 menit.

Peneliti mengemukakan bawa selama pemberian prosedur teknik relaksasi genggam jari berlangsung, terjadinya penurunan intensitas nyeri dikarenakan pasien sangat kooperatif untuk melakukan teknik tersebut serta melakukannya dengan baik. Hasil dari dilakukannya metode non farmakologi ini, pasien merasa rileks dan nyaman

tetapi intensitas nyeri tidak serta merta secepatnya hilang melainkan intensitas nyeri yang dirasakan tersebut dapat berkurang sedikit demi sedikit.

Adanya penurunan intensitas nyeri dikaitkan dengan mekanisme penurunan nyeri teori *gate control*, yaitu menurunnya intensitas nyeri terjadi karena transmisi impuls nyeri diblok dengan mengaktifkan serabut A-beta yang terdapat pada kulit. Serabut ini akan berespon saat melakukan *relaxation handheld finger tehniqe*, sehingga setelah pemberian *relaxation handheld finger tehniqe* terjadi penurunan intensitas nyeri (Tamsuri, 2019).

Penelitian ini di dukung oleh Haniyah, dkk (2020) dengan judul Efektifitas Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Nyeri Post Sectio Caesarea Di RSUD Ajibarang, dimana bahwa nilai rata-rata nyeri pada ibu post sectio caesarea menurun setelah dilakukan teknik relaksasi genggam jari dari 7,09 sebelum dilakukan intervensi menjadi 5,63 setelah dilakukan teknik relaksasi genggam jari. Hasil penelitian menunjukkan $p\text{-value} = 0.000$, dimana nilai ($p < 0,05$), artinya terdapat efektifitas teknik relaksasi genggam jari terhadap nyeri post sectio caesarea di RSUD Ajibarang.

Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh nilai $p\text{ value}$ 0,000, berarti $< 0,05$ (α), sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh *relaxation handheld finger tehniqe* terhadap nyeri pada pasien post seksio sesaria Di Rumah Sakit Umum Daerah Lagita Kabupaten Bengkulu Utara. Peneliti menyimpulkan bahwa pemberian *relaxation handheld finger tehniqe* ini sangat baik digunakan untuk pasien post seksio sesaria untuk mengurangi nyeri karena *relaxation handheld finger tehniqe* adalah salah satu cara pengurangan nyeri secara nonfarmakologi yang tidak

membahayakan. Responden yang diberikan *relaxation handheld finger tehniqe* mengatakan nyeri berkurang dan responden merasa nyaman saat diberikan tindakan tersebut. Dengan demikian *relaxation handheld finger tehniqe* mempunyai pengaruh terhadap nyeri yang dibuktikan dengan adanya perubahan/penurunan intensitas nyeri pada responden.

Relaxation handheld finger tehniqe sangat baik diterapkan dalam penanganan nyeri pada pasien post seksio sesaria. Sentuhan dan kelembutan *massage* membuat responden menjadi lebih rileks. Hal ini terjadi karena *massage* dapat merangsang tubuh melepaskan senyawa *endorphine* yang merupakan pereda sakit (nyeri) alami. *Endorphine* ini dapat menciptakan perasaan nyaman dan bahagia. Saat memijat, pemijat harus memperhatikan respon responden apakah tekanan yang diberikan sudah tepat.

Penelitian terkait lainnya adalah penelitian yang dilakukan oleh Ma'rifah (2019) yang berjudul Efektifitas Relaksasi Genggam Jari terhadap Penurunan Skala Nyeri pada Pasien *Post Sectio Caesarea* di RSUD Prof. Dr. Margono Soekardjo Purwokerto. Dalam hal ini, peneliti membandingkan pada 2 kelompok yaitu 15 responden pada kelompok perlakuan dan 15 responden pada kelompok kontrol. Pada kelompok perlakuan setiap responden diberikan teknik relaksasi genggam jari yang bertujuan merelaksasikan dan menurunkan nyeri pasien *post sectio caesarea*, sedangkan pada kelompok kontrol tidak diberikan teknik relaksasi genggam jari sehingga tidak terjadi penurunan nyeri karena responden tidak mendapatkan rangsangan/stimulus untuk mengurangi nyeri. Hasil penelitian tersebut menunjukkan skala nyeri

sesudah diberikan teknik relaksasi genggam jari lebih rendah dibandingkan yang tidak diberikan teknik relaksasi genggam jari, sehingga dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi genggam jari memiliki nilai efektifitas lebih baik dalam menurunkan nyeri *post sectio caesarea*.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian pengaruh *relaxation handheld finger tehniqe* terhadap nyeri pada pasien post seksio sesaria Di Rumah Sakit Umum Daerah Lagita Kabupaten Bengkulu Utara, disimpulkan, nilai rata-rata nyeri pada pasien post seksio sesaria sebelum dilakukan *relaxation handheld finger tehniqe* adalah 4,8, nilai rata-rata nyeri pada pasien post seksio sesaria sesudah dilakukan *relaxation handheld finger tehniqe* adalah 1,2 dan ada pengaruh *relaxation handheld finger tehniqe* terhadap nyeri pada pasien post seksio sesaria Di Rumah Sakit Umum Daerah Lagita Kabupaten Bengkulu Utara ($p = 0,000$).

SARAN

Diharapkan dari hasil penelitian ini agar perawat dapat menjadikan terapi *relaxation handheld finger tehniqe* sebagai salah satu intervensi keperawatan dalam melaksanakan asuhan keperawatan pada pasien post seksio sesaria sesuai dengan Standar Operasional Prosedur (SOP) yang diberikan. Selain itu, menyediakan *leaflet* tentang tehnik *relaxation handheld finger tehniqe* agar bisa diberikan kepada keluarga, supaya keluarga bisa secara mandiri melakukan tehnik tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Anas T. 2019. *Konsep dan Penatalaksanaan Nyeri*. Jakarta : EGC.
- Andrianti & Martina. 2019. *Panduan Lengkap Kehamilan, Persalinan Dan Perawatan Bayi*. Jogjakarta : Diglossia Media.
- Anggraini, M. S., dan Asri, H. 2022. Scoping Review Effect of Finger Handheld Relaxation on Patient Anxiety Levels Before Surgery. *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan*, 5 (1) Juni 2022.
- Aziz Alimul. 2020. *Buku Ajar Keperawatan Dasar*. Jakarta: Salemba Medika.
- Barbara Long C. 2019. *Perawatan Medikal Bedah Volume 2*. Penerjemah: Karnaen, Adam, Olva, dkk, Bandung: Yayasan Alumni Pendidikan Keperawatan.
- Cunningham, F. G., Patel, Roberts, Zink. 2018. *Williams Obstetrics. 25th Infectious Disease*. United state. The McGraw-Hill Companies.
- Hasan. 2020. *Sinopsis Obstetri*. Jakarta : EGC.
- Henderson. 2019. The Effectiveness of the Finger Grip Relaxation Technique to Reduce Pain Intensity in Post-Appendectomy Patients: A Literature Review. *KnE Life Sci*.
- Hidayat, A. A. 2020. *Pengantar Konsep Dasar Keperawatan*. Salemba. Jakarta.
- Hill, RY. 2019. *Nursing From The Inside-Out: Living And Nursing From The Highest Point Of Your Consciousness*. London: Jones and Barlett Publishers.
- Jitowiyono & Kristiyanasari. 2019. *Asuhan Keperawatan Post Operasi*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- KBBI. 2020. *Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI)*. [Online] Available at: <http://kbbi.web.id/pusat>,

- Liana, E. 2020. *Teknik Relaksasi : Genggam Jari untuk Keseimbangan Emosi*. Diakses dari bulan Februari 2024:<http://www.pembelajar.com/teknikrelaksasi-genggam-jari-untuk-keseimbangan-emosi>.
- Ma'arifah dan Susanti. 2019. Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Perubahan skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi *Sectio Caesarea* di RSUD Prof. Dr. Margono. *Skripsi*. STIKES Harapan Bangsa. Purwokerto.
- Muttaqin, Arif. 2020. *Buku Ajar Asuhan Keperawatan dengan Gangguan Sistem Persarafan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Nadine, E C. 2020. Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pasien Sectio Caesarea Di Ruang Delima RSUD Dr.H. Abdoel Moeloek Provinsi Lampung. *Skripsi*.
- Notoatmodjo, S. 2019. *Metodelogi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Nung Ati Nurhayati, Septian Andriani. 2020. Pengaruh Teknik Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Skala Nyeri pada Ibu Post Operasi Sectio Caesarea di Ruang Perawatan V/VI RS. Dustira Cimahi. *Skripsi*.
- Padila. 2020. *Asuhan Keperawatan Maternitas II*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Pinandita, I, Purwanti, E, & Utoyo, B. 2019. Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Laparatomi. Jurusan Keperawatan STIKes Muhammadiyah Gombong. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, Volume 8, No. 1, Februari 2012
- Potter, A Perry. 2019. *Fundamental Keperawatan Edisi Ke 7*. Jakarta: EGC.
- Prawirohardjo, Sarwono. 2019. *Ilmu kebidanan*. Jakarta : PT. Bina Pustaka.
- Puji Astutik. 2019. Pengaruh Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea di Ruang Delima RSUD Kertosono. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*. Volume 6, Nomor 2.
- Puwahang, 2020. *Pijat Tangan Untuk Relaksasi*. www.jaritangan.wordpress.com
- Riskesdas. 2018. *Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI*. <http://www.depkes.go.id>.
- Rosemary M. 2019. *Nyeri persalinan (alih bahasa Bertha Sugianto)*. Ed. II. Jakarta : EGC.
- Rumah Sakit Umum Daerah Lagita. 2023. *Medical Record Rumah Sakit Umum Daerah Lagita*. Kabupaten Bengkulu Utara.
- Siti Haniyah, dkk. 2020. Efektifitas Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Nyeri Post Sectio Caesarea Di RSUD Ajibarang. *Skripsi*. STIKes Harapan Bangsa. Purwokerto.
- Smeltzer, Bare. 2019. *Buku Ajaran Keperawatan Medikal Bedah*, Edisi 8. Jakarta: EGC.
- Sugiyono. 2020. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sulung. 2019. Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Appendiktomi. *Jurnal Endurance* Volume 2, Nomor 3, tahun 2017.
- Sung S, Mahdy H. 2023. *Cesarean Section*. Treasure Island (FL): Stat Pearls Publishing. Available from:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK546707>

Wiknjosastro, H. 2019. *Ilmu Bedah Kebidanan*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka.

World Health Organization (WHO). 2020. *Data Persalinan Seksiso Searia Di Dunia*.