



JM

Volume 10 No. 1 (April 2022)

© The Author(s) 2022

**EFEKTIFITAS TEKNIK RELAKSASI GENGGAM JARI (*FINGER HOLD*)
TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERIPADA PASIEN 6 JAM
POSTOPERASI *SECTIO CAESARIA* DI RSUD DR KANUJOSO
DJATIWIOWO BALIKPAPAN TAHUN 2020**

**THE EFFECTIVENESS OF FINGER HOLD RELAXATION TECHNIQUES
TOWARDS DECREASING PAIN INTENSITY IN 6 HOURS PATIENTS POST *SECTIO*
CAESARIA OPERATION AT DR KANUJOSO DJATIWIOWO HOSPITAL,
BALIKPAPAN, 2020**

**ENDAH WIJAYANTI, RIEZKY FURRY TS, SUPRIYADI B
PRODI DIII KEBIDANAN BALIKPAPAN, JURUSANKEBIDANAN, POLITEKNIK
KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN KALIMANTAN TIMUR, INDONESIA
Email: wijayantiendah2205@gmail.com, Phone: 08125381290**

ABSTRAK

Perlukaan yang disebabkan oleh pembedahan sering menimbulkan nyeri pada pasien 6 jam post *section caes area*. Salah satu teknik non farmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri adalah teknik relaksasi genggam jari (*Finger Hold*). Tujuan penelitian ini adalah mengetahui efektifitas teknik relaksasi genggam jari (*Finger Hold*) terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien post operasi *sectio caes area* di RSUD dr Kanujoso Djatiwibowo Balikpapan. Desain penelitian ini menggunakan *Quasi Eksperiment one group pre test and post test design*, Populasi adalah data rekam medis ibu post *sectio caes area* di RSUD dr Kanujoso Djatiwibowo Balikpapan periode Januari-Oktober 2019 sebanyak 318 orang. Sampel menggunakan *Probability Sampling* yang diambil secara *Purposive Sampling*, Pengumpulan data menggunakan skala *Numeric Rating Scale* (NRS). Uji statistik menggunakan *Wilcoxon test*. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar dari responden mengalami nyeri sedang sebelum dilakukan teknik relaksasi genggam jari yaitu sebanyak 21 responden (65,6%). Setelah dilakukan teknik relaksasi genggam jari berubah menjadi sebagian besar responden mengalami nyeri ringan yaitu sebanyak 19 responden (59,4%). $p \text{ value} = 0,000 \leq \alpha = 0,05$. Dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara intensitas nyeri sebelum dan sesudah diberikan intervensi teknik relaksasi genggam jari pada pasien 6 jam post *sectiocaesarea*. di RSUD dr Kanujoso Djatiwibowo Balikpapan.

Kata Kunci: Teknik Relaksasi Genggam Jari, Nyeri, Sectio Casarea

ABSTRACT

Injuries caused by surgery often cause pain in patients 6 hours post caesarean section. One of the non-pharmacological techniques that can be used to reduce pain is the finger hold relaxation technique. The purpose of this study was to determine the effectiveness of the finger hold relaxation technique on reducing pain intensity in postoperative sectio caesarea patients at Dr Kanujoso Djatiwibowo Hospital, Balikpapan. The design of this study used a quasi-experimental one group pre-test and post-test design. The population was medical record data for post-sectio caesarea mothers at Dr Kanujoso Djatiwibowo Hospital, Balikpapan for the January-October 2019 period as many as 318 people. Samples using Probability Sampling taken by Purposive Sampling, Data collection using the Numeric Rating Scale (NRS). Statistical test using Wilcoxon test. The results showed that most of the respondents experienced moderate pain before the finger grip relaxation technique was carried out, namely as many as 21 respondents (65.6%). After the finger grip relaxation technique was carried out, most of the respondents experienced mild pain, as many as 19 respondents (59.4%). p value = 0.000 = 0.05. It can be concluded that there is a significant difference between the intensity of pain before and after the finger grip relaxation technique intervention was given to patients 6 hours post sectio caesarea. At Dr Kanujoso Djatiwibowo Hospital Balikpapan.

Keywords: Finger Holds Relaxation Technique, Pain, Sectio Casarea

PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa pada tahun 2017 setiap hari sekitar 810 wanita meninggal karena komplikasi dalam kehamilan dan persalinan. Penyebab utama kematian tersebut adalah perdarahan, hipertensi, infeksi, dan penyebab tidak langsung, terutama karena adanya hubungan antara kondisi medis yang sudah ada sebelumnya (WHO, 2019).

Komplikasi dapat terjadi pada saat proses persalinan normal maupun persalinan melalui pembedahan yaitu dengan tindakan *Sectio Caesarea* (Stoppard, 2009). *Sectio caesarea* (SC) didefinisikan sebagai lahirnya janin melalui insisi di dinding abdomen (*laparotomy*) dan dinding uterus (*histerotomi*) (Cunningham, 2012).

Tinjauan sistematis yang dilakukan oleh WHO menyimpulkan bahwa kenaikan tingkat SC lebih dari 10% - 15% menunjukkan tindakan SC tidak lagi terkait dengan angka penurunan mortalitas dan morbiditas melainkan karena faktor sosial ekonomi.

Datayang diperoleh WHO (2012) menyatakan bahwa negara yang mayoritas penduduknya memiliki penghasilan

tinggimaka angka kelahiran melalui SC juga tinggi. Di negara Bangladesh angka kelahiran SC sebesar 46,5% pada penduduk yang berpenghasilan tinggi (kaya), Barbados 31,0%, dan Belarus 25,6%.

Melahirkan secara SC memerlukan waktu penyembuhan luka uterus/rahim yang lebih lama daripada persalinan normal. Selama luka belum benar-benar sembuh, rasa nyeri bisa saja timbul pada luka tersebut (Maryunani, 2010).

Proses terjadinya nyeri 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. Syaraf ini akan merangsang dan bergerak sepanjang serabut syaraf atau neurotransmisi yang akan menghasilkan substansi yang disebut dengan neurotransmitter seperti prostaglandin dan epinefrin yang akan membawa pesan nyeri dari medula spinalis ditransmisikan ke otak dan dipersepsikan sebagai nyeri (Judha M, 2012).

Keadaan nyeri post operasi *sectio caesarea* pada ibu akan menjadi gangguan

yang menyebabkan terbatasnya mobilisasi, terganggunya kemampuan untuk merawat bayi, menyusui secara eksklusif, mengurangi interaksi yang intens dengan bayi (Adiningrum, 2014).

Nyeri post operasi section caesarea juga dapat menyebabkan tidak terpenuhinya *bonding attachment* (ikatan kasih sayang), terganggunya *Activity Daily Living* (ADL), Inisiasi Menyusui Dini (IMD) tidak dapat terpenuhi secara optimal karena peningkatan intensitas nyeri pada luka post operasi *sectio caesarea* apabila ibu bergerak, sehingga respon ibu terhadap bayi kurang dan pada akhirnya ASI sebagai makanan terbaik bagi bayi dan mempunyai manfaat bagi bayi maupun ibunya tidak dapat diberikan secara optimal (Afifah, 2009).

Manajemen nyeri merupakan tindakan menurunkan respon nyeri yang dialami seseorang dengan memberikan intervensi pereda nyeri. Metode non farmakologis merupakan metode menurunkan respon nyeri tanpa menggunakan agen farmakologi (Sulistyo dan Suharti, 2013). Salah satu manajemen pengelolaan nyeri secara non farmakologis adalah teknik relaksasi (Maryunani, 2010).

Teknik relaksasi yang sangat sederhana dan mudah dilakukan oleh siapapun yang berhubungan dengan jari tangan serta aliran energi di dalam tubuh. Yaitu teknik genggam jari atau *finger hold*. Teknik ini memfokuskan pada genggam ujung jari sebagai saluran masuk dan keluarnya energi yang berhubungan dengan organ dalam tubuh dan emosi. Setiap jari berhubungan dengan emosi tertentu.

Ketidakeimbangan emosi dapat menyumbat atau menghambat energi yang mengakibatkan rasa nyeri atau perasaan tidak nyaman. *Finger hold* dapat membebaskan energi yang terhalang dan memberikan kenyamanan. Relaksasi genggam jari dapat mengendalikan dan mengembalikan emosi yang akan membuat tubuh menjadi rileks.

Dari uraian latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk menganalisis efektifitas teknik relaksasi genggam jari (*finger hold*) terhadap

intensitas nyeri pada pasien 6 jam post *section caesarea* di RSUD Dr. Kanujoso Djatiwibowo Balikpapan Tahun 2020.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain Quasi Eksperiment one group pre test and post test design yang dilakukan di RSUD dr Kanujoso Djatiwibowo Balikpapan.

Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel menggunakan Probability Sampling yang diambil secara Purposive Sampling. Besar sampel dalam penelitian ini adalah 32 responden. Sampel yang diambil adalah sampel yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi.

Teknik Pengumpulan Data

Data dalam penelitian ini diperoleh dengan melakukan relaksasi genggam jari secara langsung oleh peneliti terhadap pasien 6 jam pasca operasi *sectio*. Dimana perhitungan waktu 6 jam terhadap pasien post *sectio* yang menjadi responden tersebut dimulai sejak pasien kembali keruang perawatan sampai dengan jam ke 6. Pasien yang akan dijadikan sampel disesuaikan dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan.

Pengambilan data dilakukan dalam satu waktu yaitu dengan melakukan pengukuran nyeri sebelum intervensi dengan menggunakan skala nyeri *Numeric Rating Scale*, (sebelum pengukuran nyeri dilakukan, pasien dijelaskan secara singkat tentang skala nyeri *Numeric Rating Scale*), kemudian melakukan intervensi teknik relaksasi genggam jari pada seluruh jari di keduatangan.

Setelah itu melakukan pengukuran nyeri setelah dilakukan intervensi dengan menggunakan skala nyeri *Numeric Rating*

Scale. Sebelum dan sesudah dilakukan pengambilan data terlebih dahulu dilakukan pemeriksaan tanda-tanda vital.

Metode Analisa Data

Metode analisis data yang digunakan pada penelitian ini meliputi analisa univariat dan analisa bivariat. Analisa univariat untuk mengetahui deskriptif/gambaran masing-masing variabel penelitian.

Analisa univariat meliputi data distribusi frekuensi dari karakteristik responden, intensitas nyeri sebelum intervensi dan intensitas nyeri sesudah intervensi.

Analisa bivariat dalam penelitian ini menggunakan uji statistik *Wilcoxon Test*.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisa keefektifitasan teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien 6 jam post operasi *sectio caesareadi* RSUD Dr. Kanujoso Djatiwibowo Balikpapan dengan jumlah sampel sebanyak 32 responden. Karakteristik responden dalam penelitian ini dapat dilihat pada Tabel berikut :

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Kategori	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Usia (Tahun)	< 20	14	43,8 %
	20-25	15	46,9 %
	> 25	3	9,4 %
Pekerjaan	IRT	17	53,1 %
	Swasta	15	46,9 %
Pendidikan	SD	5	15,6 %
	SMP	7	21,9 %
	SMA	17	53,1 %
	Sarjana	3	9,4 %
JUMLAH		32	100,0 %

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa dari 32 responden, karakteristik responden sebagian besar berusia 20-25 tahunnya itu sebanyak 15 responden (46,9%), kelompok pekerjaan dengan jumlah terbanyak adalah

IRT sebanyak 17 responden (53,1%) dan tingkat pendidikan terbanyak pada kelompok pendidikan SMA yaitu sebanyak 17 responden (53,1%).

Tabel 2. Gambaran Intensitas Nyeri Responden Sebelum Dilakukan Teknik Relaksasi Genggam Jari

No	Nyeri	Jumlah	Persentase
1	Tidak Nyeri	0	0,0 %
2	Nyeri Ringan	0	0,0 %
3	Nyeri Sedang	21	65,6 %
4	Nyeri Berat	11	34,4 %
5	Nyeri Hebat	0	0,0 %
	Total	32	100 %

Pada tabel 2 dapat dilihat bahwa dari 32 responden sebelum dilakukan teknik relaksasi genggam jari sebagian besar responden mengalami nyeri sedang yaitu sebanyak 21 responden (65,6%) dan sebanyak 11 responden mengalami nyeri berat (34,4%).

Tabel 3. Gambaran Intensitas Nyeri Responden Sesudah Dilakukan Teknik Relaksasi Genggam Jari

No	Nyeri	Jumlah	Persentase
1	Tidak Nyeri	0	0,0 %
2	Nyeri Ringan	19	59,4 %
3	Nyeri Sedang	13	40,6 %
4	Nyeri Berat	0	0,0 %
5	Nyeri Hebat	0	0,0 %
	Total	32	100 %

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat bahwa dari 32 responden sesudah dilakukan teknik relaksasi genggam jari didapatkan sebanyak 19 responden mengalami penurunan nyeri menjadi nyeri ringan (59,4%) dan nyeri sedang sebanyak 13 responden (40,6%)

Tabel 4. Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari (*Finger Hold*) Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien *Post Sectio Caesarea*

No	Nyeri	Sebelum Intervensi		Setelah Intervensi	
		N	%	N	%
1	Tidak Nyeri	0	0,0 %	0	0,0 %
2	Nyeri Ringan	0	0,0 %	19	59,4 %
3	Nyeri Sedang	21	65,6 %	13	40,6 %
4	Nyeri Berat	11	34,4 %	0	0,0 %
5	Nyeri Hebat	0	0,0 %	0	0,0 %
Total		32	100%	32	100 %

Ujistatistik *Wilcoxon* didapatkan $p \text{ value} = 0,000 \leq \alpha = 0,05$

Berdasarkan hasil statistik pada tabel 4 menunjukkan bahwa sebagian besar dari responden mengalami nyeri sedang sebelum dilakukan teknik relaksasi genggam jari yaitu sebanyak 21 responden (65,6%), sedangkan setelah dilakukan teknik relaksasi genggam jari sebagian besar responden mengalami nyeri ringan yaitu sebanyak 19 responden (59,4%).

PEMBAHASAN

Karakteristik responden pada penelitian ini terdiri dari usia, pendidikan dan pekerjaan. Pada penelitian ini karakteristik responden meliputi usia, pendidikan dan pekerjaan digunakan sebagai kelengkapan data untuk menunjukkan karakteristik sampel penelitian yang diharapkan dapat mewakili karakteristik populasi.

Berdasarkan dari hasil penelitian didapatkan data gambaran intensitas nyeri sebelum intervensi teknik relaksasi genggam jari (*finger hold*) pada tabel 2 dengan hasil sebagian besar responden mengalami nyeri sedang yaitu sebanyak 21 responden dan sebanyak 11 responden mengalami nyeri berat. Perbedaan intensitas nyeri responden ini berhubungan dengan persepsi individu dalam menilai nyeri. Nyeri yang dirasakan oleh responden rata-rata mulai meningkat di jam ke-6 pasca operasi. Nyeri pasca bedah bersifat individual, tindakan yang sama pada

pasien yang kurang lebih sama keadaan umumnya tidak selalu mengakibatkan nyeri pasca bedah yang sama pula.

Pengalaman pasien terhadap intensitas nyeri pasca bedah sangat bervariasi (Tamsuri, 2007). Perbedaan persepsi nyeri ini dipengaruhi oleh sejumlah faktor diantaranya adalah usia, budaya, perhatian, pengalaman nyeri yang lalu dan dukungan keluarga (Judha M, 2012). Penelitian yang dilakukan Kuswandari (2016) menyatakan bahwa pendidikan juga berpengaruh terhadap respon nyeri. Pendidikan yang rendah memiliki pengetahuan yang rendah sehingga berpengaruh terhadap strategi coping yang dimiliki yang berdampak pada peningkatan intensitas nyeri.

Sedangkan data gambaran intensitas nyeri sesudah intervensi teknik relaksasi genggam jari (*finger hold*) pada tabel 3 menunjukkan 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. Hal ini disebabkan karena responden telah diberikan intervensi teknik relaksasi genggam jari (*finger hold*). Relaksasi genggam jari bertujuan untuk meningkatkan toleransi terhadap nyeri, membuat nyaman dan rileks, mengurangi ketegangan tubuh sehingga nyeri berkurang. Respon relaksasi merupakan bagian dari penurunan umum kognitif, fisiologis dan stimulus perilaku. Proses relaksasi juga melibatkan penurunan stimulus nyeri.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Pinandhita (2012) yang menyatakan bahwa saat melakukan teknik relaksasi genggam jari akan dihasilkan impuls yang dikirim melalui saraf aferon non nosiseptor sebagai counter stimulasi dari rasa nyeri di korteks serebri sehingga menyebabkan intensitas nyeri berubah atau mengalami modulasi akibat stimulasi relaksasi genggam jari yang terlebih dahulu dan lebih banyak mencapai otak. Titik-titik refleksi pada tangan memberikan rangsangan

secara *reflex*(spontan) pada saat genggaman. Rangsangan tersebut akan mengalirkan semacam gelombang kejut dan listrik menuju otak dan diproses dengan cepat dan diteruskan menuju syaraf pada organ tubuh yang mengalami gangguan sehingga sumbatan di jalur energi menjadi lancar dan nyeri berkurang.

Berdasarkan hasil uji statistik yang telah dilakukan dengan menggunakan uji *Wilcoxon test* diperoleh hasil nilai $pvalue$ $0,000 \leq \alpha = 0,05$ hal ini berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara intensitas nyeri sebelum dan sesudah diberikan intervensi teknik relaksasi genggam jari pada pasien post sc sehingga dapat disimpulkan bahwa intervensi teknik relaksasi genggam jari efektif terhadap penurunan skala nyeri pada pasien post sc 6 jam. Hal ini berhubungan dengan pengaruh intervensi genggam jari yang dilakukan pada setiap ujung jari dimana area ini merupakan saluran masuk dan keluarnya energi yang berhubungan dengan organ-organ di dalam tubuh serta emosi yang berkaitan. Relaksasi genggam jari dapat mengendalikan dan mengembalikan emosi yang akan membuat tubuh menjadi rileks sehingga stimulus nyeri terhambat dan nyeri berkurang.

Hal ini dapat dijelaskan pada teori *Gate Control* dimana adanya stimulus nyeri pada area luka bedah menyebabkan keluarnya mediator nyeri yang akan menstimulasi transmisi *impuls* disepanjang serabut saraf *afere non nosiseptor* ke *substansia gelatinosa* (pintu gerbang) di *medula spinalis* untuk selanjutnya melewati *thalamus* kemudian disampaikan ke *korteks serebri* dan diinterpretasikan sebagai nyeri. Perlakuan relaksasi genggam jari akan menghasilkan *impuls* yang dikirim melalui serabut saraf *afere non nosiseptor*. Serabut saraf *afere non nosiseptor* mengakibatkan “pintu gerbang” tertutup sehingga stimulus nyeri terhambat dan berkurang. Teori *two gate control* menyatakan bahwa terdapat satu “pintu gerbang” lagi di *thalamus* yang mengatur impuls nyeri dari *nervus trigeminus* akan dihambat dan mengakibatkan tertutupnya “pintu gerbang” di *thalamus*.

Tertutupnya “pintu gerbang” di *thalamus* mengakibatkan stimulasi yang menuju *korteks serebri* terhambat sehingga intensitas nyeri berkurang untuk kedua kalinya.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sofiyah (2014) yang menunjukkan bahwa sebelum dilakukan teknik relaksasi genggam jari sebagian besar responden menyatakan nyeri sedang (65,6%) dan setelah dilakukan teknik relaksasi genggam jari sebagian besar menyatakan nyeri ringan (59,4%) dengan nilai $pvalue$ $0,000 \leq \alpha = 0,05$. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa nyeri berkurang setelah dilakukan teknik relaksasi genggam jari. Teknik relaksasi genggam jari adalah cara yang mudah untuk mengelola emosi. Teknik relaksasi juga merupakan suatu tindakan untuk membebaskan mental dan fisik dari ketegangan dan stress sehingga dapat meningkatkan toleransi terhadap nyeri. Relaksasi genggam jari merupakan salah satu cara mengurangi rangsangan nyeri dengan mengistirahatkan atau relaksasi pada otot-otot tubuh.

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.

Penelitian yang dilakukan oleh Windartik (2017) tentang pengaruh teknik relaksasi genggam jari dan teknik relaksasi benson pada pasien post *sectio caesarea* di RSI Sakinah Mojokerto diperoleh kesimpulan bahwa teknik relaksasi genggam jari lebih efektif menurunkan nyeri pada pasien post *sectio caesarea* dibandingkan dengan teknik relaksasi benson. Dengan hasil uji statistik *Wilcoxon* menunjukkan nilai p $0,005 < 0,05$ dengan nilai rata-rata 2,1, untuk teknik relaksasi genggam jari dan nilai p $0,016 < 0,05$ dengan rata-rata 2,4 untuk teknik relaksasi benson. Dalam penelitian ini disebutkan bahwa teknik relaksasi genggam jari dapat mengendalikan emosi dan akan membuat tubuh rileks. Relaksasi merupakan

cara membangun pikiran positif yang diharapkan dapat menstimulus otak untuk menghasilkan hormon-hormon positif dan menurunkan sekresi kortisol, sehingga nyeri berkurang dan rasa nyaman pada tubuh meningkat.

Pada penelitian ini responden diberikan perlakuan teknik relaksasi genggam jari selama 30 menit yaitu 15 menit dijari-jari tangan kanan dan 15 menit dijari-jari tangan kiri untuk mengetahui perubahan intensitas nyeri post operasi *sectio caesarea*.

Dari hasil pengamatan dan penelitian diperoleh hasil bahwa sebagian besar responden mengalami penurunan intensitas nyeri setelah diberikan intervensi. Ekspresi wajah menunjukkan bahwa responden merasa lebih nyaman dan rileks, dapat diajak berkomunikasi dan dapat menceritakan pengalaman operasinya. Responden juga dapat menunjukkan lokasi nyeri yang dirasakan serta tingkatan nyeri yang dirasakan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi genggam jari ini merupakan salah satu manajemen nyeri non farmakologik yang dapat membantu mengurangi nyeri pasien, mudah dilakukan oleh siapa saja dan kapan saja nyeri dirasakan.

KESIMPULAN

Intensitas nyeri sebelum dilakukan intervensi teknik relaksasi genggam jari sebagian besar responden mengalami nyeri sedang yaitu sebanyak 21 responden (65,6%). Sedangkan intensitas nyeri sesudah dilakukan intervensi teknik relaksasi genggam jari sebagian besar responden mengalami nyeri sedang yaitu sebanyak 19 responden (59,4%).

Berdasarkan analisa dari hasil uji statistik dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara intensitas nyeri sebelum dan sesudah diberikan intervensi teknik relaksasi genggam jari pada pasien post sc sehingga intervensi teknik relaksasi genggam jari ini efektif terhadap penurunan skala nyeri pada pasien post *sectio caesarea* 6 jam.

SARAN

Dengan dilakukannya manajemen nyeri non farmakologi dengan teknik relaksasi genggam jari diharapkan dapat mengurangi angka kesakitan pada ibu post sc, dan membuat aktivitas harian ibu post sc dapat berjalan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiningrum, H., 2014. *Buku Pintar ASI Eksklusif*. Jakarta: Salsabila.
- Afifah, D., 2009. Faktor Yang Berperan Dalam Kegagalan Praktik Pemberian ASI Eksklusif. *Magister Gizi Pasca Sarjana Universitas Diponegoro*.
- Anon., 2019. *Rekam Medis*, Balikpapan: RSKD.
- Arikunto, 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik, Edisi Revisi*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Cunningham, 2012. *Obstetri William Edisi 23*. Jakarta: EGC.
- Dharma, K. K., 2017. *Metodologi penelitian Keperawatan: Panduan Melaksanakan dan Menerapkan Hasil Penelitian*. Jakarta: Trans Info Media.
- Dr. Riduwan, M., 2015. *Dasar-Dasar Statistika*. Bandung: Alfabeta.
- Henderson, J., 2014. *Acupressure Self-Help: Daily Practices For Balancing Energy Flow EE Practices For Brushing Energy Through The Body. Acupressure Self-Help Daily Practices*, pp. 1-20.
- Hill, R. Y., 2011. *Nursing from the inside out*. London: Jones and Barlett.
- Judha M, A. F. S., 2012. *Teori Pengukuran Nyeri & Nyeri Persalinan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Le Mone, B. & B., 2016. *Keperawatan Medikal Bedah, Alih Bahasa*. Jakarta: EGC.
- Maryunani, 2010. *Nyeri Dalam Persalinan Teknik dan Cara Penanganannya*. Jakarta: Trans Info Media.
- Notoadmojo, D. S., 2012. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Perry, P. &, 2010. *Fundamental Of Nursing*:

Consep, Proses and Practice Edisi 7. Vol. 3. Jakarta: EGC.

- Pinandhita, B. U. E. P., 2012. Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari terhadap Penurunan Intensitas Nyeri pada Pasien post Operasi Laparatomi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, pp. Vol 8, No 1
- Prawirohardjo, s., 2010. *ilmu Bedah Kebidanan*. Jakarta: P.T Bina pustaka.
- Rasjidi, I., 2009. *Manual Seksio Sesaria & Laparatomi Kelainan Adneksa*. Jakarta: CV sagung Seto.
- RISKESDAS, 2013. *RISSET KESEHATAN DASAR*, Jakarta: KEMENKES.
- Stoppard, 2009. *Buku Panduan Lengkap Kehamilan Persalinan Modern*. Yogyakarta: Media Abadi.
- Sulistyo dan Suharti, A., 2013. *Persalinan Tanpa Nyeri Berlebih*. Jogjakarta: Ar-ruzz Media.
- Uliyah, A. A. A. H. & m., 2015. *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia Edisi 2 - buku 2*. Jakarta: Salemba medika.
- WHO, 2019. Maternal Mortality. 19 September.
- Yudiyanta, 2015. Assesment Nyeri. *CDK-226*, pp. 214-234.