

TERAPI RELAKSASI GENGAM JARI PADA IBU POST SECTIO CAESAREA DENGAN NYERI AKUT

Herawati Jaya¹, Ratna Ningsih², Nella Tusika³

^{1,2,3}Poltekkes Kemenkes Palembang, Sumatera Selatan, Indonesia

herajaya@poltekkespalembang.ac.id

ABSTRACT

Background: Based on data obtained at the Palembang Muhammadiyah Hospital, it was noted that 173 mothers gave birth by caesarean section in 2014. The problem that arises after SC surgery is pain in the post-operative wound due to the incision wound. The aim of this study was to describe the nursing implementation of finger grip relaxation therapy (observation, therapeutic and educational) and analyze the results in post sc patients with acute pain. **Methods:** This research design uses descriptive methods in the form of a case study. The case study subjects were 2 people 4-6 hours post SC with acute pain problems at Muhammadiyah Palembang Hospital, in April 2024. This research data was taken through interviews, observation, examination, implementation and assessment scales. The analysis was carried out descriptively and presented with tables and narratives. **Results:** There was a decrease in the level of pain from a moderate pain scale to a mild pain scale in both patients after implementing finger grip relaxation therapy. **Conclusion:** The implementation of finger grip relaxation therapy is effective in reducing pain levels in post caesarean section patients and is applied.

Keywords : Acute Pain, Sectio Caesarea, Relaxation Therapy

ABSTRAK

Latar Belakang: Berdasarkan data yang didapat di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang mencatat bahwa ibu yang melahirkan sectio caesarea tahun 2014 sebanyak 173. Masalah yang muncul setelah operasi SC yaitu nyeri di luka post operasi karena adanya luka insisi. Tujuan penelitian ini untuk mendeskripsikan implementasi keperawatan terapi relaksasi genggam jari (observasi, terapeutik, dan edukatif) dan menganalisis hasil pada pasien post sc dengan nyeri akut. **Metode:** Desain penelitian ini menggunakan metode deskriptif dalam bentuk studi kasus. Subjek studi kasus sebanyak 2 orang 4-6 jam post SC dengan masalah nyeri akut di RS Muhammadiyah Palembang, pada bulan April 2024. Data penelitian ini diambil melalui wawancara, observasi, pemeriksaan, implementasi, dan skala penilaian. Analisis dilakukan secara deskriptif dan disajikan dengan tabel dan narasi. **Hasil:** Terjadi penurunan tingkat nyeri dari skala nyeri sedang menjadi skala nyeri ringan pada kedua pasien setelah dilakukan Implementasi terapi relaksasi genggam jari. **Kesimpulan:** Implementasi terapi relaksasi genggam jari efektif menurunkan tingkat nyeri pada pasien post sectio caesarea dan diaplikasikan.

Kata kunci : Nyeri Akut, Sectio Caesarea, Terapi Relaksasi

PENDAHULUAN

Pertolongan operasi persalinan dengan Sectio Caesarea mempunyai sejarah yang panjang, bahaya infeksi merupakan ancaman serius sehingga banyak terjadi kematian. Perkembangan teknologi SC demikian majunya sehingga bahayanya makin dapat ditekan. Oleh karenanya pertolongan persalinan dengan SC makin banyak dilakukan dengan pertimbangan “well born baby and well health mother”. Persalinan dengan operasi sectio caesarea ditujukan untuk indikasi medis tertentu, yang terbagi atas indikasi untuk ibu dan indikasi untuk bayi. Persalinan sectio caesaria atau bedah caesar harus dipahami sebagai

alternatif persalinan ketika dilakukan persalinan secara normal tidak bisa lagi (Mulyawati et al., 2011).

Tindakan operasi menyebabkan terjadinya perubahan kontinuitas jaringan tubuh. Pada proses operasi digunakan anastesi agar pasien tidak merasakan nyeri, namun setelah operasi selesai pasien mulai sadar dan merasakan nyeri pada bagian tubuh yang mengalami pembedahan. Nyeri yang dirasakan ibu post sectio caesarea berasal dari luka yang terdapat di perut. Lebih dari 80% pasien yang menjalani prosedur pembedahan mengalami nyeri postoperatif akut dan sekitar 75% dari mereka yang melaporkan tingkat keparahannya sebagai sedang, berat, atau ekstrim. Nyeri mempengaruhi komponen emosional pasien serta seringkali disertai dengan kecemasan. Kecemasan merupakan respons terhadap suatu ancaman yang sumbernya tidak diketahui, internal, samar-samar, atau konfliktual (Rista, 2019).

Terapi komplementer yang umum untuk pasien dengan masalah nyeri adalah meditasi, latihan autogenik, latihan relaksasi, imajinasi terbimbing, pernapasan berirama, pengkondisian operan, biofeedback, membina hubungan terapeutik, sentuhan terapeutik, stimulasi kulit, hipnosis, musik, akupresur, dan aromaterapi. Terapi relaksasi merupakan suatu teknik yang berkaitan dengan tingkah laku manusia dan efektif dalam mengatasi nyeri akut terutama rasa nyeri akibat prosedur diagnostik dan pembedahan. Salah satu teknik relaksasi yang digunakan adalah teknik relaksasi genggam jari. Relaksasi genggam jari merupakan sebuah teknik relaksasi yang sangat sederhana dan mudah dilakukan (Nur & Khasanah, 2022).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Selia et al., (2023) Menggenggam jari sambil mengatur nafas (relaksasi) dapat mengurangi ketegangan fisik dan emosi, karena genggam jari akan menghangatkan titik-titik keluar dan masuknya energy meridian (energy channel) yang terletak pada jari tangan kita. Titik-titik refleksi pada 6 tangan akan memberikan rangsangan secara reflex (spontan) pada saat genggam jari. Tangan (jari dan telapak tangan) adalah alat bantuan sederhana dan ampuh untuk menyelaraskan dan membawa tubuh menjadi seimbang

Terapi relaksasi genggam jari merupakan cara yang mudah untuk mengelola emosi dan mengembangkan kecerdasan emosional. 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 reflex (spontan) pada saat genggam jari. Rangsangan tersebut akan mengalirkan semacam gelombang kejutan atau listrik menuju otak. Gelombang tersebut diterima otak dan diproses dengan cepat diteruskan menuju saraf pada organ tubuh yang mengalami gangguan, sehingga sumbatan di jalur energi menjadi lancar. Terapi 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. Relaksasi genggam jari dapat mengendalikan dan mengembalikan emosi yang akan membuat tubuh menjadi rileks. Titik-titik refleksi pada tangan memberikan rangsangan secara reflex (spontan) pada saat genggam jari. Rangsangan tersebut akan mengalirkan semacam gelombang kejutan atau listrik menuju otak. Gelombang tersebut diterima otak dan diproses dengan cepat diteruskan menuju saraf pada organ tubuh yang mengalami gangguan, sehingga sumbatan di jalur energi menjadi lancar. Teknik relaksasi genggam jari membantu tubuh, pikiran dan jiwa untuk mencapai relaksasi (Astutik & Kurlinawati, 2017).

METODE

Jenis penelitian ini menggunakan metode desain deskriptif dengan pendekatan studi kasus untuk mengeksplorasi masalah implementasi keperawatan terapi relaksasi genggam

jari pada ibu post SC, pendekatan yang digunakan adalah pendekatan asuhan keperawatan yang meliputi pengkajian, diagnosa, perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi keperawatan dilaksanakan pada 2 pasien. Dua pasien yang memiliki masalah keperawatan yang sama yakni Nyeri Akut pada ibu post SC. Studi kasus ini dilaksanakan selama 3 hari di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang tahun 2024 pada bulan April tahun 2024.

Peneliti melakukan pengkajian terhadap kedua pasien, kemudian menentukan diagnosa dan menyiapkan rencana perawatan untuk pelaksanaannya. Metode pengumpulan data studi kasus ini menggunakan teknik wawancara, sumber data berasal dari pasien dan keluarga pasien, kemudian peneliti juga melakukan observasi, pemeriksaan secara fisik dengan melakukan pemeriksaan dari kepala sampai kaki terhadap pasien, seperti tanda penyakit dan kelainan organ, pengukuran tanda-tanda vital, skala nyeri dengan menggunakan lembar observasi pengukuran nyeri atau lembar Numeric Rating Scale (NRS) dan pemeriksaan lain-lain. Implementasi keperawatan diberikan tindakan secara langsung dengan melakukan terapi relaksasi genggam jari pada ibu post SC untuk meredakan nyeri akut, dan edukasi bagi pasien dan keluarganya.

HASIL

Pasien 1 (Ny. J)

Hasil pengkajian yang didapatkan pada Pasien 1 (Ny. J) berusia 24 tahun, dengan pendidikan SMA, pekerjaan sebagai ibu rumah tangga. Riwayat kehamilan saat ini merupakan kehamilan yang pertama dengan usia kehamilan 39 minggu. Peneliti melakukan pengkajian dengan TTV; TD: 140/80 mmHg, Nadi: 92x/menit, RR: 21x/menit, Suhu: 36,5°C, tidak ada riwayat penyakit kronis atau penyakit menular, tidak ada riwayat penyakit keluarga. Pasien mengeluh nyeri seperti tertusuk-tusuk di bagian luka abdomen di bawah umbilikus, pasien mengatakan nyeri bertambah ketika bergerak, pasien mengatakan sulit untuk menggerakkan ekstremitas bawah, pasien mengatakan sulit tidur, pada saat dilakukan pengkajian nyeri PQRST didapatkan hasil skala nyeri Ny. J yaitu 6 nyeri sedang, pada saat pengkajian pasien tampak meringis dan tampak gelisah.

Pasien 2 (Ny. N)

Hasil pengkajian yang didapatkan pada Pasien 2 (Ny. N) berusia 29 tahun, dengan pendidikan SMA, pekerjaan sebagai ibu rumah tangga. Riwayat kehamilan saat ini merupakan kehamilan yang pertama dengan usia kehamilan 37 minggu. Peneliti melakukan pengkajian dengan TTV; TD: 130/90 mmHg, Nadi: 89x/menit, RR: 22x/menit, Suhu: 36,5°C, tidak ada riwayat penyakit kronis atau penyakit menular, tidak ada riwayat penyakit keluarga. Pasien mengeluh nyeri seperti tertusuk-tusuk di bagian luka abdomen di bawah umbilikus, pasien mengatakan nyeri bertambah ketika bergerak, pasien mengatakan sulit untuk menggerakkan ekstremitas bawah, pasien mengatakan sulit tidur, pada saat dilakukan pengkajian nyeri PQRST didapatkan hasil skala nyeri Ny. N yaitu 5 nyeri sedang, pada saat pengkajian pasien tampak meringis dan tampak gelisah.

Tabel 1.
Diagnosa Keperawatan pasien Ibu Post Sectio Caesarea dengan Nyeri Akut
DIAGNOSA KEPERAWATAN

Pasien 1(Ny. J)	Pasien 2(Ny. N)
Nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisik (prosedur operasi) dibuktikan dengan mengeluh nyeri (di luka operasi dengan skala nyeri 6 dan dirasakan hilang timbul \pm 10 menit), tampak meringis, bersikap protektif (menolak dipegang di area luka), gelisah, frekuensi nadi meningkat (92x/menit), sulit tidur (tidur \pm 6 jam), tekanan darah meningkat (140/80 mmHg).	Nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisik (prosedur operasi) dibuktikan dengan mengeluh nyeri (di luka operasi dengan skala nyeri 5 dan dirasakan hilang timbul \pm 5 menit), tampak meringis, bersikap protektif (tidak mau dipegang pada area luka), gelisah, frekuensi nadi meningkat (89x/menit), sulit tidur, tekanan darah meningkat (130/90 mmHg).

Intervensi Keperawatan

Intervensi keperawatan ditulis sesuai dengan Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI). Intervensi keperawatan berfokus pada masalah keperawatan nyeri akut; Nyeri luka bagian abdomen di bawah umbilikus pada ibu post SC dengan memiliki tujuan diharapkan tingkat nyeri menurun dengan kriteria hasil sesuai dengan buku Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI) yaitu : keluhan nyeri menurun, meringis menurun, gelisah menurun, kesulitan tidur menurun, tekanan darah membaik,. Intervensi keperawatan yang ditetapkan pada kedua pasien berdasarkan SIKI yaitu Terapi relaksasi genggam jari. Berikut intervensi keperawatan yang digunakan pada kedua pasien 1 (Ny. J) dan pasien 2 (Ny. N).

Observasi: Identifikasi kontraindikasi terapi relaksasi, identifikasi kesediaan dan penerimaan dilakukan terapi relaksasi, monitor respons terhadap terapi relaksasi. Terapeutik : Tetapkan jangka waktu untuk terapi relaksasi, siapkan lingkungan yang hangat, nyaman, dan privasi, lakukan terapi relaksasi (genggam jari) secara perlahan, lakukan terapi relaksasi dengan teknik yang tepat. Edukasi : Jelaskan tujuan dan prosedur terapi, anjurkan rileks selama dilakukan terapi relaksasi.

Implementasi Keperawatan

Implementasi yang pertama dilakukan adalah observasi yaitu mengidentifikasi skala nyeri pasien, mengidentifikasi terapi relaksasi yang pernah efektif digunakan. Untuk mendapatkan data observasi, penulis menggunakan lembar observasi pengukuran nyeri yaitu Numeric Rating Scale (NRS) untuk mempermudah dalam mendapatkan data dari setiap pasien.

Pada hari Selasa 02 April 2024 pukul 21.00 WIB pada pasien 1 (Ny. J) dilakukan observasi sebelum pemberian implementasi keperawatan terapi relaksasi genggam jari. Pasien mengeluh nyeri ketika bergerak, nyeri seperti tertusuk tusuk, nyeri bagian abdomen dibawah umbilikus, sulit untuk menggerakkan ekstremitas bawah, mengeluh sulit tidur (tidur hanya 5-6 jam), pasien tampak meringis, tekanan darah meningkat, skala nyeri pasien 1 (Ny. J) yaitu 6, nyeri hilang timbul 10

menit. Setelah dilakukan terapi relaksasi genggam jari selama \pm 30 menit pada hari pertama skala nyeri menurun menjadi 5, setelah dilakukan terapi relaksasi genggam jari selama \pm 30 menit pada hari kedua skala nyeri menjadi 4, nyeri hilang timbul 4 menit dan setelah dilakukan observasi pada hari ketiga dengan dilakukan terapi relaksasi genggam jari selama \pm 30 menit skala nyeri pasien menurun menjadi 2, nyeri hilang timbul 1 menit.

Pada hari Selasa 02 April 2024 pukul 21.20 WIB pada pasien 2 (Ny. N) dilakukan observasi sebelum pemberian implementasi keperawatan terapi relaksasi genggam jari.

Pasien mengeluh nyeri ketika bergerak, nyeri seperti tertusuk tusuk, nyeri bagian abdomen dibawah umbilikus, sulit untuk menggerakkan ekstremitas bawah, mengeluh sulit tidur (tidur hanya 4-5 jam), pasien tampak meringis, tekanan darah meningkat, skala nyeri pasien 2 (Ny. N) yaitu 5, nyeri hilang timbul 5 menit. Setelah dilakukan terapi relaksasi genggam jari selama ± 30 menit pada hari pertama skala nyeri menurun menjadi 4, setelah dilakukan terapi relaksasi genggam jari selama ± 30 menit pada hari kedua skala nyeri menjadi 3, nyeri hilang timbul 3 menit dan setelah dilakukan observasi pada hari ketiga dengan dilakukan terapi relaksasi genggam jari selama ± 30 menit skala nyeri pasien menurun menjadi 1, nyeri hilang timbul 30 detik.

Evaluasi Keperawatan

Hasil evaluasi dari implementasi yang telah dilakukan oleh peneliti, peneliti menemukan perbedaan skala nyeri pada saat pertama kali dilakukan observasi dimana pasien 1 (Ny. J) memiliki skala nyeri 6 dan pasien 2 (Ny. N) memiliki skala nyeri 5 dengan kategori skala nyeri sedang, hal ini bisa diakibatkan oleh perbedaan ambang nyeri dan tingkat toleransi terhadap nyeri masing-masing individu. Setelah dilakukannya implementasi keperawatan terapi relaksasi genggam jari dan observasi nyeri menggunakan lembar observasi pengukuran yaitu Numeric Rating Scale (NRS) skala nyeri berkurang, pada 1 (Ny. J) memiliki skala nyeri 2 dan pasien 2 (Ny. N) memiliki skala nyeri 1 dengan kategori skala nyeri ringan.

PEMBAHASAN

Asuhan keperawatan diberikan selama 3 kali pertemuan setiap pasien. Hasil pengkajian yang didapatkan pada pasien 1 (Ny. J) dan pasien 2 (Ny. N) adalah sama, dimana setiap pasien memiliki data yaitu mengeluh nyeri pada bagian abdomen di bawah umbilikus post SC, pasien mengeluh sulit tidur (tidur hanya sekitar 5-6 jam dan 4-5 jam), pasien tampak meringis, dan pasien tampak gelisah. Data yang didapatkan pada kedua pasien juga sama yaitu tekanan darah meningkat. Perbedaan yang didapatkan dari kedua pasien adalah skala nyeri yang dirasakan, durasi waktu tidur setiap harinya dan tanda-tanda vital.

Diagnosa keperawatan yang didapatkan pada pasien 1 (Ny. J) dan pasien 2 (Ny. N) adalah Nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisik (prosedur operasi) dibuktikan dengan mengeluh nyeri pada bagian abdomen di bawah umbilikus, tampak meringis, bersikap protektif (menolak dipegang di area luka), gelisah, frekuensi nadi meningkat, sulit tidur, tekanan darah meningkat. Intervensi yang diterapkan pada kedua pasien menggunakan intervensi terapi relaksasi yaitu genggam jari.

Pada implementasi terapi relaksasi genggam jari dilakukan selama 20-30 menit sesuai dengan SOP, didapatkan hasil kedua pasien mampu mengikuti pelaksanaan implementasi dengan baik. Kedua pasien pada kasus 1 (Ny. J) dan kasus 2 (Ny. N) sangat kooperatif saat mendapatkan implementasi keperawatan sehingga terapi relaksasi genggam jari efektif mengurangi nyeri yang dirasakan. Setelah dilakukan implementasi keperawatan pada kedua pasien terjadi penurunan skala nyeri menggunakan Numeric Rating Scale (NRS). Pasien 1 (Ny. J) sebelum dilakukan implementasi didapatkan skala nyeri 6. Setelah diberikan implementasi, didapatkan hasil yaitu skala nyeri 2. Sedangkan pada pasien 2 (Ny. N) sebelum dilakukan tindakan didapatkan skala nyeri 5, setelah diberikan implementasi, didapatkan hasil yaitu skala nyeri 1.

Terapi Relaksasi Genggam Jari terbukti efektif untuk menurunkan tingkat nyeri pada pasien post operasi sectio caesarea. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Pratiwi, (2020) terapi ini sudah dikatakan berhasil pada suatu jurnal tentang teknik relaksasi genggam jari terhadap intensitas nyeri pada pasien post appendiktomi di ruang

bedah RSUD Dr. Achmad Mochtar Bukit Tinggi Tahun 2017. Dikatakan pada jurnal ini teknik relaksasi genggam jari digunakan kurang lebih 15-25 menit serta dilakukan 2 kali dalam sehari selama 3 hari berturut-turut. Pada metode sebelumnya menggunakan “Teknik Menggenggam Jari Dengan Nafas Dalam”, dapat mengurangi dan menyembuhkan ketegangan fisik dan emosi. Teknik tersebut dapat menghangatkan titik-titik keluar dan masuknya energi yang terletak pada jari kita, sehingga mampu memberikan rangsangan secara spontan pada saat di genggam. Hasil yang diberikan pada teknik tersebut dapat berpengaruh dalam mengurangi nyeri dari skala 6 menjadi skala 4 (Astutik & Kurlinawati, 2017).

Hasil implementasi berdasarkan evaluasi keperawatan yang telah dilakukan pada Pasien 1 (Ny. J) dan pasien 2 (Ny. N) setelah dilakukan implementasi keperawatan Terapi Relaksasi Genggam Jari selama 3 hari menunjukkan adanya penurunan tingkat nyeri dari skala sedang ke skala ringan. Hal ini membuktikan bahwa Terapi Relaksasi Genggam Jari efektif untuk menurunkan tingkat nyeri pada pasien post operasi sectio caesarea.

Terapi relaksasi genggam jari berpengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien post operasi sectio caesarea, hal ini terjadi karena terapi relaksasi adalah hal yang mudah untuk mengelolah emosi dan mengembangkan emosional. Hal ini didukung oleh Sofiyah, L., Ma’rifah, A. R., & Susanti (2014) menyatakan bahwa teknik relaksasi membuat pasien dapat mengontrol diri ketika terjadi rasa tidak nyaman atau nyeri, stress fisik dan emosi pada nyeri.

Edukasi kesehatan dilakukan penulis selama 1 hari menggunakan media leaflet. Pada saat memberikan edukasi kesehatan penulis menggunakan bahasa yang mudah dimengerti dengan melibatkan keluarga yaitu suami dan atau ibu. Pada hari pertama, kedua pasien diberikan edukasi kesehatan mengenai Definisi nyeri, definisi dan tujuan terapi relaksasi genggam jari, dan prosedur terapi relaksasi genggam jari. Setelah selesai menjelaskan, penulis mengevaluasi pengetahuan klien dan keluarga dengan meminta klien untuk menjelaskan intisari dari materi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Asuhan keperawatan dengan implementasi keperawatan Terapi relaksasi genggam jari selama 3 hari pada pasien 1 (Ny. J) dan pasien 2 (Ny. N) dengan diagnosa keperawatan nyeri akut. Diperoleh hasil pasien kooperatif dalam melaksanakan implementasi keperawatan Terapi relaksasi genggam jari. Sebelum dilakukan tindakan Terapi relaksasi genggam jari, Pasien 1 (Ny. j) dan Pasien 2 (Ny. N) memiliki skala nyeri sedang. Setelah dilakukan tindakan Terapi relaksasi genggam jari, Pasien 1 (Ny. J dan Pasien 2 (Ny. N) memiliki skala nyeri ringan. Penulis menyimpulkan bahwa implementasi keperawatan Terapi relaksasi genggam jari menunjukkan adanya efektivitas penurunan nyeri pada Pasien 1 (Ny. J) dan Pasien 2 (Ny. N). Membantu pasien dan keluarga dalam menambah pengetahuan dalam upaya mengatasi masalah nyeri akut post sectio caesarea dengan terapi relaksasi genggam jari.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan banyak terimakasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang terlibat dalam penelitian ini.

KONFLIK KEPENTINGAN

Penulis menyatakan bahwa tidak ada konflik kepentingan.

DAFTAR PUSTAKA

- Astutik, P., & Kurlinawati, E. (2017). Pengaruh Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea. *Strada Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 6(2), 30–37. <https://doi.org/10.30994/sjik.v6i2.6>
- Mulyawati, I., Mahalul, A., & Ningrum, D. (2011). *Faktor Tindakan Persalinan Operasi Sectio Caesarea*. 7(1), 14–21.
- Nur, D. O., & Khasanah, S. (2022). Implementasi Relaksasi Genggam Jari Dalam Menurunkan Nyeri Akut Pada Pasien Dengan Hemoroid. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 3(4), 5875–5882.
- Rista, N. (2019). Hubungan Tingkat Nyeri Dengan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Post Op Sectio Caesarea di Ruang Kebidanan Rumah Sakit Bhayangkara Padang Tahun 2017. *Menara Ilmu*, XII(9), 123–132. <https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menarailmu/article/view/964>
- Selia, R. G., Anik, I., & Uswatun, H. (2023). Penerapan Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi Appendiktomi Di Ruang Bedah Rsud Jenderal Ahmad Yani Metro. *Cendekia Muda*, 3(4), 568–575. <https://jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/view/506/339>
- Sofiyah, L., Ma'rifah, A. R., & Susanti, I. H. (2014). *Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Perubahan Skala Nyeri pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea di Rsud Prof. Dr. Margono*. 64–71.