

Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari (*Finger hold*) terhadap Nyeri pada Pasien Post SC 4-6 Jam di Rumah Sakit Permata Cibubur

Kiki Yusika¹, Septian Anggraeni²

^{1,2} Pendidikan Profesi Bidan, Politeknik Tiara Bunda
Email: ¹kikiyusika28@gmail.com, ²septiantiraja@gmail.com
Email Penulis Korespondensi: kikiyusika28@gmail.com

Article History:

Received Aug 13th, 2024

Revised Aug 15th, 2024

Accepted Aug 20th, 2024

Abstrak

Luka Pasca pembedahan bisa menimbulkan nyeri. Penatalaksanaan untuk menghilangkan nyeri post operasi bisa secara farmakologi dan secara non farmakologi. secara farmakologi bisa dengan pemberian obat-obat untuk menghilangkan nyeri, Sedangkan secara non farmakologi bisa dengan cara musik, relaksasi nafas dalam. Namun salah satu penatalaksanaan non farmakologi yang bisa digunakan adalah teknik relaksasi *finger hold*. Tujuan penelitian: Untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi genggam jari (*finger hold*) terhadap nyeri pada pasien post SC 4-6 jam di Rumah Sakit Permata Cibubur tahun 2023. Metode Penelitian: Penelitian ini menggunakan penelitian pre eksperimental dengan desain two group pretest and posttest. Sampel pada penelitian ini adalah ibu pasien post SC 4-6 jam, berjumlah 30 orang. Pengambilan sampel menggunakan total sampling. Instrumen penelitian menggunakan lembar observasi. Analisis data menggunakan analisis uji t-test. Hasil penelitian ada pengaruh teknik relaksasi genggam jari (*finger hold*) terhadap nyeri pada pasien post SC 4-6 jam. Ada pengaruh penurunan nyeri pada pasien post SC 4-6 jam yang dilakukan teknik relaksasi genggam jari (*finger hold*). Ada pengaruh penurunan nyeri pada pasien post SC 4-6 jam yang tidak dilakukan teknik relaksasi genggam jari (*finger hold*).

Kata Kunci : Nyeri-1 Post SC 4-6 Jam-2 Teknik Relaksasi-3 Genggam Jari-4

Abstract

Post-surgical wounds can cause pain. Management to relieve post-operative pain can be pharmacological and non-pharmacological. Pharmacologically it can be done by administering drugs to relieve pain, while non-pharmacologically it can be done by means of music, deep breathing relaxation. However, one non-pharmacological treatment that can be used is technique finger hold relaxation. Research objective: To determine the effect of the finger hold relaxation technique on pain in patients post SC 4-6 hours at Permata Cibubur Hospital in 2023. Research Method: This research uses pre-experimental research with a two group pretest and posttest design. The samples in this study were mothers of patients post SC 4-6 hours, totaling 30 people. Sampling used total sampling. The research instrument uses an observation sheet. Data analysis uses t-test analysis. The results of the study showed the effect of finger hold relaxation technique on pain in post-CS patients 4-6 hours. There was an effect of reducing pain in post-CS patients 4-6 hours who underwent finger hold relaxation technique. There was an effect of reducing pain in post-CS patients 4-6 hours who did not undergo finger hold relaxation technique.

Keyword : Pain-1 Post SC 4-6 Hours-2 Relaxation Techniques-3 Finger Grip-4

1. PENDAHULUAN

Persalinan merupakan tahap akhir dari proses kehamilan, oleh karena itu banyak wanita yang akan melahirkan merasa cemas dan khawatir menunggu kelahirannya. Setiap wanita menginginkan proses persalinan yang lancar dan dapat melahirkan bayinya dengan sempurna. Seperti yang kita ketahui bersama, ada metode persalinan pervaginam yang lebih dikenal dengan persalinan normal atau alami. Sedangkan cara persalinan dengan cara buatan disebut Sectio Caesarea yaitu persalinan buatan dimana janin dilahirkan melalui sayatan pada dinding perut dan rahim dengan sayatan rahim utuh dan berat janin diatas 500 gram. (Prawirohardjo, 2018).

Menurut World Health Organization (WHO), menyatakan standar dilakukan operasi Sectio Caesarea (SC) sekitar 5-15%. Data WHO dalam *Global Survey on Maternal and Perinatal Health* tahun 2011 menunjukkan sebesar 46,1% dari seluruh kelahiran dilakukan melalui Sectio Caesarea (SC) (World Health Organization, 2019).

Berdasarkan data RISKESDAS tahun 2018, jumlah persalinan dengan metode Sectio Caesarea (SC) di Indonesia sebesar 17,6%. Indikasi dilakukannya persalinan secara Sectio Caesarea (SC) disebabkan oleh beberapa komplikasi dengan persentase sebesar 23,2% diantaranya posisi janin melintang/sungsang (3,1%), perdarahan (2,4%), kejang (0,2%), ketuban pecah dini (5,6%), partus lama (4,3%), lilitan tali pusat (2,9%), plasenta previa (0,7%), plasenta tertinggal (0,8%), hipertensi (2,7%), dan lainnya (4,6%) (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Menurut data SDKI (Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia) tahun 2017, menyatakan angka kejadian persalinan di Indonesia dengan metode SC sebanyak 17% dari total jumlah kelahiran di fasilitas kesehatan. Hal ini menunjukkan terjadi peningkatan angka persalinan melalui metode Sectio Caesarea (SC) (Kementerian Kesehatan RI, 2017).

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 kejadian dimana terjadi kerusakan (Haryanto Awan & Sulistyowati Rini, 2015).

Nyeri merupakan pengalaman sensoris dan emosional yang tidak menyenangkan akibat kerusakan jaringan yang aktual atau potensial. Nyeri yang dirasakan oleh pasien pasca sectio caesarea sering menjadi alasan untuk tidak melakukan mobilisasi dini. Terbatasnya mobilisasi sehingga menyebabkan pasien menunda pemberian ASI sejak awal pada bayinya dan sulit mengatur posisi nyaman dalam menyusui, karena rasa tidak nyaman dan peningkatan nyeri setelah operasi. (Cunningham, 2018).

Penatalaksanaan untuk menghilangkan nyeri post operasi bisa secara farmakologi dan secara non farmakologi. secara farmakologi bisa dengan pemberian obat-obat untuk menghilangkan nyeri, Sedangkan secara non farmakologi bisa dengan cara musik, relaksasi nafas dalam. Namun salah satu penatalaksanaan non farmakologi yang bisa digunakan adalah teknik relaksasi *finger hold*.

Teknik relaksasi *finger hold* adalah teknik sederhana yang menggabungkan pernafasan dan pegangan pada setiap jari bisa membantu dalam pengelolaan nyeri dan bisa menjadi rileks. Teknik relaksasi genggam jari atau juga teknik *magic hold finger* merupakan salah satu teknik penyembuhan yang berasal dari Jepang dan terkenal dengan teknik *jin shin jyutsu*. Cara ini hanya membutuhkan waktu sekitar 5 menit pada setiap tangan untuk mencapai efek relaksasi. Jika dilakukan dengan benar, jin shin jyutsu dapat memperbaiki ketidakseimbangan emosi tubuh yang disebabkan oleh ketakutan, kemarahan, kesedihan, kesombongan atau kebanggaan (Saras, 2019). Relaksasi genggam jari (*finger hold*) adalah sebuah teknik relaksasi yang sangat sederhana dan mudah dilakukan oleh siapapun yang berhubungan dengan jari tangan serta aliran energi di dalam tubuh. Mekanisme relaksasi genggam jari dengan menarik nafas akan mengalirkan energi-energi baru ke dalam tubuh melalui titik-titik

meridian, yang kemudian akan menghasilkan rangsangan ke otak dan selanjutnya dialirkan ke organ-organ tubuh dalam manusia yang mengalami sumbatan energi. Sehingga energi-energi yang terhambat di dalam tubuh akan mengalir lancar dan menghasilkan efek rileks atau menenangkan (Saras, 2019).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nispi, et al (2020), yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna pada penurunan skala nyeri antara sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok intervensi dengan p value = 0.000 ($\alpha = 0.05$). Terdapat pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap tingkat nyeri pada pasien post sectio caesarea. Begitu pula dengan penelitian yang dilakukan oleh Puji Astutik, et al (2017) bahwa dari hasil penelitian menunjukkan sebelum pemberian relaksasi genggam jari mengalami nyeri sedang yaitu sebanyak 13 responden (65%). setelah pemberian relaksasi genggam jari sebagian besar mengalami nyeri ringan sebanyak 12 responden (60%). Didapatkan p value = 0,001 $< \alpha$. Ada pengaruh relaksasi genggam jari terhadap penurunan nyeri pada pasien post sectio caesarea di Ruang Delima RSUD Kertosono. Sama halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Dina, A et al (2019) dan menyimpulkan bahwa adanya pengaruh teknik relaksasi genggam jari dengan penurunan tingkat nyeri pada pasien post operasi sectio caesarea di ruang rawat kebidanan RSUD Pariaman (p value = 0.000 < 0.05).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan penulis di RS Permata Cibubur menunjukkan bahwa pada bulan Agustus ada sebanyak 30 pasien yang melakukan operasi sectio caesarea. Dan berdasarkan hasil wawancara penulis kepada 10 pasien post SC, diketahui bahwa dari 10 pasien ada sebanyak 8 orang (80%) pasien merasakan nyeri setelah operasi sectio caesarea sehingga petugas kesehatan di RS tersebut mengajarkan teknik *finger hold* ini. Tetapi di RS Permata Cibubur ini belum ada penelitian yang dilakukan, terkait tentang pengaruh teknik relaksasi genggam jari (*finger hold*) terhadap nyeri pada pasien post SC 4-6 jam.

Berdasarkan latar belakang yang sudah dipaparkan di atas tersebut maka penulis ingin mengetahui pengaruh teknik relaksasi genggam jari (*finger hold*) terhadap nyeri pada pasien post SC 4-6 jam di Rumah Sakit Permata Cibubur tahun 2023.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Pada Subjek penelitian dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok yang mendapatkan intervensi (*group intervention*) dan kelompok yang tidak mendapatkan intervensi (*group kontrol*) sebagai pembanding. Rancangan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi genggam jari (*finger hold*) terhadap nyeri pada pasien post SC 4-6 jam.

Pengukuran awal dilakukan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol mengenai teknik relaksasi genggam jari (*finger hold*) untuk menentukan nilai awal responden sebelum mendapatkan intervensi. Kelompok intervensi akan diberikan teknik relaksasi genggam jari (*finger hold*). Sedangkan kelompok kontrol tidak mendapatkan teknik relaksasi genggam jari (*finger hold*). Setelah perlakuan dilakukanlah pengukuran akhir pada kedua kelompok untuk menentukan efek teknik relaksasi genggam jari (*finger hold*).

Variabel independen atau variabel bebas adalah teknik relaksasi genggam jari (*finger hold*) dan variabel dependen atau variabel terikatnya adalah nyeri pada pasien post SC 4-6 jam.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua pasien post operasi sectio caesaria 4-6 jam di RS Permata Cibubur yang berjumlah 30 orang. Pengambilan sampel ini dengan menggunakan total populasi. Sehingga sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 orang, yang akan dibagi menjadi 2 kelompok yaitu 15 orang kelompok perlakuan dan 15 orang kelompok control.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Analisis Univariat

Analisis univariat digunakan untuk melihat distribusi frekuensi karakteristik responden yang ada pada penelitian dengan menggunakan angka atau nilai jumlah dan persentase dari masing-masing.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia
Hasil analisis frekuensi karakteristik responden berdasarkan usia

Usia	Frekuensi (n)	Presentase (%)
20-35 Tahun	28	93,3%
> 35 Tahun	2	6,7%
Total	30	100%

Berdasarkan tabel 1 diatas, dari total 30 responden menunjukkan bahwa mayoritas responden yang berusia 20-35 tahun ada sebanyak 28 orang (93,3%) dan yang berusia > 35 tahun sebanyak 2 orang (6,7%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada dalam usia reproduksi sehat dan secara fisiologis pada usia tersebut memungkinkan ibu masih kuat menahan nyeri. Namun demikian, respon nyeri seseorang sangat berbeda-beda dipengaruhi oleh beberapa hal seperti pengendalian diri dan persiapan diri mereka untuk mengatasi nyeri.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

Pendidikan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
SMA	3	10,0%
D3	16	53,3%
Sarjana	11	36,7%
Total	30	100%

Berdasarkan tabel 2 diatas, dari total 30 responden menunjukkan bahwa mayoritas responden berpendidikan D3 ada sebanyak 16 orang (53,3%), sarjana sebanyak 11 orang (36,7%) dan SMA sebanyak 3 orang (10,0%). Hal ini menunjukkan bahwa seseorang yang memiliki pendidikan yang tinggi telah banyak mendapatkan informasi dari berbagai sumber maupun media yang berkaitan dengan perawatan pasca persalinan salah satunya melalui jalan operasi SC.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan Ibu

Pekerjaan Ibu	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Ibu rumah tangga	1	3,3%
Pegawai Negeri Sipil	11	36,7%
Buruh/Karyawan	3	10,0%
Yang lainnya	15	50,0%
Total	30	100%

Berdasarkan tabel 3 diatas, dari total 30 responden menunjukkan bahwa mayoritas responden pekerjaan lainnya ada sebanyak 15 orang (50,0%), pegawai negeri sipil sebanyak 11 orang (36,7%), buruh/karyawan sebanyak 3 orang (10,0%) dan ibu rumah tangga sebanyak 1 orang (3,3%). Hal ini menunjukkan bahwa hampir sebagian besar responden bekerja dalam kesehariannya sehingga mereka selalu bertemu dengan banyak orang dalam kesehariannya maka secara tidak langsung mereka dapat bertukar informasi maupun pengalaman satu sama lainnya termasuk tentang penanganan post operasi SC.

3.2 Analisis Bivariat

Analisis bivariat merupakan analisis yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi genggam jari (*finger hold*) terhadap nyeri pada pasien post SC 4-6 jam. Analisis yang digunakan adalah uji t berpasangan (paired sample t test) dengan confidence interval (CI) 95% yang dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. Analisis bivariat

Variabel	N	Mean	Sig. (2-tailed)
Kelompok Intervensi pre- post	15	2,267	0,000
Kelompok Kontrol pre- post	15	0,667	0,019

Berdasarkan tabel 4 diatas, didapatkan data pada kelompok intervensi, yang dilakukan teknik relaksasi genggam jari (*finger hold*) memiliki nilai sig $< \alpha = 0,05$ yaitu p value sebesar 0,000 artinya menunjukkan bahwa ada pengaruh penurunan nyeri pada pasien post SC 4-6 jam yang dilakukan teknik relaksasi genggam jari (*finger hold*). Hal ini dikarenakan ibu yang melakukan teknik relaksasi genggam jari mendapatkan ketenangan dan kenyamanan sehingga lebih mudah dalam mengontrol nyeri. Sedangkan pada kelompok kontrol, yang tidak dilakukan teknik relaksasi genggam jari (*finger hold*) memiliki nilai sig $< \alpha = 0,05$ yaitu p value sebesar 0,019 artinya menunjukkan bahwa ada pengaruh penurunan nyeri pada pasien post SC 4-6 jam yang tidak dilakukan teknik relaksasi genggam jari (*finger hold*). Hal ini dikarenakan ibu tidak melakukan teknik relaksasi genggam jari (*finger hold*) sehingga nyeri akan tetap terasa karena tidak ada teknik relaksasi apapun yang dilakukan maka tidak ada perubahan besar terhadap rasa nyeri yang dirasanya.

Tabel 5. Pengaruh teknik relaksasi genggam jari (*finger hold*)

Variabel	F	Sig. (2-tailed)
Nyeri – <i>Finger hold</i>	0,055	0,025

Berdasarkan tabel 5 diatas, didapatkan pengaruh teknik relaksasi genggam jari (*finger hold*) terhadap nyeri pada pasien post SC 4-6 jam. memiliki nilai sig $< \alpha = 0,05$ yaitu p value sebesar 0,025 artinya menunjukkan bahwa ada pengaruh teknik relaksasi genggam jari (*finger hold*) terhadap nyeri pada pasien post SC 4-6 jam.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nispi et al (2020) yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap tingkat nyeri pada pasien post sectio caesarea. Sama halnya dengan hasil penelitian Puji Astutik et al (2017) menyatakan bahwa ada pengaruh relaksasi genggam jari terhadap penurunan nyeri pada pasien post sectio caesarea di ruang Delima RSUD Kertosono.

Menurut Sari et al (2018) menyatakan bahwa nyeri menjadi suatu kondisi yang kurang memuaskan yang diakibatkan oleh rangsangan fisik maupun dari serabut saraf dari dalam tubuh ke otak serta dapat diikuti reaksi fisik, emosional maupun fisiologis. Relaksasi genggam jari disebut juga *finger hold* merupakan suatu terapi relaksasi yang dapat dipakai buat meredakan nyeri setelah operasi (Tyas & Sadanoer, 2019). Teknik relaksasi genggam jari adalah teknik terapi relaksasi menggunakan jari jemari serta gelombang tenaga yang ada di dalam tubuh (Kurniawaty & Febrianita, 2020).

Peneliti berasumsi bahwa sehabis operasi yang sering dirasakan adalah nyeri. Nyeri tersebut apabila dibiarkan akan membuat pasien post sectio caesarea menjadi tidak nyaman. Teknik relaksasi genggam terbukti dapat menurunkan intensitas nyeri. Teknik tersebut merangsang meridian jari yang meneruskan gelombang tersebut ke dalam otak. Apabila relaksasi tersebut dilaksanakan secara rutin maka hasil yang diharapkan akan lebih baik dengan turunnya nyeri yang terjadi. Ibu yang diberikan teknik relaksasi genggam jari bisa memberikan kenyamanan dan ketenangan pada ibu. Selama pemberian teknik relaksasi ibu merasa lebih diperhatikan, karena pendampingan yang diberikan membuat ibu lebih bisa meluapkan rasa emosional yang dirasakan, ibu mempunyai teman untuk bercerita tentang dan teknik relaksasi genggam jari membuat ibu lebih nyaman, lebih tenang sehingga nyeri yang dirasakan ibu berkurang, ibu menjadi lebih semangat dan berusaha untuk lebih cepat sembuh.

4. KESIMPULAN

Dari hasil penelitian dan pengumpulan data yang telah dilakukan, maka peneliti dapat mengambil kesimpulan bahwa: Ada pengaruh teknik relaksasi genggam jari (*finger hold*) terhadap nyeri pada pasien post SC 4-6 jam. Ada pengaruh penurunan nyeri pada pasien post SC 4-6 jam yang dilakukan teknik relaksasi genggam jari (*finger hold*). Ada pengaruh penurunan nyeri pada pasien post SC 4-6 jam yang tidak dilakukan teknik relaksasi genggam jari (*finger hold*). Mayoritas pasien post SC 4-6 jam yang mengalami nyeri berusia 20-35 tahun. Mayoritas pasien post SC 4-6 jam yang mengalami nyeri berpendidikan D3. Mayoritas pasien post SC 4-6 jam yang mengalami nyeri mayoritas responden yang memiliki pekerjaan lainnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis berterimakasih atas bantuan atau dorongan dari rekan kerja dosen Politeknik Tiara Bunda, dan pimpinan Politeknik Tiara Bunda atas dukungannya untuk menerbitkan artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Andarmoyo, S. (2013). Konsep & Proses Keperawatan Nyeri. Yogyakarta : Ar- Ruzz Media.
2. Arikunto, S. (2012). Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta.
3. Astutik, P., & Kurlinawati, E. (2017). 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.
4. Cunningham FG. (2018). Obstetri Williams. Jakarta: EGC.
5. Dina, Ayuningtyas & Ira Maulina. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pada Pasien Post Operasi SC. Jurnal Bidan Komunitas, 3(2) 86-92.
6. Djala, F. L., & Tahulending, D. Y. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Tingkat Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea Di Ruang Kebidanan Rumah Sakit Umum Daerah Poso. Journal of Islamic Medicine, 2(2), 1. <https://doi.org/10.18860/jim.v2i2.5773>
7. Haniyah, S., Setyawati, M. B., & Sholikah, S. M. (2016). Efektifitas Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Nyeri Post Sectio Caesarea Di RSUD Ajibarang. Journal STIKes, 1(1), 7.
8. Haryanto A & Sulistyowati R. (2015). Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah I Dengan Diagnosis Nanda International. Jogjakarta: AR-RUZZ MEDIA.
9. Johnson, Y. J. (2014). Keperawatan Maternitas. Yogyakarta : Rapha Publishing.
10. JNPK-KR. (2017). Pelatihan Klinik Asuhan Persalinan Normal: Asuhan Esensial Bagi Ibu Bersalin dan Bayi Baru Lahir serta Pelaksanaan Komplikasi Segera Persalinan dan Nifas. Jakarta: Departemen Kesehatan RI.
11. Kemenkes RI. (2017). Data dan Informasi Kesehatan Profil Kesehatan Indonesia 2016. Kemenkes RI 2017.
12. Kemenkes RI. (2018). Profil Kesehatan Indonesia. In Short Textbook of Preventive and Social Medicine. https://doi.org/10.5005/jp/books/11257_5
13. Kurniawaty, & Febrianita, Salna Reni. (2020). pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap intensitas nyeri pada ibu post sectio caesarea. Jurnal 'Aisyiyah Medika, 5(2), 132-142.
14. Kurniarum, Ari. (2016). Asuhan Kebidanan Persalinan dan Bayi Baru Lahir. Jakarta : Pusdik SDM Kesehatan.
15. Nispi, Y., Yuni, L & Wewet. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri Ibu Post Operasi Sectio Caesarea. Jurnal Kebidanan Besurek, 5(1) 36-43.
16. Nita, Evrianasari., Nova & Annisa, E. (2019). Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Nyeri Post SC. Jurnal Kebidanan, 5(1) 86-91.
17. Oxorn, H., & Forte, william R. (2010). Ilmu Kebidanan : Patologi dan Fisiologi Persalinan. Yogyakarta : Yayasan Essentia Medica.
18. Potter, Patricia, A & Perry. (2018). Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses dan Praktik Volume 2, Ahli Bahasa Komalasari, dkk. Jakarta: EGC.
19. Prawirohardjo, S. (2018). Ilmu Kebidanan. Jakarta: PT. Bina Pustaka Sarwono.
20. Puji, Astuti & Eka Kurniawati. (2017). Pengaruh Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea di Ruang Delima RSUD K. STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan, 6(2) 2252-3847.
21. Saras, Tresno. (2019). Jin Shin Jyutsu Keajaiban Terapi Sentuhan yang Menyembuhkan. Semarang: Tiram Medika.
22. Sari, D. P., St, S., Rufaida, Z., Bd, S. K., Sc, M., Wardini, S., Lestari, P., St, S., & Kes, M. (2018). Nyeri persalinan. Stikes Majapahit Mojokerto, 1– 117.

23. Sofiyah, L., Ma'rifah, Atun Raudotul, & Susanti, Indri Heri. (2016). Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Perubahan Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea Di Rsd Prof. Dr. Margono Soekarjo Purwokerto. STIKes Harapan Bangsa Purwokerto, 64–71.
24. Solehati. (2017). Konsep Relaksasi dalam Keperawatan Maternitas. Bandung : PT. Refika Aditama.
25. Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta, CV
26. Tirtawati, G. A., Purwandari, A., & Yusuf, N. H. (2020). Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Intensitas Nyeri Post Sectio Caesarea. 7, 1–7.
27. Tyas, A. D., & Sadanoer, I. M. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari terhadap Penurunan Tingkat Nyeri pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea. Jurnal Bidan Komunitas, 3(2), 86–92.
28. World Health Organization. WHO. (2019). Maternal mortality key fact. World Heal Stat 2019 [Internet]. 2019; Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/maternal-mortality>
29. Yaeni, M. (2013). Analisa indikasi dilakukan persalinan sectio caesarea di RSUP Dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten. Universitas Muhammadiyah Surakarta, 1(1), 8–10.http://eprints.ums.ac.id/25659/12/NASKAH_PUBLIKASI.pdf