



PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI GENGAM JARI TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI POST SECTIO CAESAREA: STUDI KASUS

Afidha Kumala Putri*, Ikhwan Nur Setiawan Fajrin, Elis Setyowati, Elly Natalia, Niken Sukesi
Program Studi Ners, Universitas Widya Husada Semarang, Jl. Subali Raya No.12 Krapyak, Semarang, Jawa Tengah
50146, Indonesia
*afidhatoanturi@gmail.com

ABSTRAK

Persalinan melalui sayatan pada perut (laparotomi) atau rahim (histerotomi) dikenal sebagai sectio cesaria. Rasa nyeri akan dipicu oleh terganggunya kontinuitas jaringan dengan luka. Salah satu terapi pengalih perhatian nyeri yang dapat dilakukan sendiri oleh ibu adalah metode relaksasi genggam jari. Nyeri dapat menyebabkan berbagai komplikasi bagi ibu, termasuk masalah psikologis dan fisik. Populasi dalam studi ini ialah ibu post Sectio Cesaria hari sejumlah 4 pasien. Tujuan penelitian untuk melihat pengaruh pemberian teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan intensitas nyeri post Sectio Cesaria. Metode wawancara, observasi, dokumentasi, dan studi kepustakaan yang dipakai. Pengambilan sampel dengan random sampling sebanyak 4 responden dengan kriteria pasien post section cesaria yang mengalami nyeri ringan sampai berat pada skala 1-10 Numeric Rating Scale, seluruh responden diukur tingkat nyeri menggunakan NRS di hari pertama sebelum intervensi kemudian diberikan teknik relaksasi genggam jari selama 2 hari, pada hari terakhir setelah implementasi dievaluasi kembali tingkat nyeri menggunakan NRS. Hasil yang didapatkan yakni adanya penurunan intensitas nyeri pada keempat pasien dari sedang menjadi ringan setelah diberikan teknik relaksasi genggam jari selama 2 hari.

Kata kunci: nyeri; relaksasi genggam jari; sectio caesarea

APPLICATION OF THE FINGER HAND RELAXATION TECHNIQUE TO REDUCE THE INTENSITY OF POST SECTIO CAESAREA PAIN: CASE STUDY

ABSTRACT

Delivery through an incision in the stomach (laparotomy) or uterus (hysterotomy) is known as a cesarean section. Pain will be triggered by disruption of tissue continuity with the wound. One pain diversion therapy that mothers can do themselves is the finger-grip relaxation method. Pain can cause various complications for the mother, including psychological and physical problems. The population in this study was mothers post Sectio Cesaria, a total of 4 patients. The aim of the research was to see the effect of providing finger-grip relaxation techniques on reducing the intensity of post-Cesarean section pain. Interview, observation, documentation and literature study methods were used. Samples were taken using random sampling as many as 4 respondents with the criteria of post cesarean section patients who experienced mild to severe pain on a scale of 1-10 Numeric Rating Scale, all respondents had their pain level measured using NRS on the first day before the intervention and then given the finger hold relaxation technique for 2 days, on the last day after implementation the pain level was re-evaluated using NRS. The results obtained were a decrease in pain intensity in the four patients from moderate to mild after being given the finger grip relaxation technique for 2 days.

Keywords: caesarean section; finger grip relaxation; pain

PENDAHULUAN

Persalinan ialah prosedur yang dimulai dengan pembukaan serviks dan diakhiri dengan keluarnya bayi dan plasenta melalui jalan lahir (rahim), menurut (Arda & Hartaty, 2021). Ada tiga kategori persalinan: persalinan alami, persalinan buatan, dan persalinan yang diinduksi. Tindakan melahirkan melalui vagina dikenal sebagai persalinan. Persalinan yang diinduksi terjadi ketika ketuban pecah, prostaglandin atau pitocin diberikan, dan persalinan buatan adalah persalinan yang dibantu dengan alat seperti forsep atau Caesar. Sectio caesarea, juga dikenal sebagai operasi caesar, adalah teknik persalinan di mana bayi dikeluarkan melalui sayatan rahim (histerotomi) dan perut (laparotomi). Kadang-kadang SC merupakan pilihan terbaik untuk melindungi ibu dan melahirkan bayi dengan selamat, meskipun ada kemungkinan terjadi masalah. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan bahwa tingkat umum operasi SC adalah antara lima hingga lima belas persen. Menurut WHO Survei Global tentang Kesehatan Ibu dan Perinatal, sectio caesaria digunakan untuk 46,1% persalinan (WHO, 2019). Pada tahun 2018, 17,6% persalinan SC terjadi di Indonesia, menurut statistik RISKESDAS. Ada beberapa komplikasi yang menyebabkan indikasi untuk melakukan persalinan SC, terhitung 23,2% dari kasus-kasus tersebut. Komplikasi ini termasuk plasenta tertahan (0,8%), posisi janin melintang (3,1%), kejang (0,2%), ketuban pecah dini (25,6%), hipertensi (2,7%), plasenta previa (0,7%), partus lama (4,3%), lilitan tali pusat (2,9%), perdarahan (2,4%), dan lain-lain (4,6%) (Riskesdas, 2018). Berdasarkan data statistik dari Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2017, 17% dari seluruh kelahiran di institusi medis di Indonesia dilakukan dengan teknik SC.

Hal ini mengindikasikan bahwa angka persalinan dengan pendekatan Sectio Cesaria mengalami peningkatan (RI, 2021). Wilayah DKI Jakarta memiliki frekuensi persalinan dengan teknik SC tertinggi (31,6%), sedangkan Papua memiliki prevalensi terendah (6,7%). Sebaliknya, persalinan melalui Sectio Cesaria sebesar 15,48% di Jawa Barat. Menurut Riskesdas (2018), penyebab tingginya persentase ibu yang menjalani operasi sesar adalah: kejang-kejang 0,17%, plasenta previa 0,84%, perdarahan 2,85%, letak janin melintang 3,57%, hipertensi 4,63%, ketuban pecah dini 6,31%, partus lama 4,08%, plasenta tertahan 0,96%, dan lain-lain 4,63% (Riskesdas, 2018). Cesaria yang terbelah menciptakan ruptur pada jaringan yang mengelilingi luka, yang memperparah rasa sakit dengan melepaskan prostaglandin dan leukotrien, yang merangsang sistem saraf pusat. Plasma darah juga berkontribusi terhadap rasa sakit ini dengan mengeluarkan bradidicin, yang merangsang sistem saraf pusat dan mengirimkan impuls rasa sakit ke sumsum tulang belakang, yang menyebabkan edema. Nyeri dapat menyebabkan berbagai masalah, termasuk masalah psikologis dan fisik. Ada hubungan antara masalah-masalah ini. Masalah yang kompleks akan muncul jika masalah ini tidak segera ditangani (Anugrah et al., 2023)

Salah satu untuk menangani masalah yang timbul setelah post Sectio Cesaria tersebut dengan memberikan manajemen nyeri non farmakologi. Hal ini dapat dilakukan sebanyak yang terpenting meningkatkan kenyamanan pasien diantaranya terapi music, teknik meditasi, pijat reflex, obat herbal, hipnotis, terapi sentuh, message dan teknik relaksasi. Genggam jari yakni metode relaksasi yang dapat membantu mengurangi rasa sakit, dan pernapasan dalam dapat membantu orang merasa lebih tenang, mengatur emosi, meningkatkan aliran darah, dan belajar untuk mengelola emosi ketika mereka merasa sakit atau tidak nyaman (Napisah, 2022) Genggam jari menurut hasil penelitian (Tyas & Sadanoer, 2019) menunjukkan bahwa ada penurunan intensitas nyeri sebelum dilakukan tindakan dengan sesudah tindakan yang tadinya intensitas nyeri sedang 4 (1-10) menjadi ringan 3 (1-10). Hal ini disebabkan karena pengaruh dalam teknik relaksasi genggam jari menjadikan pintu gerbang tertutup lalu stimulus nyeri terhambat dan

berkurang dengan tingkat nyeri sebelum diberikan intervensi rata rata nyeri berat dan setelah diberikan intervensi rata rata nyeri sedang. Demikian pula penelitian (Yulyana et al., 2020) menunjukkan sebelum menerima metode relaksasi genggam jari, terdapat rata-rata penurunan intensitas nyeri sebesar 3,05; setelah intervensi, terdapat rata-rata penurunan intensitas nyeri sebesar 0,77. Hal ini dikarenakan tingkat ketidaknyamanan pasca sectio caesarea dapat dikurangi dengan menggunakan metode relaksasi genggam jari.

Hasil penelitian (Laila et al., 2021) mengemukakan sebelum dilakukan intervensi didapatkan 6,05 dan Setelah intervensi 1.50, data (p value $0.000 < 0.05$) menunjukkan bahwa metode relaksasi genggam jari berdampak pada tingkat keparahan nyeri pasien post Sectio Cesaria. Hasil penelitian (Wijayanti et al., 2022) mengemukakan Terdapat 21 (65,6%) responden sebelum menggunakan metode relaksasi genggam jari. Sebanyak 19 partisipan (59.4%) (p value = $0.000 < Y = 0.5$) melaporkan hanya sedikit ketidaknyamanan setelah penggunaan metode relaksasi genggam jari. Hasil ini mendukung hipotesis bahwa terdapat perbedaan yang substansial pada ambang nyeri ibu sebelum dan sesudah intervensi metode relaksasi genggam jari. karena ibu memiliki teman untuk curhat tentang keluahnya, sehingga mengurangi rasa nyeri dan mendorong ibu untuk lebih cepat sembuh. Peran perawat dalam menangani nyeri post SC sangatlah penting sebagai salah satu pemenuhan bio psiko sosial spiritual terutama tindakan secara mandiri yaitu manajemen nyeri non farmakologi dengan genggam jari. Berdasarkan uraian pada latar belakang tersebut studi ini bertujuan untuk melihat pengaruh pemberian teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan intensitas nyeri post Sectio Cesaria.

METODE

Studi ini dilaksanakan pada pasien post op section cesaria sejumlah 4 responden ibu post section cesaria yang mengalami nyeri. Pada saat pengkajian seluruh responden di ukur tingkat nyeri yang dialami menggunakan NRS setelah itu diberikan implementasi teknik relaksasi genggam jari selama 2 hari berturut-turut. Pada hari terakhir setelah implementasi di evaluasi hasil hal telah diperoleh dengan mengukur kembali tingkat nyeri yang dirasakan oleh pasien menggunakan NRS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengkajian

Berdasarkan asuhan keperawatan yang telah diterapkan kepada 4 pasien dengan section cesaria dapat diketahui bahwa keempat responden memiliki usia rata-rata dibawah 30 tahun. Hal ini dikarenakan wanita yang berusia 20 tahun atau lebih mungkin mengalami kesulitan saat melahirkan karena panggul dan rahim mereka belum sepenuhnya matang. Ada bahaya yang terkait dengan kehamilan dan persalinan bagi ibu yang berada di luar rentang usia reproduksi yang sehat, yaitu 20 hingga 35 tahun. karena perkembangan psikologisnya yang belum berkembang dan alat kelamin yang belum sempurna, seorang wanita muda dapat menerima kehamilan yang mungkin mengakibatkan hal ini karena dia tidak ingin memiliki anak (Alfian Fadli et al., 2023). Hasil pengkajian menunjukkan bahwa keempat pasien memiliki keluhan nyeri di bagian jahitan post op yang mencengkeram di daerah jahitan post operasi SC Hilang timbul dan nyeri bertambah saat mobilisasi tampak meringis Bersikap protektif dengan posisi menghindari nyeri tampak gelisah dan mengatakan sulit tidur. Keempat pasien rata-rata meminili skor nyeri pada rentang 4-6 pada skala NRS. Temuan penelitian menunjukkan bahwa, berbeda dengan tiga pasien lainnya, satu pasien memiliki riwayat Sectio Cesaria, dan bahwa individu yang memiliki riwayat nyeri biasanya akan mengalami nyeri yang lebih ringan dibandingkan dengan yang tidak memiliki riwayat nyeri. Pasien yang sebelumnya pernah mengalami nyeri

akan lebih mudah untuk mengambil langkah-langkah yang dapat mengurangi jumlah nyeri yang mereka alami; di sisi lain, pasien yang belum pernah mengalami nyeri sebelumnya akan mengalami nyeri yang lebih hebat karena mereka tidak melakukan langkah-langkah pengurangan nyeri. Menurut data, mereka yang sudah pernah mengalami nyeri juga cenderung merasakan nyeri yang lebih ringan dibandingkan mereka yang belum pernah mengalami nyeri (Wijayanti et al., 2022)

Analisa Data

Dari pengkajian data tersebut didapati data subjektif dan objektif yang mendukung sebagai diagnosa keperawatan nyeri akut. Dengan data subjektif keempat pasien sama yaitu pasien mengeluh nyeri jahitan post op, P: Post operasi Sectio Cesaria, Q: nyeri seperti mencengkeram, R: abdomen di daerah jahitan post operasi Sectio Cesaria, S: skala 4-6 nyeri sedang, T: hilang timbul dan nyeri bertambah saat mobilisasi. Data objektif keempat pasien juga sebagian besar sama yaitu pasien bersikap protektif, tampak meringis, tampak gelisah, mengatakan sulit tidur. Hal ini sesuai dengan teori yang terdapat dalam Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia (SDKI) yang menyebutkan bahwasanya data subjektif dan objektif yang harus ditegakkan lebih dari 80% untuk mengangkat sebuah permasalahan nyeri diantaranya, bersikap protektif, frekuensi nadi meningkat, sulit tidur mengeluh nyeri, gelisah, tampak meringis (PPNI, 2017)

Diagnosa Keperawatan

Menurut (PPNI, 2017) agen kerusakan neurologis akut dengan kode (D.0077) terkait dengan masalah keperawatan pada pasien pasca bedah sesar. Ketika pasien meninggalkan ruang operasi, efek obat anestesi masih ada selama enam jam pertama setelah operasi. Waktu paruh obat anestesi di dalam tubuh lebih pendek dari enam jam, seperti yang telah diketahui. Enam jam pasca operasi, kedua responden melaporkan mengalami rasa sakit, yang bermanifestasi sebagai keluhan vokal dan erangan ketidaknyamanan. Menurut (Napisah, 2022) seorang pasien sering mengalami ketidaknyamanan pasca operasi enam jam setelah operasi, ketika obat bius habis. Nyeri akut meliputi nyeri yang berlangsung dalam waktu singkat, umumnya enam bulan atau kurang, dan bersifat intermiten (sesekali) tidak konsisten. Nyeri pasca operasi termasuk dalam kelompok ini. Kerusakan pergelangan kaki, otot, dan organ visceral biasanya diproses oleh sistem neurologis, yang mengakibatkan nyeri akut. Nyeri asipomedik adalah kata lain dari nyeri hebat (Cahyawati & Wahyuni, 2023)

Intervensi Keperawatan

Merancang tindakan untuk menghindari, meminimalkan, dan menyelesaikan masalah yang telah dikenali dalam diagnosis keperawatan dikenal sebagai intervensi atau perencanaan. Diagnosis keperawatan menginformasikan intervensi, yang mencakup tujuan dan tindakan yang diambil untuk memenuhi kriteria hasil yang diharapkan. Perencanaan yang sesuai dengan diagnosis keperawatan menggambarkan sejauh mana perawat dapat memastikan bagaimana menyelesaikan masalah secara efektif dan efisien sesuai dengan kebutuhan. Intervensi yang dilakukan untuk menurunkan tingkat nyeri yaitu dengan manajemen nyeri (PPNI, 2018a). Beberapa tindakan yang sudah direncanakan untuk keempat pasien yaitu Tentukan lokasi, atribut, kualitas, frekuensi, durasi, dan tingkat keparahan nyeri. Tentukan tingkat nyeri, Tentukan respons nyeri yang bersifat nonverbal. Tawarkan metode non-farmakologis untuk meredakan nyeri, seperti metode relaksasi genggam jari. Jelaskan asal, waktu, dan penyebab nyeri. Dorong pasien untuk melacak ketidaknyamanan secara mandiri, Dorong penggunaan analgesik secara bertanggung jawab, dan jika diperlukan, bekerja sama dalam pemberian analgesik (PPNI, 2018a). Keluhan keempat responden tentang ketidaknyamanan, meringis, sikap protektif, gelisah, sulit tidur, dan frekuensi

nadi yang lebih baik diharapkan akan berubah setelah menerima asuhan keperawatan dua kali dalam 24 jam (PPNI, 2018b).

Implementasi

Keempat pasien menerima asuhan keperawatan dua kali sehari selama dua puluh empat jam. Asuhan keperawatan meliputi penilaian lokasi, ciri-ciri, intensitas nyeri, frekuensi, durasi, dan kualitas; identifikasi skala nyeri; respons nyeri nonverbal; penyediaan teknik manajemen nyeri non-farmakologis, seperti teknik relaksasi yang melibatkan genggaman jari-jari tangan; penjelasan tentang penyebab, periode, dan pemicu nyeri; anjuran untuk melakukan pemantauan nyeri secara mandiri; dan pemberian analgesik secara kolaboratif (PPNI, 2018a). Salah satu terapi non-farmakologis yang melibatkan pemijatan pada jari adalah metode relaksasi genggaman jari, yang relatif mudah dilakukan oleh siapa saja yang mengalami cedera pada jari. Relaksasi jari merupakan latihan mandiri yang mudah dilakukan yang dapat membantu Anda lebih rileks dan melepaskan stres fisik dalam kehidupan sehari-hari (Indriyani et al., 2020). Pasien pascaoperasi akan mengalami ketidaknyamanan jika rasa sakitnya tidak ditangani. Telah terbukti bahwa pasien pasca operasi memiliki rasa sakit yang tidak terlalu parah saat menggunakan pendekatan relaksasi genggaman. Berlatih relaksasi secara teratur akan menghasilkan hasil yang lebih baik, termasuk berkurangnya rasa tidak nyaman.

Evaluasi

Setelah tindakan keperawatan (2 x 24 jam) didapat hasil pada keempat responden di hari pertama yaitu pasien mengatakan setelah melakukan teknik relaksasi genggaman jari, nyeri yang dirasakan sedikit terdistraksi, nyeri post operasi Sectio Cesaria seperti mencengkeram di daerah jahitan post operasi SC hilang timbul dan nyeri bertambah saat mobilisasi, tampak meringis, bersikap protektif dengan posisi menghindari nyeri, masih tampak meringis dan gelisah. Dari tingkat nyeri 5 menjadi 4, ketidaknyamanan pasien pertama menurun. Tingkat nyeri pasien kedua tidak turun (tetap di angka 4). Dari skala 4 menjadi skala 3, ketidaknyamanan pasien ke-3 menurun. Dari skala nyeri 6 menjadi 5, tingkat ketidaknyamanan pasien ke-4 menurun. Evaluasi hari ke dua didapatkan bahwa keempat pasien mengatakan setelah melakukan teknik relaksasi genggaman jari, nyeri yang dirasakan mulai berangsur berkurang, nyeri post operasi SC seperti mencengkeram di daerah jahitan post operasi SC hilang timbul dan nyeri bertambah saat mobilisasi, nadi normal. Pasien pertama dan kedua nyeri menurun dari skala 4 menjadi skala 3. Nyeri menurun untuk pasien ke-3, dari skala 3 menjadi 2. Pada skala nyeri 5 menjadi 4, tingkat ketidaknyamanan pasien ke-4 menurun. Temuan ini menunjukkan bahwa tingkat nyeri 3 pasien telah turun dari sedang menjadi ringan, sementara satu pasien tingkat nyerinya masih tergolong tinggi.

Empat pasien yang telah diberikan teknik relaksasi genggaman jari selama 2 kali penerapan diketahui bahwa nyeri yang dialami masih berada pada skala ringan ketika keempat pasien sudah direncanakan pulang. Hal ini dapat terjadi dari banyak faktor salah satunya adalah luka operasi. Menurut (Devi & Marisi, 2022) nyeri pada luka post operasi sectio cesaria timbul akibat adanya insisi pada dinding abdomen dan uterus yang menyebabkan terputusnya serabut saraf sehingga perlu waktu antara 6-8 minggu untuk membentuk fibrosis penyambungan serabut saraf tersebut sampai benar-benar tidak merasakan nyeri sama sekali. Penelitian ini menemukan bahwa keempat responden yang menerima relaksasi genggaman jari melaporkan ketidaknyamanan yang minimal setelah perawatan, yang mengindikasikan adanya penurunan tingkat keparahan nyeri. Temuan penelitian ini konsisten dengan penelitian (Evrianasari et al., 2019) bahwa adanya penurunan skala nyeri sebelum perlakuan dan sesudah teknik relaksasi genggaman jari digunakan. Secara khusus, skala nyeri rata-rata adalah 6,30 sebelum teknik ini diterapkan, dan menjadi 4,25

sesudahnya. Metode relaksasi genggaman jari ini digunakan enam jam setelah operasi sesar sectio sesaria dan setelah pemberian obat penghilang rasa sakit. Reaksi tidak ideal ketika obat analgesik diberikan enam jam setelah operasi caesar. Maka, disarankan menggunakan metode ini ketika waktu paruh obat atau respons obat yang merugikan tidak dalam kondisi terbaiknya.

Penelitian telah menunjukkan bahwa setiap orang mengalami nyeri secara berbeda, oleh karena itu penting untuk menyelidiki arti penting dari nyeri (Wardoyo & Oktarlina, 2019) Perbedaan individu dalam cara setiap orang merespons dan merasakan nyeri menyebabkan perbedaan jumlah nyeri yang dirasakan pasien. Beberapa orang mungkin mengalami sensasi yang sangat parah, sementara yang lain mungkin hampir tidak merasakannya sama sekali. Setiap orang merespons rasa sakit secara berbeda berdasarkan pengalaman mereka sendiri. Cara setiap orang merespons rasa sakit saat pertama kali mengalaminya akan terganggu. Akan lebih mudah untuk memahami ketidaknyamanan jika orang yang pernah mengalami nyeri di masa lalu dapat meredakannya (Sari et al., 2023). Menggunakan metode farmasi dan non-farmakologis dapat membantu mengurangi tingkat nyeri. Kemampuan untuk mengelola dan memulihkan berbagai macam emosi melalui relaksasi dengan menggenggam jari dapat memberikan dampak yang menenangkan dan meningkatkan kenyamanan tubuh. Mediator nyeri dilepaskan sebagai respons terhadap rangsangan pada luka bedah. Mediator ini dapat meningkatkan transmisi impuls melalui serat aferen nosiseptor ke substansi agar-agar (gerbang) di sumsum tulang belakang. Impuls tersebut kemudian melewati talamus dan dipersepsikan sebagai nyeri oleh korteks serebri (Indrawati & Arham, 2020).

Para peneliti berpendapat bahwa ada hubungan antara ketidaknyamanan pasca operasi dan genggaman jari yang rileks. Hal ini sejalan dengan temuan dari sebuah penelitian yang melibatkan 49 partisipan dan dilakukan di Ruang Bitunnisa 2 RSI Sultan Agung Semarang. Pada temuan ini, 35 partisipan mengalami nyeri sedang sebelum menerima aplikasi, dan 31 partisipan mengalami nyeri ringan setelahnya. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa baik sebelum dan sesudah menerima relaksasi genggaman jari, tingkat nyeri berkurang. Sesuai dengan Standar Operasional Prosedur (SOP), aplikasi ini dilakukan pada dua pasien pasca operasi sectio caesarea. Karena pasien kooperatif dan bersedia mengikuti instruksi peneliti pada saat aplikasi, hasil penelitian menunjukkan bahwa nyeri kedua pasien berkurang.

SIMPULAN

Pemberian teknik relaksasi genggaman jari selama 2 hari berturut turut didapatkan adanya penurunan skor nyeri dari pengukur NRS pada keempat responden yang berarti bahwa teknik relaksasi genggaman jari efektif untuk menurunkan tingkat nyeri pada bu post section cesaria.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfian Fadli, Fujiko, M., Gayatri, S. W., M. Hamsah, & Syamsu, R. F. (2023). Karakteristik ibu hamil yang melakukan tindakan sectio caesarean di rumah sakit sitti khadijah makassar periode 2019 - 2021. *Fakumi Medical Journal: Jurnal Mahasiswa Kedokteran*, 3(4), 261–268. <https://doi.org/10.33096/fmj.v3i4.200>
- Anugrah, P., Fajarnia, H., Hartono, D., Rahmad, N. N., Eracs, S. N., Nyeri, S., & Penyembuhan, K. (2023). Perbedaan skala nyeri dan kualitas penyembuhan pasien post sectio caesarea dengan metode eracs dan non eracs di ruang bersalin rs sahabat pasuruan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 2, 505–513.

- Arda, D., & Hartaty, H. (2021). Penerapan Asuhan Keperawatan Post Op Section Caesarea Dalam Indikasi Preeklampsia Berat. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10, 447–451. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.631>
- Astuti, V. T., & Rochmawati, E. (2023). Penggunaan terapi dzikir untuk menurunkan skala nyeri pada pasien post operasi fraktur: studi kasus. *Informasi Dan Promosi Kesehatan*, 01.
- Devi, R. N., & Marisi, E. L. D. (2022). Relaksasi Benson untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Luka Ibu Post Sectio Caesarea. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*. <http://forikes-ejournal.com/index.php/SF/article/view/sf13209/13209>
- Evrianasari, N., Yosaria, N., Ermasari, A., Kesehatan, D., & Metro, K. (2019). Teknik relaksasi genggam jari terhadap nyeri postsectio caesarea. 5(1), 86–91.
- Indrawati, U., & Arham, A. hidayatull. (2020). Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Persepsi Nyeri Pada Pasien Post Operasi Fraktur. *Jurnal Keperawatan*, 18(1), 13–24.
- Kasih, P. V. A., Rante, A., & Rasyid, D. (2023). Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Pasca Operasi Melalui Teknik Relaksasi Genggam Jari Literatur Review. *Jurnal Ilmu Kesehatan Barongko*, 1(3), 78–91.
- Laila, A., Novita, Y., Sartika, Y., & Susanti, A. (2021). Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Sectio Caesarea Di RSUD Arifin Achmad Provinsi Riau. *JOMIS (Journal Of Midwifery Science)*, 5(1), 36–41.
- Napisah, P. (2022). Intervensi Untuk Menurunkan Nyeri Post Sectio Caesarea. *Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 1(2), 92–100.
- PPNI. (2017). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia* (1st ed.).
- PPNI. (2018a). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia*.
- PPNI. (2018b). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia*.
- RI, B. (2021). Jumlah Kasus Penyakit Tuberculosis Menurut Kabupaten/Kota di Provinsi Jawa Tengah. <https://jateng.bps.go.id/statictable/2022/03/21/2584/jumlah-kasus-penyakit-menurut-kabupaten-kota-dan-jenis-penyakit-di-provinsi-jawa-tengah-2021.html>
- Riskesdas. (2018). *Laporan Nasional RISKESDAS 2018*.
- Sari, D. P., Elsera, C., & Hamranani, S. S. T. (2023). Sleep Quality of Post Sectio Caesarea Mothers with the ERACS Method. *Prosiding University Research Colloquium*, 285–291.
- Tyas, D. A., & Sadanoer, I. M. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pada Post Operasi Sectio Cesarea. *Jurnal Bidan Komunitas*, III(2), 86–92.
- Wahyuningsih, A. D., Muharni, S., & Wardhani, U. C. (2024). Hubungan Beban Kerja Dengan Kelengkapan Dokumentasi Asuhan Keperawatan Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Bakti Timah Karimun Tahun 2023 Apriliani Dwi Wahyuningsih Sri Muharni Utari Christya Wardhani Proses asuhan keperawatan di Rumah Sakit merupakan serangkaia. *Protein : Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 2(2).
- Wardoyo, A. V., & Oktarlina, R. Z. (2019). Tingkat Pengetahuan Masyarakat Terhadap Obat Analgesik Pada Swamedikasi Untuk Mengatasi Nyeri Akut. *Jurnal Ilmu Kesehatan Sandi Husada*, 10(2), 156–160. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.138>

WHO. (2019). *Sexual and Reproductive Health and Research (SRH)*.

Wijayanti, E., TS, R. F., & B, S. (2022). Efektifitas Teknik Relaksasi Genggam Jari (Finger Hold) Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien 6 Jam Post Operasi Sectio Caesaria Di RSUD Kanujoso Djatiwibowo Balikpapan Tahun 2020. *Jurnal Of Midwifery*, 10(1), 83–90.

Yulyana, N., Liansyi, Y., & Savitri, W. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri Ibu Post Operasi Sectio Caesarea. *Jurnal Kebidanan Besurek*, 5(1), 36–43.