Jurnal Bidan Komunitas
http://ejournal.helvetia.ac.id/index.php/jbk

Vol. III No. 2 Hal. 86-92 I *e-ISSN 2614-7874*
Diterbitkan oleh:
Prodi D4 Kebidanan
Fakultas Farmasi dan Kesehatan
Institut Kesehatan Helvetia

ARTIKEL PENELITIAN

PENGARUH TEKNIK RELAKSASI GENGGAM JARI TERHADAP PENURUNAN TINGKAT NYERI PADA PASIEN POST OPERASI SECTIO CAESAREA

Dina Ayuning Tyas[1*], **Ira Maulina Sadanoer**[2]
[1*]Dosen Prodi D3 Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sumatera Barat, Lubuk Alung, Indonesia
[2]Dosen Prodi D3 Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sumatera Barat, Lubuk Alung, Indonesia
* dinaayuning2019@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Menurut WHO tahun 2015 dilaporkan angka kejadian secsio sesarea meningkat 5 kali dibandingkan tahun-tahun sebelumnya. Standar rata-rata sectio caesarea disebuah negara adalah sekitar 5-15% per 1000 kelahiran di dunia. Di RSUD Pariaman jumlah angka sectio caesarea pada tahun 2018 terhitung dari bulan Januari sampai April sebanyak 133 kasus. **Tujuan:** Untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan tingkat nyeri pada pasien post operasi sectio caesarea di ruang rawatan kebidanan RSUD Pariaman tahun 2019. **Metode:** Jenis penelitian kuantitatif sedangkan desain yang digunakan adalah penelitian *quasi experimental* dengan rancangan *Two group pretest-posttest design*, pengambilan sampel di lakukan dengan teknik Porposif Sampling dengan jumlah sampel 20 perlakuan dan 20 responden non-perlakuan. Alat pengumpulan data di lakukan dengan menggunakan lembar observasi yang di isi oleh peneliti, dan pengolahan data dilakukan secara sistem komputerisasi. **Hasil:** Adanya pengaruh teknik relaksasi genggam jari dengan penurunan tingkat nyeri pada pasien post operasi *sectio caesarea* di ruang rawatan kebidanan RSUD Pariaman (p value = 0.000 < 0.05). **Kesimpulan:** Sebagian besar dari responden memiliki tingkat intensitas nyeri berat, nyeri setelahnya diketahui bahwa sebagian besar dari responden memiliki intensitas nyeri sedang, sebagian besar dari responden memiliki tingkat intensitas nyeri berat, setelahnya diketahui bahwa sebagian besar dari responden memiliki intensitas nyeri berat, adanya pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan tingkat nyeri pada pasien post operasi *sectio caesarea* di ruang rawatan kebidanan RSUD Pariaman.

Kata Kunci: Relaksasi, Nyeri, *Sectio Caesaria*

The Influence Of Finger Relaxation Technique On The Decrease Of Pain Level In Post Operation Patients Sectio Caesarea

Abstract

Background: *According to WHO in 2015, the incidence of cesarean section has increased by 5 times compared to previous years. The average standard of sectio caesarea in a country is around 5-15% per 1000 births in the world. In Pariaman District Hospital there were 411 cases of sectio caesarea in 2018 from January to April there were 133 cases.* ***Objective:*** *To determine the effect of hand-held relaxation techniques on pain reduction in post-sectional caesarean patients in obstetric care rooms at Pariaman Regional Hospital in 2019.* ***Method:*** *Quantitative research type while the design used was a quasi-experimental study with a Two group pretest-posttest design, Sampling was done by Porposive Sampling technique with a sample size of*

20 treatments and 20 non-treatment respondents. Data collection tools were carried out using observation sheets filled out by researchers, and data processing was carried out by computerized system. ***Results:*** *The influence of hand-held relaxation techniques with a decrease in pain level in post-operative caesarean patients in the midwifery room at Pariaman District Hospital (p value = 0.000 <0.05).* ***Conclusion:*** *Most of the respondents have severe pain intensity level, pain afterwards is known that most of the respondents have moderate pain intensity, most of the respondents have severe pain intensity level, afterwards it is known that most of the respondents have severe pain intensity, the influence of technique hand-held relaxation to reduce pain levels in postoperative caesarean patients in the midwifery room at Pariaman District Hospital.*

Keywords: Relaxation, Pain, Sectio Caesaria

PENDAHULUAN

Berdasarkan Riskesdas (2010), angka kejadian seksio sesarea di Indonesia dalam lima tahun terakhir adalah 15,3% dari total persalinan. Dari data tersebut, angka tertinggi terdapat di Provinsi DKI Jakarta (27,2%), Kepulauan Riau (24,7%), dan DI Yogyakarta (20,8%), sedangkan di rumah sakit pemerintah sekitar 20-25%, sedangkan di rumah sakit swasta sekitar 30-80% dari total persalinan.(1)

Sectio *caesarea* merupakan pengeluaran janin melalui insisi dinding abdomen (*laparotomi*) dan dinding uterus (*histerektomi*). Persalinan dengan *sectio caesarea* berisiko kematian 25 kali lebih besar dan berisiko infeksi 80 kali lebih tinggi dibanding persalinan pervaginam. Selain risiko dari tindakan, sectio caesarea sendiri berpengaruh terhadap kehamilan berikutnya karena persalinan dengan riwayat bekas *sectio caesarea* merupakan persalinan yang berisiko tinggi.(2)

Pada proses operasi pasien tidak merasakan nyeri pada saat dibedah. Namun setelah selesai operasi, pasien mulai sadar dan efek anestsi habis bereaksi, pasien akan merasakan nyeri pada bagian tubuh yang mngalami pembedahan. Banyak ibu yang mengeluhkan rasa nyeri dibekas jahitan, keluhan ini sebtulnya wajar karena tubuh tengah mengalami luka dan penyembuhan tidak bisa sempurna, apalagi jika luka tersebut tergolong panjang dan dalam. Pada oprasi *sectio caesarea* ada 7 lapisan perut yang harus disayat. Sementara saat proses penutupan luka, 7 lapisan tersebut dijahit. Rasa nyeri di daerah sayatan yang membuat sangat terganggu dan pasien tidak nyaman.(2)

Nyeri pasca bedah akan menimbulkan reaksi fisik dan psikologi pada ibu postpartum seperti mobilisasi terganggu, malas beraktifitas, sulit tidur, tidak nafsu makan, tidak mau merawat bayi sehingga perlu adanya cara untuk mengontrol nyeri agar dapat beradaptasi dengan nyeri post operasi *sectio caesarea* dan mempercepat masa nifas, karena nyeri sebagai pengalaman sensori dan emosional yang tidak menyenangkan yang berhubungan dengan adanya kerusakan jaringan baik secara aktual/potensial. Disamping dampak psikologis tersebut diatas, nyeri dapat juga menyebabkan kenaikan tekanan darah, palpitasi (berdebar - debar), penurunan aktivitas sampai disabilitas.(2)

Menurut Mardiah (2018) pada pasien setelah sectio caesarea mengeluh nyeri bisa dilakukan tindakan baik secara farmakologi maupun non farmakologi. Tindakan farmakologi biasanya dengan pemberian analgesik untuk mengurangi nyeri. Pemulihan pasien post pembedahan membutuhkan waktu rata-rata pada dua jam pertama sesudah operasi karena pengaruh obat anestesi sudah hilang.(3)

Menurut Nurdin (2013) pada pasien sesudah operasi sering kali mengalami nyeri hebat meskipun tersedia obat-obat analgesik yang efektif, namun nyeri sesudah operasi tidak dapat diatasi dengan baik. Sekitar 50% pasien tetap mengalami nyeri sehingga dapat mengganggu kenyamanan. Akhir-akhir ini, terapi modalitas telah dikembangkan dan digunakan dalam dunia keperawatan sebagai alternatif pilihan penatalaksanaan nyeri secara non-farmakologis. Penatalaksanaan nyeri secara non-farmakologis yang digunakan antara lain dengan menggunakan relaksasi genggam jari.(4)

Relaksasi genggam jari yang juga disebut sebagai finger hold adalah sebuah teknik relaksasi yang digunakan untuk meredakan atau mengurangi intensitas nyeri pasca pembedahan. (5)

Teknik genggam jari adalah salah satu teknik relaksasi serta cara yang mudah untuk mengelola emosi dan mengembangkan kecerdasan emosional. Emosi adalah seperti gelombang energi yang mengalir di dalam tubuh, pikiran, dan jiwa. Saat kita merasakan perasaan yang berlebihan, aliran energi di dalam tubuh kita menjadi tersumbat atau tertahan,

sehingga akan menghasilkan rasa nyeri atau kemampatan. Di sepanjang jari-jari tangan kita terdapat saluran atau meridian energi yang terhubungkan dengan berbagai organ dan emosi, dengan memegang setiap jari sambil bernafas dalam-dalam, kita dapat memperlancar aliran energi emosional dan perasaan kita untuk membantu pelepasan jasmani dan penyembuhan. (6)

Teknik genggam jari ini sangat berguna untuk kehidupan sehari-hari. Saat kita menangis, merasa marah, atau gelisah karena situasi yang sulit, teknik ini dapat membantu kita untuk menjadi lebih tenang dan fokus sehingga kita dapat mengambil tindakan atau respon yang tepat dalam menghadapi situasi tersebut. Teknik ini juga dapat dilakukan sebagai meditasi yang diiringi oleh musik, atau dilakukan sebelum tidur untuk melepaskan masalah-masalah yang dihadapi dan membantu tubuh, pikiran, dan jiwa untuk mencapai relaksasi. (6)

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 genggaman. Rangsangan tersebut akan mengalirkan semacam gelombang kejut atau listrik menuju otak. Gelombang tersebut diterima otakdan diproses dengan cepat diteruskan menuju saraf pada organ tubuh yang mengalami gangguan, sehingga sumbatan di jalur energi menjadi lancer. 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.(6)

Ada beberapa penelitian yang menunjukkan efektifitas teknik relaksasi genggam jari dalam mereduksi nyeri. Penelitian Pinandita (2012), menemukan bahwa teknik relaksasi genggam jari juga dapat mereduksi nyeri post op laparatomi. Penelitian Ramadina (2016), menunjukkan bahwa teknik relaksasi genggam jari terbukti efektif dalam mereduksi nyeri *disminorhea*. Teknik relaksasi genggam jari juga terbukti efektif dalam mereduksi nyeri insisi pasien *post apendiktomi*. (7–9)

Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Sofiyah tahun 2015 Tentang Efektifitas Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Skala Nyeri didapatkan hasil bahwa teknik relaksasi genggam jari sangat efektif dalam penurunan skala nyeri. Hasil yang sama juga didapatkan oleh Lasati dalam penelitiannya pada tahun 2018 dimana teknik relaksasi genggam jari ini berpengaruh secara signifikan pada penurunan nyeri ibu *post op sectio secarea*. (10,11)

Hasil Penelitian Budiarti (2017), didapatkan bahwa teknik relaksasi genggam jari juga dapat mereduksi nyeri Luka Perineum ibu post partum. (12)

Di Rumah Sakit Umum Dr. M. Djamil tahun 2010 kasus persalinan seksio sesarea sebanyak 465 kasus. Pada tahun 2011 terjadi peningkatan yaitu sebanyak 527 kasus persalinan seksio sesarea. Pada tahun 2013 kasus persalinan seksio sesarea lebih meningkat lagi, sebanyak 732 kasus, hal ini menggambarkan kasus-kasus *sectio caesarea* masih tinggi tiap tahunnya di Sumatera Barat.(13)

Dari hasil pengambilan data awal yang peneliti lakukan di *Medical Recor* RSUD Pariaman terhadap jumlah angka sectio caesarea tahun 2017 sebanyak 411 kasus dari 845 orang persalinan (48%). Sedangkan tahun 2018 terhitung dari bulan Januari sampai April sebanyak 133 kasus sectio caesarea.(14)

Dari hasil survei awal dan wawancara yang penelti lakukan terhadap 10 orang pasien *post operasi sectio caesarea* yang berada di ruang rawatan kebidanan, dengan menggunakan rentang skala nyeri yang di berikan kepada pasien agar pasien untuk menunjukkan skala nyeri yang dirasakannya dan diketahui dari 10 orang tersebut, 6 orang mengalami nyeri dengan skala nyeri berkisar 6-8 (sangat nyeri), dan 4 orang mengalami nyeri pembedahan (sectio caesarea) berkisar antara 8-10 (nyeri sangat hebat).

Dari observasi tersebut seringnya pasien merintih kesakitan yang di akibatkan oleh sectio caesarea dikarenakan efek dari obat analgetik yang habis, dan pemberian obat analgetik tidak bisa diberikan setiap saat, maka dari itu diperlukan alternatif lain dalam mengatasi nyeri yang dialami pasien seperti tindakan non farmakologi untuk mengatasi nyeri post operasi yang dialami pasien. Tetapi terapi tersebut sangat jarang dilakukan sebagai pengganti dari obat farmakologi, salah satunya adalah teknik relaksasi genggam jari.

Dari latar belakang inilah maka penulis membahaslebih jauh tentang “pengaruh teknik relaksasi genggam jari dengan penurunan

tingkat nyeri pada pasien post operasi sectio caesarea".

METODE

Jenis penelitian ini adalah *kuantitatif* sedangkan desain penelitian yang digunakan adalah penelitian *quasi experimental* dengan rancangan *Two group pretest-posttest design*. Keuntungan dari studi ini adalah relatif murah dan mudah dilakukan, subjek penelitian dipilih berdasarkan status penyakit dan dapat meneliti pengaruh sejumlah paparan terhadap sebuah penyakit.(15)

Sampel pada penelitian ini adalah pasien post operasi yang masih mengalami nyeri.

Jumlah sampel 40 Orang dimana 20 responden kelompok kasus dan 20 responden kelompok kontrol.

Analisa univariat menjelaskan distribusi frekuensi dan persentasi dari tiap variabel, tiap-tiap kelompok dengan menggunakan *t test paired* jika hasilnya distribusi normal, dan uji *Wilcoxon test* jika hasilnya berdistribusi tidak normal. Analisis *Bivariate* digunakan untuk menguji hubungan antara masing-masing variabel independen dan variabel dependen dengan menggunakan uji *independen t.*

HASIL

Tabel. 1
Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Sebelum Intervensi Pada Kelompok Kasus dan Kelompok Kontrol Pasien *Post Operasi Sectio Caesaria*

Tingkat Nyeri	Sebeleum Intervensi		Setelah Intervensi	
	f	%	f	%
Kelompok Kasus				
Ringan	0	0	1	5
Sedang	2	10	15	75
Berat	13	65	4	20
Sangat Berat	5	25	0	0
Kelompok Kontrol				
Ringan	0	0	1	5
Sedang	2	10	12	60
Berat	13	65	7	35
Sangat Berat	5	25	0	0

Berdasarkan tabel di atas tingkat nyeri sebelum dilakukan intevensi pada kelompok kasus dan kelompok kontrol yaitu 2 orang responden (10%) memiliki tingkat intensitas nyeri sedang (skala 3-5), 13 orang responden (65%) memiliki tingkat intensitas nyeri berat (skala 6-7), dan 5 orang responden (25%) memiliki tingkat intensitas nyeri sangat berat (skala 8-10). Sedangkan tingkat nyeri setelah dilakukan intervensi yaitu pada kelompok kasus didapatkan 1 orang responden (5%) memiliki tingkat intensitas nyeri ringan (skala 1-2), 12 orang responden (60%) memiliki tingkat intensitas nyeri sedang (skala 3-5), dan 7 orang responden (35%) memiliki tingkat intensitas nyeri berat (skala 6-7) dan pada kelompok kontrol didapatkan 1 orang responden (5%) memiliki tingkat intensitas nyeri sedang (skala 3-5), 15 orang responden (75%) memiliki tingkat intensitas nyeri berat (skala 6-7), dan 4 orang responden (20%) memiliki tingkat intensitas nyeri sangat berat (skala 8-10).

Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Tingkat Nyeri Pada Pasien *Post Operasi Sectio Caesarea* Kelompok Setelah Dilakukan Intervensi

Tabel. 2
Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Tingkat Nyeri Pada Pasien *Post Operasi Sectio Caesaria*

Variabel	Kelompok	n	Mean	Std. Dev	t	pValue
Tingkat nyeri pre dan post	Sesudah Intervensi	40	1,000	1,177	5,375	0,000

Setelah dilakukan uji normalitas data dengan Kolmogorov- smirnov test didapatkan bahwa data nyeri sebelum pada kelompok kasus dan kontrol berdistribusi normal dengan sign 0,126. Sedangkan uji normalitas data nyeri sesudah pada kelompok kasus dan kontrol diketahui berdistribusi normal dengan sign 0,074.
Setelah dilakukan normalitas data dan diketahui data berdistribusi normal maka dilakukan pengujian dengan menggunakan uji *paired sampel t test.* Setelah dilakukan uji *paired sampel t test* terhadap 2 kelompok yaitu tingkat intensitas nyeri sebelum dan sesudah pada kelompok kasus dan kontrol didapatkan hasil p value = 0.000 dengan standar devisiasi 1,177, dengan itu dinyatakan bahwa adanya pengaruh antara teknik relaksasi genggam jari dengan penurunan tingkat nyeri Pada Pasien Post Operasi *Sectio Caesarea*.

PEMBAHASAN

Tingkat Nyeri Sebelum Pada Kelompok Kasus dan Kelompok Kontrol

Dalam penelitian ini nyeri sebelum pada kelompok kasus dan kelompok kontrol rata-rata adalah nyeri berat dengan skala 6-7.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Sofiyah, et al tahun 2016 tentang pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap perubahan skala nyeri pada pasien post operasi sectio caesarea di RSUD Prof. DR. Margono Soekardjo Purwokerto dimana nyeri sebelum pada kelompok eksperimen berada pada nyeri berat. Penelitian Lasati dan Utami (2018) juga menunjukkan bahwa ada teknik relaksasi berpengaruh pada nyeri post op ibu dengan *sectio caesaria*.(10,11)

Nyeri adalah pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan akibat kerusakan jaringan baik aktual maupun potensial atau yang digambarkan dalam bentuk kerusakan tersebut. Nyeri pasca bedah akan menimbulkan reaksi fisik dan psikologi pada ibu postpartum seperti mobilisasi terganggu, malas beraktifitas, sulit tidur, tidak nafsu makan, tidak mau merawat bayi sehingga perlu adanya cara untuk mengontrol nyeri agar dapat beradaptasi dengan nyeri post operasi *sectio caesarea* dan mempercepat masa nifas, karena nyeri sebagai pengalaman sensori dan emosional yang tidak menyenangkan yang berhubungan dengan adanya kerusakan jaringan baik secara actual/potensial. Disamping dampak psikologis tersebut diatas, nyeri dapat juga menyebabkan kenaikan tekanan darah, palpitasi (berdebar - debar), penurunan aktivitas sampai disabilitas.(2)

Analisa peneliti yaitu sebelum dilakukan teknik genggam jari terhadap 20 responden diketahui bahwa nyeri yang dirasakan oleh pasien kasus dengan pasien kontrol rata-rata adalah sama, yaitu berkisar antara nyeri sedang sampai nyeri sangat berat. Nyeri ini dikarenakan bekas insisi luka dari operasi tersebut, yang mana nyeri mulai terasa disaat obat bius sudah mulai habis, dan keadaan ini normal dijalani oleh semua orang yang telah baru saja menjalani operasi.

Tingkat Nyeri Sesudah Dilakukan Intervensi Pada Kelompok Kasus dan Kelompok Kontrol

Setelah dilakukan intervensi relaksasi genggam jari rata-rata tingkatan nyeri yang dialami responden adalah sedang.

Penelitian yang dilakukan oleh Saputra et al (2019) memperoleh data yang sejalan dengan penelitian ini dimana terdapat perbedaan nyeri sebelum dan sesudah dilakukan intervensi genggam jari yang dilakukan oleh suami.(5)

Teknik genggam jari adalah salah satu teknik relaksasi serta cara yang mudah untuk mengelola emosi dan mengembangkan kecerdasan emosional. Emosi adalah seperti gelombang energi yang mengalir di dalam tubuh, pikiran, dan jiwa. Saat kita merasakan perasaan yang berlebihan, aliran energi di dalam tubuh kita menjadi tersumbat atau tertahan, sehingga akan menghasilkan rasa nyeri atau kemampatan. Di sepanjang jari-jari tangan kita terdapat saluran atau meridian energi yang terhubungkan dengan berbagai organ dan emosi, dengan memegang setiap jari sambil bernafas dalam-dalam, kita dapat memperlancar aliran energi emosional dan perasaan kita

untuk membantu pelepasan jasmani dan penyembuhan.(6)

Relaksasi genggam jari yang juga disebut sebagai finger hold adalah sebuah teknik relaksasi yang digunakan untuk meredakan atau mengurangi intensitas nyeri pasca pembedahan.(7)

Dalam penelitian ini diketahui bahwa nyeri yang dirasakan pada kelompok kasus setelah diberikannya teknik relaksasi genggam jari diketahui bahwa adanya penurunan skala nyeri. Sedangkan pada kelompok kontrol tidak terjadi perubahan tingkatan nyeri yang signifikan. Ini dikarenakan ransangan ang telah diberikan kepada nyeri yang diderita responden membuat nyeri tertahan dan mengalami penurunan.

Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Dengan Penurunan Tingkat Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea di Ruang Rawatan Kebidanan RSUD Pariaman

Penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara teknik relaksasi genngam jari dengan penurunan tingkatan nyeri pasien post operasi *sectio caesaria*. Hasil penelitian ini sama dengan hasil penelitian Sofiyah tahun 2016 yang juga menunjukkan adanya perubahan skala nyeri pada pasien post operasi *sectio caesarea* di RSUD Prof. DR. Margono Soekardjo Purwokerto dimana menunjukkan hasil yang signifikan antara sebelum dan sesudah kelompok yang diberikan perlakuan dan sebelum dan sesudah pada kelompok non perlakuan.(10)

Analisa peneliti dalam penelitian ini yaitu bahwa teknik genggam jari terbukti dapat membantu responden dalam menurunkan nyeri post operasi sectio caesarea. Hal ini diketahui bahwa dari 2 kelompok perlakuan yang diberikan terbukti bahwa kelompok yang diberikan perlakuan genggam jari hal ini dikarenakan teknik relaksasi yang dilakukan responden dapat menghambat impuls nyeri ke otak, sehingga nyeri yang dirasakan klien makin lama mekin merasakan penurunan terhadap nyeri.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian ini dapat di simpulkan bahwa, ada pengaruh yang signifikan antara teknik relaksasi genggam jari dengan penurunan tingkat nyeri pada pasien post operasi *sectio caesarea*.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada Ketua Yayasan Pendidikan Sumatera Barat dan semua pihak yang telah mendukung terlaksananya penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Riskesdas. Riset Kesehatan Dasar; Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Ri Tahun2010. Lap Nas 2010. 2010;1–446.
2. Mayunani A. Ilmu Kesehatan Anak Dalam Kebidanan. Jakarta: Cv Trans Info Media; 2010.
3. Mardiah E. Penurunan Nyeri Pada Ibu Post Sectio Caesarea Pasca Intervensi Biologi Nurturing Baby Led Feeding, Jurnal Vol 16 No.2, 2018. Hal 83. 2018;10(December):1920–7. Available From: Http://Jurnalnasional.Ump.Ac.Id/Index.Php/Medisains/Article/View/2801
4. Nurdin S, Kiling M, Rottie J. Pengaruh Teknik Relaksasi Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Fraktur Di Ruang Irina A Blu Rsup Prof Dr. R.D Kandou Manado. J Keperawatan Unsrat. 2013;1(1):106506.
5. Saputra D, Kesehatan P, Kesehatan K, Keperawatan J. Caesarea. 2016;
6. Cane. Hidup Sehat Dan Selaras: Penyembuhan Trauma Alih Bahasa Maria, S & Emmy. Yogyakarta: Capacitar International, Inc; 2013.
7. Pinandita I. Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan, Volume 8, No. 1, Februari 2012. J Ilm Kesehat Keperawatan. 2012;8(1):32–43.

8. Rahma As, Armah M. Analisis Faktor Risiko Kejadian Asfiksia Pada Bayi Baru Lahir Di Rsud Syekh Yusuf Gowa Dan Rsup Dr Wahidin Sudirohusodo Makassar Tahun 2013. J Kesehat. 2014;Vii(1):277–87.
9. Sulung N, Rani Sd. Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Appendiktomi. J Endur. 2017;2(3):397.
10. Sofiyah L, Ma'rifah Atun Raudotul, Susanti Indri Heri. Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Perubahanskala Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesareadi Rsud Prof. Dr. Margono Soekardjo Purwokerto. Stikes Harapan Bangsa Purwokerto. 2016;64–71.
11. Utami Il. Teknik Relaksasi Genggam Jari Untuk Menurunkan Nyeri Pada Ibu Post Sectio Caesarea Hari 1-7. J Chem Inf Model. 2018;09(November):6.
12. Budiarti T. Pengaruh Relaksasi Genggam Jari Terhadap Skala Nyeri Luka Perineum Ibu Post Partum Di Rsud Dr. Soedirman Kebumen [Internet]. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Gombong; 2017. Available From: Http://Elib.Stikesmuhgombong.Ac.Id/556/1/Teti Budiarti Nim. A11300954.Pdf
13. Ananta Dr. Perbandingan Indikasi Persalinan Seksio Sesarea Di Rsup Dr. M. Djamil Pada Tahun 2012 Dan 2013 [Internet]. Universitas Andalas; 2015. Available From: Http://Scholar.Unand.Ac.Id/Id/Eprint/11657%0a
14. Rsud Pariaman. Medical Record. Pariaman; 2017.
15. Notoadmodjo S. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta; 2010.