PENGARUH TEKNIK RELAKSASI GENGGAM JARI *(FINGER HOLD)* TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI PADA PASIEN POST OPERASI HERNIA DI RUANG ANGGREK RSUD NGIMBANG LAMONGAN

Arsita Dewi Kartika,Virgianti Nur Faridah**,Mu´ah****

ABSTRAK

Latar Belakang: Nyeri merupakan salah satu keluhan utama yang sering dirasakan oleh pasien setelah melakukan tindakan pembedahan.Nyeri muncul berkaitan erat dengan adanya reseptor, reseptor nyeri dapat memberikan respon akibat adanya stimulasi atau rangsangan.Stimulus tersebut dapat berupa zat kimiawi seperti histamine, bradikinin, prostaglandin, dan macam-macam asam yang dilepas apabila terdapat kerusakan pada jaringan akibat kekurangan oksigen.

Metode: *One group pre-post test* dengan teknik *simple random sampling* didapatkan 32 responden dengan menggunakan lembar observasi skala nyeri bourbanis dan SOP *Finger Hold.*

Hasil dan Analisis : Data dianalisis menggunakan uji *Sample Paired T-Test* nilai *p= 0,00*. Hasil penelitian menunjukkan sebelum dilakukan teknik relaksasi genggam jari intensitas nyeri 6,97 dan setelah dilakukan teknik relaksasi genggam jari intensitas nyer 5,94. Artinya terjadi penurunan intensitas nyeri post operasi hernia.

Kesimpulan: Teknik relaksasi genggam jari menjadi salah satu tindakan alternative untuk menurunkan nyeri pada pasien post operasi hernia. Dimana terapi ini mengajarkan kepada pasien post operasi hernia untuk memanajemen nyeri yang dialami dengan cara mengenggam jari tangannya, ketika seseorang mengenggam jari sambil menarik napas dalam-dalam dapat mengurangi ketegangan fisik dan emosi. Teknik ini dapat menghangatkan titik-titik keluar masuknya energy meridian yang terletak pada jari tangan sehingga mampu memberikan rangsangan secara reflek untuk mengurangi ketegangan akibat nyeri. Sehingga ada pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien post operasi hernia.
Kata Kunci : Nyeri , Hernia , Teknik Relaksasi Genggam Jari

ABSTRACT

Background : *Pain is one of the main complaints that are often felt by patients after surgery. Pain appears closely related to the presence of receptors, pain receptors can respond due to stimulation or stimulation. These stimuli can be in the form of chemicals such as histamine, bradykinin, prostaglandins, and various types kinds of acids which are released if there is damage to the tissue due to lack of oxygen.*

Method :*One group pre-post testwith simple random sampling technique, 32 respondents were obtained using bourbanis pain scale observation sheets and SOP Finger Hold.* ***Results and Analysis****: Data was analyzed using Sample Paired T-Test p value = 0,000. The result showed that before finger hold relaxation technique the pain intensity was 6,97 and after the finger hold relaxation technique the pain intensity was 5,94. This means that there is can decrease the pain intensity in hernia post operative patients.*

Conclusion: *The finger hold relaxation technique is one of the alternative measures to reduce pain in hernia post operative patients. Where this therapy teaches patients post hernia surgery to manage the pain experienced by grasping a finger, when someone holds a finger while breathing deeply can reduce physical and emotional tension. This technique can warm the points of entry and exit of energy meridians located on the fingers so that they can provide stimulation by reflex to reduce tension due to pain. So there is the influence of finger hold relaxation techniques on decrease pain intensity in hernia post operative patients.*

Keywords : *Pain, Hernias, Finger-Relaxation Techniques*

PENDAHULUAN

Hernia adalah suatu keadaan dimana terjadinya penonjolan atau benjolan pada salah satu bagian tubuh yang seharusnya tidak ada (Muttaqin, 2011). Nyeri biasanya sering dikeluhkan oleh pasien setelah melakukan tindakan pembedahan, misalnya saja pada pasien post operasi hernia. Pembedahan merupakan suatu peristiwa yang bersifat bifasik terhadap tubuh manusia yang berimplikasi pada pengelolaan nyeri. Setiap pasien pasti akan mengalami nyeri hebat ketika obat anastesi telah habis dan pasien sudah dalam keadaan sadar (Novarizki,2009).

Dari hasil survey awal yang dilakukan peneliti pada bulan November 2019 di Ruang Anggrek RSUD Ngimbang Lamongan didapatkan data penderita hernia pada bulan Januari sampai Desember sebanyak 164 pasien. Dengan rincian 153 orang mengalami hernia inguinalis (93%), 2 orang mengalami hernia scrotalis (1%), 2 orang mengalami hernia insisional (1%), 3 orang mengalami hernia epigastrik (2%), dan 4 orang mengalami hernia umbilikalis (3%). Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa penderita hernia inguinalis masih sangat tinggi di area kerja RSUD Ngimbang Lamongan.

Hernia inguinalis dilaporkan sebagai penyebab obstruksi usus nomor satu terbesar di Indonesia dan paling sering ditemukan dalam kasus bedah.Beberapa kasus hernia inguinalis seringkali dapat didorong kembali kedalam rongga perut, namun jika tidak dapat didorong kembali penyakit ini dapat menjadi kasus yang serius (Sjamsuhidajat, 2010).

Penatalaksanaan yang dianjurkan pada kondisi kegawatdaruratan hernia adalah melalui perawatan operasi darurat (William & Paul, 2007).Di Indonesia operasi terbuka seperti laparatomi umumnya dilakukan pada kasus ini. (Depkes RI, 2011).

Upaya untuk mengatasi rasa nyeri yang dialami oleh pasien post operasi hernia dapat dilakukan dengan menggunakan teknik farmakologi dan non farmakologi. Mengkombinasikan teknik non farmakologi dengan obat-obatan mungkin salah satu cara yang efektif untuk mengatasi nyeri. Metode teknik relaksasi genggam jari adalah salah satu metode untuk menurunkan nyeri, dengan diterapkannya teknik relaksasi ini maka seseorang yang merasakan nyeri akan merasa lebih tenang dan lebih nyaman. Jari-jari manusia sangat berhubungan erat dengan kondisi emosional seseorang, dengan diterapkannya metode teknik relaksasi genggam jari maka kondisi emosional seseorang akan lebih stabil.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Dwi Nur Aini, Tamrin dan Rilasadi (2017) dengan judul **"**Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pasien Post Operasi Apendiktomy di RSUD Dr.H. Soewondo Kendal". Hasil penelitian didapatkan sebelum dilakukan terapi relaksasi genggam jari responden yang mengalami nyeri menyusahkan sebanyak (50%), nyeri menganggu sebanyak (40%), nyeri hebat sebanyak (10%). Setelah dilakukan terapi relaksasi genggam jari responden yang mengalami nyeri ringan sebanyak (23,3%), nyeri menganggu sebanyak (63,3%), nyeri menyusahkan sebanyak (13,3%). Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan penurunan tingkat nyeri dengan hasil Z Hitung -4,597 dan p-value 0,000 (p-value < 0,05). Ada pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan tingkat nyeri pasien post operasi appendiktomy di RSUD. Dr. H. Soewondo Kendal.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari terhadap Penurunan Intensitas Nyeri pada Paien Post Operasi Hernia di Ruang Anggrek RSUD Ngimbang Lamongan.

METOD PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pra Eksperiment* dengan pendekatan *one group pre-post test*. Lokasi penelitian dilaksanakan di Ruang Anggrek RSUD Ngimbang Lamongan pada bulan Februari sampai April 2020. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien post operasi hernia yang mengalami nyeri. Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian pasien post operasi hernia yang mengalami nyeri di Ruang Anggrek RSUD Ngimbang yang memenuhi kriteria sebanyak 32 pasien. Pengambilan sampel dengan teknik *simple random sampling*. Data primer diperoleh secara langsung melalui observasi untuk mengukur tingkat intensitas nyeri pre dan post test menggunakan Skala Bourbanis. Data sekunder diperoleh dari RSUD Ngimbang Lamongan. Analisa data yang dilakukan yaitu analisa univariat dengan analisis sebaran presentase variable tunggal termasuk

karakteristik umum responden yang disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan analisis bivariate dilakukan untuk mengetahui adanya pengaruh pemberian teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien post operasi hernia dengan menggunakan Uji *Sampel Paired T-Test.*

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Karaktersitik Responden

Pasien yang diambil adalah sebanyak 32 pasien, karakteristik pasien dalam penelitian ini meliputi jenis kelamin, umur, pendidikan terakhir dan pekerjaan.

(1) Jenis Kelamin

Tabel 4.1 Distribusi Pasien Post Operasi Hernia Berdasarkan Jenis Kelamin di Ruang Anggrek RSUD Ngimbang Lamongan Februari - April 2020

No.	Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase (%)
1.	Laki-laki	32	100%
2.	Perempuan	0	0%
	Total	32	100%

Tabel 4.1 diatas dapat diketahui bahwa dari 32 pasien , semua pasien yang mengalami hernia dan melakukan tindakan pembedahan adalah pasien berjenis kelamin laki-laki (100%) dan tidak satupun pasien yang berjenis kelamin perempuan.

(2) Umur

Tabel 4.2 Distribusi Pasien Post Operasi Hernia Berdasarkan Umur di Ruang Anggrek RSUD Ngimbang Lamongan Februari - April 2020

No.	Umur	Frekuensi	Presentase (%)
1.	20-30 tahun	2	6,3%
2.	31-40 tahun	9	28%
3.	41-50 tahun	19	59,4%
4.	> 60 tahun	2	6,3%
	Total	32	100%

Tabel 4.2 diatas dapat diketahui bahwa dari 32 pasien , sebagian besar pasien post operasi hernia berusia 41-50 tahun sebanyak 19 pasien (59,4%), hampir sebagian pasien yang berusia 31-40 tahun sebanyak 9 pasien (28%), dan sebagian kecil pasien berusia 20-30 tahun serta pasien berusia > 60 tahun yaitu sebanyak 2 orang pasien (6,3%).

(3) Pendidikan Terakhir

Tabel 4.3 Distribusi Pasien Post Operasi Hernia Berdasarkan Pendidikan Terakhir di Ruang Anggrek RSUD Ngimbang Lamongan Februari - April 2020

No.	Pendidikan Terakhir	Frekuensi	Presentase (%)
1.	Tidak sekolah	0	0%
2.	SD	5	15,6%
3.	SMP	10	31,3%
4.	SMA	16	50%
5.	Perguruan Tinggi/Akademi	1	3,1%
	Total	32	100%

Tabel 4.3 diatas dapat diketahui bahwa dari 32 pasien , sebagian besar pasien berpendidikan terakhir SMA yaitu sebanyak 16 pasien (50%), hampir sebagian berpendidikan SMP sebanyak 10 orang (31,3%), sebagian berpendidikan SD sebanyak 5 orang (15,6%) , sebagian kecil berpendidikan sarjana sebanyak 1 orang (3,1%) dan tidak ada satupun pasien yang tidak bersekolah.

(4) Pekerjaan

Tabel 4.4 Distribusi Pasien Post Operasi Hernia Berdasarkan Pekerjaan di Ruang Anggrek RSUD Ngimbang Lamongan Februari - April 2020

No.	Pekerjaan	Frekuensi	Presentase (%)
1.	Tidak bekerja	1	3,1%
2.	Petani	15	46,9%
3.	Wiraswasta	16	50%
4.	PNS/TNI/POLRI	0	0%
	Total	32	100%

Tabel 4.4 diatas dapat diketahui bahwa dari 32 pasien , sebagian besar pasien bekerja sebagai wiraswasta sebanyak 16 pasien (50%), sebagian bekerja sebagai petani sebanyak (46,9%), dan sebagian kecil pasien tidak

A. ANALISA UNIVARIAT

1. Intensitas Nyeri Post Operasi Hernia Sebelum Dilakukan Teknik Relaksasi Genggam Jari

Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Skala Nyeri Post Operasi Hernia Sebelum Dilakukan

Teknik Relaksasi Genggam Jari Di Ruang Anggrek RSUD Ngimbang Lamongan Februari-April 2020

No.	Skala Nyeri	Jumlah	Presentase (%)
1.	6	8 orang	25%
2.	7	17 orang	53%
3.	8	7 orang	22%
Total		32 orang	100%

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4.5 diatas dapat diperoleh data bahwa sebelum dilakukan tindakan teknik relaksasi genggam jari sebagian besar pasien mengalami nyeri dengan skala nyeri 7 sebanyak 17 orang (53%), sebagian mengalami nyeri dengan skala nyeri 6 sebanyak 8 orang (25%), dan sebagian kecil mengalami nyeri dengan skala nyeri 8 sebanyak 7 orang (22%). Hal ini dapat diartikan bahwa rata-rata pasien masih mengalami nyeri dengan skala yang cukup tinggi , dapat disimpulkan bahwa pasien belum mampu memanajemen nyeri yang mereka alami secara mandiri. Dari tabel diatas dapat disimpulkan bahwa dari 32 pasien post operasi hernia sebelum dilakukan tindakan teknik relaksasi genggam jari rata-rata pasien mengalami nyeri dengan skala nyeri 6,97 ini merupakan nilai skala nyeri yang cukup tinggi dikarenakan nilai skala nyeri tersebut mendekati angka 7 dimana pasien masih kooperatif namun pasien tidak mampu mengontrol atau mengalihkan nyeri yang ia alami.

Dalam kategori skala nyeri dengan pengukuran skala nyeri *bourbanis* dijelaskan bahwa nyeri dengan skala 7 termasuk dalam kategori nyeri berat terkontrol, dimana secara objektif pasien terkadang tidak dapat mengikuti perintah tetapi masih respon terhadap tindakan., dapat menunjukkan lokasi nyeri yang dialami namun tidak dapat mendeskripsikannya dan tidak dapat diredahkan dengan alih posisi nafas panjang dan distraksi.

Nyeri merupakan pengalaman sensori dan emosional yang tidak menyenangkan, nyeri bersifat sangat subjektif, oleh karena itu pengkajian awal sangat penting untuk menentukan intervensi lanjutan yang dapat dilakukan. Tujuan dari pengkajian nyeri sendiri adalah untuk mengidentifikasi penyebab nyeri, memahami persepsi klien tentang nyerinya, mendapatkan karakteristik nyeri menentukan level nyeri yang bisa ditoleransi oleh klien sehingga klien dapat memenuhi ADL-nya dan pada akhir tujuan juga akan menentukan bagaimana implementasi yang dapat diaplikasikan untuk teknik manajemen nyeri tersebut (Smeltzer & Bare, 2002; Black & Hawk, 2009). Tujuan dari penatalaksanaan nyeri adalah menurunkan nyeri sampai tingkat yang dapat ditoleransi.Upaya farmakologis dan non-farmakologis diseleksi berdasarkan pada kebutuhan dan tujuan pasien secara individu.

2. Intensitas Nyeri Post Operasi Hernia Setelah Dilakukan Teknik Relaksasi Genggam Jari

Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Skala Nyeri Post Operasi Hernia Setelah Dilakukan Teknik Relaksasi Genggam Jari Di Ruang Anggrek RSUD Ngimbang Lamongan Februari-April 2020

No.	Skala Nyeri	Jumlah	Presentase (%)
1.	5	8 orang	25%
2.	6	18 orang	56%
3.	7	6 orang	19%
Total		32 orang	100%

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4.6 diatas didapatkan data bahwa setelah dilakukan tindakan teknik relaksasi genggam jari sebagian besar pasien mengalami penurunan skala nyeri yang signifikan yaitu dengan skala nyeri 6 sebanyak 18 orang (56%), sebagian dengan skala nyeri 5 sebanyak 8 orang (25%), dan sebagian kecil dengan skala nyeri 7 sebanyak 6 orang (19%) . Dari tabel diatas dapat disimpulkan bahwa dari 32 pasien post operasi hernia setelah dilakukan tindakan teknik relaksasi genggam jari rata-rata pasien mengalami penurunan nyeri yang cukup signifikan, dimana sebelum dilakukan tindakan teknik relaksasi genggam jari rata-rata mengalami nyeri dengan skala 6,97 kemudian setelah dilakukan tindakan teknik relaksasi gengam jari turun menjadi 5,94, skala nyeritersebut termasuk pada tingkatan nyeri sedang dimana pasien tetap kooperatif dan mampu mengontrol serta mengalihkan nyeri yang mereka alami dengan tindakan relaksasi genggam jari. Teknik relaksasi merupakan salah satu terapi non farmakologis yang digunakan dalam penatalaksanaan nyeri. Relaksasi merupakan suatu tindakan untuk

Skala Nyeri	N	Mean	Std. Deviation	Hasil Uji
Pre-test		6,97	0,695	*P sign* = 0,000
Post-test	32	5,94	0,669	
Pre-Post-Test		1,03	0.177	

membebaskan mental maupun fisik dari ketegangan dan stress sehingga dapat meningkatkan toleransi terhadap nyeri (Sulistyo, 2013). Relaksasi adalah teknik untuk mengurangi ketegangan nyeri dengan merelaksasikan otot (Tamsuri, 2012). Relaksasi merupakan suatu bentuk teknik yang melibatkan pergerakan anggota badan dan bisa dilakukan dimana saja. Teknik ini didasarkan kepada keyakinan bahwa tubuh berespon terhadap ansietas yang merangsang karena nyeri atau kondisi penyakitnya. Teknik relaksasi dapat menurunkan ketegangan fisiologis (Asmadi, 2008). Menurut Chanif, Petpichetchian & Chongchaeron (2013), salah satu jenis relaksasi yang digunakan dalam menurunkan intensitas nyeri setelah operasi adalah dengan relaksasi genggam jari yang mudah dilakukan oleh siapapun yang berhubungan dengan jari tangan dan aliran energi didalam tubuh kita. Mengenggam jari sambil mengatur napas (relaksasi) dilakukan selama kurang lebih 3-5 menit dapat mengurangi ketegangan fisik dan emosi, karena genggaman jari akan menghantarkan titik-titik keluar dan masuknya energy meridian (*energy channel*) yang terletak pada jari tangan kita (Purwahang, 2011).

Dari hasil penelitian diatas sebagian besar pasien mengalami penurunan skala nyeri setelah dilakukan tindakan teknik relaksasi genggam jari. Teknik relaksasi ini merupakan salah satu teknik non farmakologis yang perlu diaplikasikan untuk memanajemen nyeri yang mungkin dirasakan oleh pasien sehingga pasien akan merasa lebih nyaman dan lebih tenang. Teknik relaksasi genggam jari sebagai pendamping terapi farmakologis yang bertujuan untuk meningkatkan efek analgesik sebagai terapi pereda nyeri post operasi. Terapi relaksasi bukan sebagai pengganti obat-obatan tetapi diperlukan untuk mempersingkat episode nyeri yang berlangsung. Kombinasi antara teknik relaksasi dengan penggunaan obat-obatan yang dilakukan secara simultan merupakan cara yang efektif untuk meredakan nyeri.

3. Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari (*Finger Hold*) terhadap Penurunan Intensitas Nyeri pada Pasien Post Operasi Hernia Di Ruang Anggrek RSUD Ngimbang Lamongan

Berdasarkan tabel 4.7. dari hasil uji statistik menunjukkan bahwa tindakan teknik relaksasi genggam jari dapat menurunkan intensitas nyeri yang signifikan pada pasien post operasi hernia. Pada tabel tersaji secara jelas bahwa sebelum dilakukan tindakan teknik relaksasi genggam jari pada pasien post operasi hernia sebagian besar pasien mengalami nyeri pada skala nyeri yang cukup tinggi yakni rata-rata pasien mengalami nyeri pada skala 6,97 dengan standart deviation 0,695 , dan setelah dilakukan tindakan teknik relaksasi genggam jari rata-rata pasien mengalami penurunan nyeri pada skala 5,94 dengan standart deviation 0,669 sehingga dapat di tarik kesimpulan bahwa rata-rata pasien mengalami penurunan skala nyeri sebanyak 1,03 dengan standart deviation 0,177. Dari hasil tersebut dapat dipertegas dengan hasil uji statistik dengan *Paired Sampel T-Test* menggunakan *software* SPSS 16,0 dengan α= 0,05 didapatkan *P sign*= 0,000 dimana *P sign* < α maka H_0 ditolak dan H_1 diterima artinya terdapat pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien post operasi hernia di ruang Anggrek RSUD Ngimbang Lamongan.

Teknik relaksasi genggam jari adalah sebuah teknik yang sangat sederhana dan mudah dilakukan oleh siapapun dan dapat berhubungan langsung dengan jari tangan serta aliran energy dalam tubuh. Teknik ini juga efektif untuk menurunkan nyeri (Pinandita, 2012). Relaksasi merupakan proses merilekskan otot-otot yang mengalami ketegangan atau mengendorkan otot-otot tubuh dan pikiran agar tercapai kondisi yang nyaman (Yunus, 2014).

Liana (2008) dalam Pinandita et al (2012), mengemukakan bahwa menggenggam jari sambil menarik nafas dalam-dalam (relaksasi) dapat mengurangi ketegangan fisik dan emosi. Teknik tersebut nantinya dapat menghangatkan titik-titik keluar masuknya

energy meridian (*energy chanel*) yang terletak pada jari tangan kita, sehingga mampu memberikan rangsangan secara reflek (spontan saat genggaman). Rangsangan yang didapat nantinya akan mengalirkan gelombang menuju ke otak, kemudian dilanjutkan ke saraf pada pada organ tubuh yang mengalami gangguan, sehingga sumbatan pada jalur energy bisa menjadi lancar. Relaksasi genggam jari menghasilkan *impuls* yang dikirim melalui serabut syaraf *aferen non-nosiseptor*. Serabut syaraf tersebut mengakibatkan "gerbang" tertutup sehingga stimulus pada korteks serebri dihambat atau dikurangi akibat counter stimulasi relaksasi dan mengenggam jari. Sehingga intensitas nyeri akan berubah atau mengalami modulasi akibat stimulus relaksasi genggam jari yang lebih dulu dan lebih banyak mencapai otak (Pinandita, 2012).

KESIMPULAN

1. Sebelum dilakukan tindakan teknik relaksasi genggam jari rata-rata pasien mengalami nyeri dengan skala nyeri yang cukup tinggi yaitu dengan skala nyeri 6,97.
2. Setelah dilakukan tindakan teknik relaksasi genggam jari rata-rata pasien mengalami penurunan skala nyeri yang cukup signifikan yaitu dengan skala nyeri 5,94.
3. Terdapat pengaruh tindakan teknik relaksasi genggam jari (*finger hold*) terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien post operasi hernia.

DAFTAR PUSTAKA

Asmadi. (2008). *Teknik Prosedural Keperawatan Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien* . Jakarta: Salemba Medika.

Astutik. P dan Kurlinawati. E. (2017). *Pengaruh Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri Pasien Post Section Caesarea di Ruang Delima RSUD Kertosono*. Jurnal Keperawatan. STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan p-ISSN: 2252-3847 Vol. 6 No. 2 Desember 2017.

Bangun, Argi Vigora dan Susi Nuraeni. (2013). *Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Pasca Operasi di Rumah Sakit Dustira Cimahi. Jurnal Keperawatan Sudirman (The Soedirman Journal of Nursing), Volume 8, No. 2 Juli 2013*.

Depkes RI. (2012). *Distribusi Penyakit Sistem Cerna Pasien Rawat Inap dan Rawat Jalan Menurut Golongan Sebab Sakit di Indonesia*. Jakarta.

Grace, P. (2007). *Ilmu Bedah* . Jakarta: Erlangga.

Haniyah, S. dkk.(2016). *Efektifitas Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Nyeri Post Sectio Caesarea di RSUD Ajibarang*. STIKes Harapan Bangsa: Purwokerto

Karokaro, M.(2015). *Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Laparotomi di RSUD Deli Serdang Lubuk Pakam*. Volume 3, No. 4, Desember 2014-Februari 2015.

Maliya A, dkk.(2016). *Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea*

Ma'arifah, dkk.(2017). *Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Perubaan Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea di RSUD Prof. Dr. Margono Soekardjo*. STIKes Harapan Bangsa: Purwokerto

Pinandita, I., Purwanti, E., & Utoyo, B. (2012). Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan, Volume 8, No. 1, Februari 2012. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan, Volume 8, No. 1, Februari 2012 Perk*, *8*(1), 44–56.

Sulung, N., & Rani, S. D. (2017). Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Appendiktomi. *Jurnal Endurance*, *2*(3), 397. https://doi.org/10.22216/jen.v2i3.2404

Widyawati, E.(2015). *Pemberian Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Asuhan Keperawatan An. A dengan Post Operasi Appendicitis Laparotomi di Ruang Kantil 2 RSUD Karanganyar*.