



Analisis Askep dengan Penerapan Teknik Relaksasi Genggam Jari terhadap Skala Nyeri Pasien Post Operasi Hernioraphy

Puput Endah.R¹, Aniska Indah Fari², Novita Elisabeth Daeli³

^{1,2,3}Universitas Katolik Musi Charitas Palembang, Indonesia

Alamat: Lorong Suka Senang, Jl. Kolonel H. Burlian KM. 7 No 204, Sukarami, Kota Palembang, Sumatera Selatan

Abstract. *A hernia is a protrusion of the abdominal wall into another body cavity (hip or pelvis, chest or thorax). One of the procedures performed in cases of hernia is surgery called herniorrhaphy. Surgery is an invasive treatment procedure through incisions to open the part of the body that will be treated surgically, which will cause pain. The pain felt after surgery is acute pain. Acute pain can complicate the healing process which can hinder the patient's ability to mobilize, rehabilitate and be hospitalized. One of the non-pharmacological therapies used to reduce pain is finger-hold relaxation therapy. Finger grip relaxation is a simple technique that combines breathing and holding a hand on each finger which can help control emotions and stress. It is hoped that this method can stimulate the brain to produce positive hormones and reduce cortisol secretion so that pain is reduced. Finger grip therapy intervention can help patients reduce the scale of pain felt after surgery. The case study used a descriptive method with a nursing process approach which was carried out on 3 respondents aged 67 - 76 using a One Group Pretest Posttest research design which was measured using the NRS instrument for 3 days. The results showed that there was a decrease in the pain scale in respondents after being given finger grip relaxation therapy.*

Keywords: *Finger Hold Relaxation, Pain, Post Herniorpahy Surgery.*

Abstrak. Hernia merupakan penonjolan pada dinding perut ke rongga tubuh lainnya (pinggul atau pelvis, dada atau thorak). Salah satu tindakan yang dilakukan pada kasus hernia yaitu dengan pembedahan yang disebut dengan hernioraphy. Pembedahan merupakan tindakan pengobatan invasive melalui sayatan untuk membuka bagian tubuh yang akan ditangani tindakan pembedahan akan menimbulkan rasa nyeri. Nyeri yang dirasakan pasca pembedahan merupakan nyeri akut. nyeri akut dapat mempersulit proses penyembuhan yang dapat menghambat kemampuan pasien untuk melakukan mobilisasi, rehabilitasi dan hospitalis. Salah satu terapi non farmakologi yang digunakan untuk mengurangi rasa nyeri dalah terapi relaksasi genggam jari. Relaksasi genggam jari merupakan teknik yang sederhana yang menggabungkan pernafasan dan pegangan tangan disetiap jari yang dapat membantu mengontrol emosi dan stress. Cara ini diharapkan dapat menstimulus otak untuk menghasilkan hormon positif dan menurunkan sekresi kortisol sehingga nyeri berkurang. Intervensi terapi genggam jari dapat membantu pasien dalam mengurangi skala nyeri yang dirasakan pasca operasi. Study kasus menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan proses keperawatan yang dilakukan pada 3 responden usia 67 – 76 dengan menggunakan desain penelitian *One Group Pretest Posttest* yang diukur dengan menggunakan instrumen NRS selama 3 hari. Hasil menunjukkan adanya penurunan skala nyeri pada responden setelah diberikan terapi relaksasi genggam jari.

Kata Kunci: Nyeri, Post Operasi Herniorpahy, Relaksasi Genggam Jari.

1. PENDAHULUAN

Hernia merupakan penonjolan pada dinding perut atau dari rongga perut ke rongga tubuh lainnya (pinggul atau pelvis, dada atau toraks) yang dilapisi selaput dinding perut (peritoneum) menonjol, melalui bagian lemah dinding perut yang bisa berisi usus, penggantung usus, atau organ perut lainnya (Handaya, 2017). Klasifikasi hernia terdiri dari hernia inguinalis, hernia femoralis, hernia umbilikali, hernia insisional, hernia parastomal, hernia epigastrium dan hernia ventralis.(Perwira Kusuma, Inayati and Ayubbana, 2024)

Salah satu tindakan yang dapat dilakukan pada kasus hernia yaitu dengan pembedahan. Pembedahan atau sering dikenal dengan sebutan operasi merupakan tindakan pengobatan invasive melalui sayatan untuk membuka atau menampilkan bagian tubuh yang akan ditangani.(Perwira Kusuma, Inayati and Ayubbana, 2024). Pembedahan terdiri dari 3 tahapan yaitu pre operatif, intra opratif dan post operatif. World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa jumlah pasien pembedahan tahun 2020 mengalami peningkatan menjadi 148 juta jiwa yang menjalani prosedur pembedahan Data dari Departemen Kesehatan Republik Indonesia, tercatat prosedur pembedahan menempati urutan ke sebelas dari 50 penyakit den gan presentase 12,8% di rumah sakit se- Indonesia.

Tindakan pembedahan pada kasus hernia disebut herniorphy. Tindakan herniorphy merupakan tindakan kecil anulus inguinalis internus dan memperkuat dinding belakang kanalis inguinalis. Prevelensi hernia inguinalis tertinggi ditemukan pada pasien dengan usia 41 – 65 tahun.Data pasien operasi hernia di Rumah Sakit Siloam dari bulan November sebanyak 5 orang Desember sebanyak 6 orang dan Januari sebanyak 5 orang.(Rekam Medis Rumah Sakit Siloam Lubuklinggau 2024). Tahapan pertama pada tindakan pembedahan yaitu pre operatif, dimana pada fase tersebut pasien akan mengalami ketidaknyamanan karena adanya nyeri yang disebabkan pada benjolan, tahap kedua yaitu intra operatif dimana pasien akan dimulainya proses insisi,tahap ketiga yaitu post operasi dimana pada fase ini pasien memerlukan monitoring ketat saat pasien sadar dari anestesi, serta terjadinya perubahan fisiologis yang terjadi setelah tindakan insisi salah satunya rasaa nyeri pada area luka operasi.(Perwira Kusuma, Inayati and Ayubbana, 2024)

Nyeri pasca operasi merupakan pengalaman yang paling sering dialami oleh pasien yang sudah menjalani prosedur operasi atau pembedahan. Kontrol nyeri pasca operasi memainkan peran penting dalam memfasilitasi pemulihan pasien ke fungsi normal dan mengurangi kejadian efek fisiologis dan psikologis yang merugikan terkait dengan nyeri akut yang tidak terkontrol.(Asnaniar et al., 2023). Pasien akan merasakan nyeri yang sangat hebat rata-rata pada dua jam pertama sesudah operasi karena pengaruh hilangnya efek obat anastesi

di saat pasien sudah keluar dari kamar bedah (Indriyanti et al., 2022, p. 752). Menurut (Utami, 2018). Nyeri merupakan respon sensori dan emosional yang tidak menyenangkan akibat kerusakan jaringan yang bersifat subjektif (Utami, 2018).

Penatalaksanaan nyeri post operasi hernioraphy dapat dilakukan dengan pemberian terapi farmakologi dan non farmakologis yang diberikan sesuai dengan menentukan skala nyeri. Terapi non farmakologis merupakan suatu upaya tindakan mandiri keawatan yang dapat dilakukan dengan berbagai cara seperti bimbingan antisipasi yaitu terapi es dan panas atau kompres panas dan dingin, TENS (Transcutaneous Elektrical Nerve Stimulation), distraksi, relaksasi, guided imagery, hipnoterapi, akupunktur, masase, serta terapi musik. Salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan yaitu teknik relaksasi genggam jari. (Rakhman and Khodijah, 2016)

Teknik Relaksasi genggam jari merupakan sebuah teknik relaksasi yang sangat sederhana dan mudah dilakukan. Teknik relaksasi genggam jari untuk bermanfaat dalam mengendalikan nyeri yang dirasakan, ketika tubuh melakukan teknik relaksasi genggam jari maka tubuh akan meningkatkan komponen saraf parasimpatik secara stimulan, dan menstimulus hormon adrenalin dalam mempengaruhi tingkat stress sehingga dapat meningkatkan konsentrasi tubuh mempermudah mengatur ritme pernafasan yang membuat meningkatkan kadar oksigen didalam darah memberikan rasa tenang yang mampu mengatasi nyeri. (Irawan, Wulandari and Sukmaningtyas, 2022).

Dari hasil penelitian (Novianti dkk 2022) Penerapan Teknik Relaksasi Genggam Jari (Finger Hold) Pasien Post OP Herniatomy Pada Aplikasi Teori Jean Watson di Zaal Bedah Laki-Laki RSUD Basemah Kota Pagar Alam menunjukkan Setelah dilakukan intervensi keperawatan kriteria nyeri menurun. penelitian menurut (Didik Dani Irawan dkk 2022) menunjukkan perbedaan skala nyeri pasien sebelum diberikan dan setelah diberikan implementasi relaksasi genggam jari. penelitian (Bekti sulistyowati dkk) didapatkan penurunan skala nyeri setelah diberikan pemberian teknik relaksasi genggam jari. Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 16 januari samapi 22 januari melalui metode wawancara kepada pasien post operasi didapatkan data bahwa pasien mengungkapkan sebelumnya belum pernah mendapatkan informasi dan mengetahui tentang terapi relaksasi genggam jari, pasien mengatakan hanya mengkonsumsi obat-obatan yang diberikan oleh dokter untuk mengatasi nyeri dengan cara nafas dalam. Berdasarkan latar belakang diatas, bahwa salah satu keluhan dan masalah yang muncul pada pasien post operasi yaitu nyeri pada luka insisi, nyeri yang belum teratasi dapat mengakibatkan ketidaknyamanan, kecemasan, perubahan pada status hemodinamik pada pasien yang dapat menghambat proses pemulihan.

Maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Analisis Asuhan Keperawatan Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi Hernioraphy.

2. KAJIAN TEORITIS

Hernia merupakan penonjolan isi suatu rongga pada bagian lemah dari dinding bersangkutan. Pada hernia abdomen isi perut menonjol melalui bagian lemah dari lapisan musculo apponeurotic dinding perut. Hernia terdiri dari cincin, kantong dan isi hernia(Sjamsuhidajat, 2017). Hernia adalah sering muncul tonjolan dilipatan paha atau skrotum. Orang biasa menyebutnya turun bero atau hernia. Hernia inguinalis terjadi ketika dinding abdomen bertambah kebawah melalui dinding sehingga menerobos usus(Kowalk, 2016). Hernia dapat dijumpai pada segala usia dan lebih banyak dijumpai pada laki- laki. Penyebab utama terjadinya hernia adalah:(Bare, 2018) adalah kelemahan dinding otot dalam abdomen untuk menahan rongga perut, Adanya peningkatan peningkatan tekanan intra abdomen, Kelemahan otot yang dibawa sejak lahir merupakan salah satu factor utama yang menyebabkan kan terjadinya hernia, selain adanya peningkatan tekanan intra abdomen, kogenital seperti kegemukan dan sering angkat beban berat. Klasifikasi hernia berdasarkan tempat (Diyono, 2016) : Hernia inguinal (paling umum), viseral menonjol ke dalam kanal inguninal pada titik dimana tali spermatik muncul pada priadan sekitar ligamen pada wanita, Hernia femoralis terjadi dimana arteri femoralis masuk ke dalam kanal femoral dan muncul dibawah ligamen inguinal dibawah pangkal paha, Hernia umbilikal terjadi karena kegagalan otifisium umbilikal untuk menutup,Hernia insisional terjadi melalui dinding abdominal karena kelemahan, Hernia parastomal menonjol melalui dinding stoma dan kedalam jaringan subkutan., Hernia epigastrium, Hernia ventrali.

Penatalaksanaan medis yang dilakukan pada pasien hernia yaitu :Terapi umum berupa terapi konservatif sambil menunggu proses penyembuhan melalui proses selama dapat dilakukan pada hernia umbilikus pada anak usia dibawah 2 tahun. Terapi konservatif berupa alat penyangga dapat dipakai sebagai pengelolaan sementara, reposisi, suntikan, sabuk hernia, hernotomy dan hernioraphy.

Komplikasi yang terjadi pada hernia berupa: Hernia berulang, hematoma, retensi urien, infeksi pada luka, nyeri kronik atau akut, pembengkakan testis karena atrofi testis. Nyeri akut yang terjadi atau diakibatkan dari penyakit atau intervensi pembedahan serta mempunyai intensitas yang bermacam-macam (ringan hingga berat) serta berlangsung dengan waktu yang singkat. Nyeri akut akan berakhir sendiri serta nyeri akut akan hilang sendiri tanpa diberi obat sesudah kondisi membaik pada lokasi jaringan yang terjadi kerusakan. Terapi yang

diberikan pada pasien pasca pembedahan dapat berupa terapi farmakologi dan non farmakologi, terapi non farmakologi seperti terapi relaksasi genggam jari. Relaksasi adalah suatu usaha yang dilakukan untuk menurunkan nyeri atau menjaga agar tidak terjadi nyeri sedang sampai hebat (Sofiyah, L., Ma'rifah, A. R., & Susanti, 2014, p. 65). Teknik relaksasi genggam jari adalah cara yang mudah untuk mengolah emosi dan mengembangkan kecerdasan emosional. Relaksasi genggam jari disebut juga *finger hold* merupakan suatu terapi relaksasi dengan jari tangan yang mengalirkan energi keseluruh tubuh. (Astutik & Kurlinawati, 2017, p. 32). Teknik relaksasi genggam jari adalah teknik terapi relaksasi menggunakan jari jemari serta gelombang tenaga yang ada di dalam tubuh (Indriyanti et al., 2022, p. 752)

Relaksasi genggam jari adalah salah satu teknik self healing yang berasal dari jepang yaitu salah satu tehnik yang di lakukan dengan cara menggeggam masing-masing cari dengan lembut yang bertujuan untuk mengharmoniskan 12 organ tubuh dan 5 emosi dasar. *Magic finger* memanfaatkan kelima jari dimasing-masing tangan disetiap jari dapat menyelaraskan emosi yang dirasakan. Terapi relaksasi genggam jari diberakan selama 2 – 3 menit pada setiap jari.

3. METODE PENELITIAN

Pengambilan data metode penelitian studi kasus dengan metode *deskriptif* dengan pendekatan *one grup pretest-posttest*. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis penerapan terapi relaksasi genggam jari terhadap penurunan skala nyeri melalui proses asuhan keperawatan pasien post operasi hernioraphy. Penelitian ini dilakukan pada pasien post operasi hernioraphy diruang rawat inap yang dilakukan selama 3 hari dengan pengambilan data pre dan post penerapan intervensi yang dilakukan pada tanggal 16 Januari 2025 sampai dengan 22 Januari 2025.

Instrumen pada studi kasus yang digunakan pada penelitian ini yaitu menggunakan format asuhan keperawatan medikal bedah yang mencakup proses asuhan keperawatan dari proses pengkajian, diagnosa keperawatan, intervensi, implementasi dan evaluasi keperawatan. Skala ukur yang digunakan untuk menilai skala nyeri menggunakan *NRS* adalah skala ukur yang digunakan untuk mengukur skala nyeri, skor pengukuran intrumen *NRS* menggunakan rank 0-10, dikategorikan menjadi 0 (tidak nyeri), 1-3 (nyeri ringan), 4-6 (nyeri sedang) 7- 9 (nyeri berat) 10 (nyeri berat tidak terkontrol).

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penerapan *evidence based practice* ini dilakukan di Rumah Sakit Siloam Silampari Lubuklinggau di Ruang Rawat Inap. Penerapan *evidence based practice* ini dilaksanakan selama 3 hari pada pasien post operasi herniaraphy.penerapan *evidence based practice* dilakukan pada tanggal dari tanggal 16 Januari 2025 sampai dengan 22 Januari 2025 dengan 3 orang responden.

Tabel 1. Karakteristik Responden pada Penerapan EBP ini:

Responden	Usia	Jenis kelamin	Lama menderita
Tn. M	76	Laki-laki	1 tahun
Tn.A	67	Laki-laki	2 minggu
Tn. S	70	Laki-laki	1 bulan

(sumber: ratna 2025)

Berdasarkan anilisis tabel 1 didapatkan Tn. M berusia 76 tahun dengan jenis kelamin laki-laki dan lama menderita hernia 1 tahun dan Tn. A berusia 67 tahun dengan jesin kelamin laki-laki dengan lama menderita hernia 2 minggu sedangkan Tn. S berusia 70 tahun dengan jenis kelamin laki-laki dengan lama menderita hernia 1 bulan.

Tabel 2. skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi genggam jari

Hari	Skala Nyeri Tn. M		Skala Nyeri Tn. A		Skala Nyeri Tn. S	
	Pretes	Posttes	Pretes	Postes	Pretes	Posttes
1	6	4	5	4	6	5
2	6	3	4	2	6	4
3	4	2	4	2	4	2

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa skala nyeri pada Tn.M pada hari pertama sebelum diberikan terapi relaksasi genggam jari yaitu 6 dan setelah diberiakn terapi relaksasi genggam jari skala nyeri 4, pada hari kedua skala nyeri sebelum diberikan terapi relaksasi genggam jari yaitu pada skala 5 dan setelah diberikan terapi relaksasi genggam jari skala nyeri 4, pada hari ketiga sebelum diberikan terapi relaksasi genggam jari skala nyeri 4 dan setelah diberikan terapi relaksasi skala nyeri menjadi 2. Pada Tn. A dapat diketahui bahwa pada hari pertama sebelum diberikan terapi relaksasi genggam jari yaitu 5 dan setelah diberikan terapi relaksasi genggan jari skala nyeri 4, pada hari kedua sebelum diberikan terapi relaksasi skala nyeri 4 dan stelah diberikan terapi relaksasi genggam jari skala nyeri 2, pada hari ketiga sebelum diberikan terpi relaksasi genggam jari skala nyeri 4 dan setelah diberikan terapi relaksasi genggam jari skala nyeri 2. Pada Tn. S dapat diketahui bahwa pada hari peratama sebelum diberikan terapi relaksasi genggam jari skala nyeri6 dan setelah diberikan terapi

relaksasi genggam jari skala nyeri 5, pada hari kedua sebelum diberikan terapi relaksasi genggam jari skala nyeri 6 dan sesudah diberikan terpai relaksasi genggam jari skala nyeri 4, sedangkan pada hari ketiga sebelum diberi terapi relaksasi genggam jari skala nyeri 4 dan setelah diberikan terapi relaksasi genggam jari skala nyeri 2.

Pembahasan

Pada penelitian ini didapatkan adanya perubahan terhadap skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi genggam jari hasil pengukuran skala nyeri pada responden Tn.M pada hari pertama sebelum diberikan terapi skala nyeri 6 dan sesudah diberikan terapi skala nyeri 4, pada hari kedua sebelum diberikan terapi skala nyeri 6 dan sesudah diberikan terapi skala nyeri 3 sedangkan pada hari ketiga sebelum diberikan terapi skala nyeri 4 dan sesudah diberi terapi skala nyeri 2. Pada Tn. A pada hari pertama sebelum diberikan terapi skala nyeri 5 dan sesudah diberi terapi skala nyeri 4 pada hari kedua sebelum diberi terapi skala nyeri 4 dan sesudah diberi terapi skala nyeri 2 sedangkan pada hari ketiga sebelum diberikan terapi skala nyeri 4 dan sesudah diberikan terapi skala nyeri 2. Pada Tn. S pada hari pertama sebelum diberikan terapi skala nyeri 6 sesudah diberikan terapi skala nyeri 5, pada hari kedua sebelum diberikan terapi skala nyeri 6 dan sesudah diberikan terapi skala nyeri 4 dan pada hari ketiga sebelum diberikan terapi skala nyeri 4 dan sesudah diberi terapi skala nyeri 2. Berdasarkan teori (*magic finger atau jin shin jyutsu* 2019) Teknik relaksasi genggam jari adalah cara yang mudah untuk mengolah emosi dan mengembangkan kecerdasan emosional. Relaksasi genggam jari disebut juga *finger hold* merupakan suatu terapi relaksasi dengan jari tangan yang mengalirkan energi keseluruh tubuh. (Astutik & Kurlinawati, 2017,)

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Didik, 2022) tentang Implementasi Relaksasi Genggam Jari pada Pasien Post Hernia Inguinalis Lateralis Sinistra dengan Masalah Gangguan Nyeri dan Ketidaknyamanan yang dilakukan selama 3x24 jam hari dengan frekuensi 10-25 menit skala nyeri mengalami penurunan. Berdasarkan hasil analisis data diatas, peneliti berasumsi bahwa skala nyeri sesudah diberikan terapi relaksasi genggam jari mengalami penurunan tingkat nyeri hal ini dikarenakan tehnik relaksasi genggam jari yang dilakukan dengan cara menggenggam kelima jari secara bergantian dalam waktu 10- 25 menit dapat menstimulus rasa nyeri. Proses intervensi diambil setelah 6 - 7 jam post operasi diruang rawat inap. Intervensi dilakukan sebanyak 3 kali dalam 24 jam post operasi. Pada saat dilakukan intervensi responden melakukan teknik genggam jari dengan benar dan sesuai petunjuk selain itu pasien juga mendapatkan dukungan dari keluarga, suasana ruangan yang nyaman sehingga teknik relaksasi genggam jari yang diberikan dapat

menurunkan tingkat nyeri post Hernioraphy.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penerapan disimpulkan bahwa terapi relaksasi genggam jari dapat menurunkan skala nyeri yang dirasakan pada pasien ost operasi herniorapy dirang rawat inap. Hal ini disebabkan karena ttehnik relaksasi genggam jari dapat meningkatkan komponen saraf parasimpatik secara stimulan, dan menstimulus hormon adrenalin dalam mempengaruhi tingkat stress sehingga dapat meningkatkan konsentrasi tubuh mempermudah mengatur ritme pernafasan yang membuat meningkatkan kadar oksigen didalam darah memberikan rasa tenang yang mampu mengatasi nyeri. Evaluasi keperawatan dilakukan sesuai dengan pelaksanaan keperawatan penerapan *Evidence Based Practice* (EBP). Diharapkan hasil studi kasus ini memberikan pengetahuan tentang penerapan terapi relaksasi genggam jari pada pasien post operasi diruang rawat inap.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada pihak Rumah Sakit Charitas Hospital Palembang yang telah memberikan kesempatan sebagai tempat melaksanakan penelitian dan pihak kampus Universitas Katolik Musi Charitas Palembang, serta segenap dosen yang telah memberikan dukungan dan motivasi sampai terselesainya jurnal ini, serta seluruh pihak yang terlibat dalam penerapan EBP.

DAFTAR REFERENSI

- Ajul, K., Pranata, L., Surani, V., Hardika, B. D., & Fari, A. I. (2022). Pendampingan senam rematik pada lansia dengan gangguan muskuloskeletal (rematik). *SULUH ABDI: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 105–109.
- Amalia, T.A., & Nuraisya, W. (2022). Asuhan kebidanan ibu post SC dengan teknik relaksasi genggam jari pada masalah nyeri luka jahitan di RS Amelia Pare-Kediri. *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 1(2), 59–64.
- Asnaniar, W., et al. (2023). Terapi relaksasi genggam jari untuk menurunkan nyeri post operasi. *MARTABE: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(8), 2816–2822.
- Astutik, P., & Kurlinawati, E. (2017). Pengaruh relaksasi genggam jari terhadap penurunan nyeri pada pasien post sectio caesarea. *Strada Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 6(2), 30–37. <https://doi.org/10.30994/sjik.v6i2.6>
- Bare, S. (2018). *Buku ajar keperawatan medikal bedah* (8th ed.). Jakarta.
- Bhesty. (2016). *Buku ajar patofisiologi*. Jakarta.

- Budiono. (2018). *Konsep dasar keperawatan* (8th ed.). Jakarta.
- Diyono. (2016). *Keperawatan medikal bedah sistem pencernaan* (2nd ed.). Jakarta.
- Erjon, E., Rasyad, A. A., Rendowaty, A., Lely, N., Azizah, M., Sari, E. R., ... & Rosyidah, M. (2025). Edukasi dan deteksi dini pemeriksaan tekanan darah dalam mencegah risiko komplikasi hipertensi. *Cakrawala: Jurnal Pengabdian Masyarakat Global*, 4(1), 41–46.
- Evrianasari, N., & Yosaria, N. (2019). Pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap nyeri post sectio caesarea. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 5(1), 1–6. <https://doi.org/10.33024/jkm.v5i1.802>
- Fruitasari, M. K., Pranata, L., Daeli, N. E., Rini, M. T., & Suryani, K. (2022). Pendampingan orangtua dalam perawatan luka pada anak post sirkumsisi. *Suluh Abdi: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 119–122.
- Handaya, A.Y. (2017). *Deteksi dini dan atasi 31 penyakit bedah saluran cerna*. Yogyakarta.
- Indriyanti, S., Sariaty, S., & Ferina. (2022). Pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan intensitas nyeri pada ibu post sectio caesarea: Evidence based case report. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 2(3), 751–761. <https://doi.org/10.34011/jks.v2i3.785>
- Irawan, D.D., Wulandari, D.S., & Sukmaningtyas, W. (2022). Implementasi relaksasi genggam jari pada pasien post hernia inguinalis lateralis sinistra dengan masalah gangguan nyeri dan ketidaknyamanan. *Journal of Management Nursing*, 1(4), 133–139. <https://doi.org/10.53801/jmn.v1i4.69>
- Kowalk, J. (2016). *Buku ajar patofisiologi kedokteran*. Jakarta. <https://doi.org/10.36341/jomis.v5i1.1495>
- Mahardian, R., & Saryomo. (2022). Penerapan relaksasi Benson terhadap pasien hipertensi di desa Sukapada Kecamatan Pagerageung. *Healthcare Nursing Journal*, 4(2b), 13–17.
- Mardiansyah, E. (2023). Disusun oleh: Edwin Mardiansyah p0 0320120 046.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi penelitian kesehatan* (pp. 139–142). PT. Rineka Cipta.
- Nurhanifa Dewi, T., & Sari R. (2022). Manajemen nyeri non farmakologi.
- Perwira Kusuma, B., Inayati, A., & Ayubbana, S. (2024). Penerapan teknik relaksasi genggam jari terhadap skala nyeri pada pasien post operasi di ruang bedah RSUD Jenderal Ahmad Yani Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 4(3), 345–351.
- Pranata, L., Surani, V., Suryani, K., & Fari, A. I. (2023). Understanding of research methods based on evidence-based practice in nursing for nursing students. *Jurnal Kesehatan dan Pembangunan*, 13(26), 174–178.
- Rakhman, A., & Khodijah. (2014). *Buku panduan praktek laboratorium keterampilan dasar dalam keperawatan II*. Yogyakarta: Deepublish.
- Ramadhani, R., & Bina, N.S. (2021). *Statistika penelitian pendidikan*. Jakarta: Kencana.

- Sari, E. R., Lely, N., Erjon, E., Azizah, M., Rendowaty, A., Rasyad, A. A., ... & Rosyidah, M. (2025). Penyuluhan tentang pengenalan dan penggunaan obat tradisional (herbal medicine). *Harmoni Sosial: Jurnal Pengabdian dan Solidaritas Masyarakat*, 2(1), 38–44.
- Siyoto, S., & Sodik, M.A. (2015). *Dasar metodologi penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Sjamsuhidajat, R.D.J.W. (2017). *Buku ajar ilmu bedah, sistem organ dan tindak bedahnya*. Penerbit B. Jakarta.
- Sofiyah, L., Ma'rifah, A. R., & Susanti, I.H. (2014). Pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap perubahan skala nyeri pada pasien post operasi sectio caesarea di RSUD Prof. Dr. Margono, 64–71.
- Sumarto, T. A., Frisca, S., & Pranata, L. (2024, December). Relationship between body mass index (BMI) and physiological mechanism of blood pressure in vegetarians and non vegetarians. In *UKMC International Conference (UKMC IC)* (Vol. 1, No. 1, pp. 36–40).
- Susanti, E. (2014). *Modul mata kuliah: Keperawatan perioperatif*, Program Studi Pendidikan Olahraga Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur. <https://revistas.ufrj.br/index.php/rce/article/download/1659/1508>
- Susanty, L., & Podesta, A. (2021). Pengaruh relaksasi autogenik terhadap perubahan skala nyeri pada ibu post seksio sesaria di Rumah Sakit Umum Daerah Siti Aisyah Kota Lubuk Linggau. *Bhakti Husada Bengkulu*, 4(1), 1–23.
- Tresno, S. (2019). *Jin Shin Jyutsu, keajaiban terapi sentuhan yang menyembuhkan*.
- Utami, I.L. (2018). Teknik relaksasi genggam jari untuk menurunkan nyeri pada ibu post sectio caesarea hari 1–7. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 09(November), 6.
- Windahandayani, V. Y., Pranata, L., Fari, A. I., & Ajul, K. (2023). Pelvic floor muscle exercise (PFME) terhadap tipe Bristol stool scale. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKA)*, 5(1).