



Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Pasca Operasi Melalui Teknik Relaksasi Genggam Jari Literatur Review

Putri Viola Ananda Kasih^{1*}, Anshar Rante², Djusmadi Rasyid³

¹Mahasiswa Akper Sawerigading Pemda Luwu

^{2,3} Akper Sawerigading Pemda Luwu

¹megadavid012002@gmail.com, ²anchamkes@gmail.com

Abstract

The Finger Grip Relaxation Technique is an easy and simple technique that anyone can do. Its application is related to the fingers and the flow of energy in the body. This relaxation can then heat the entry and exit points of energy in the meridians (body or energy pathways) in the fingers, thereby causing reflex stimulation (spontaneous) when gripping. The finger tapping relaxation technique helps the soul, mind, and body relax. When conditions are relaxed, it triggers the natural release of endorphins, this is the hormone that naturally acts to relieve pain. Writing this proposed scientific article aims to determine the effectiveness of finger grip relaxation techniques in reducing pain intensity in postoperative patients.

This study used a descriptive method with a literature review approach. The data source is secondary. Articles and some magazines serve as sources of information. The literature search strategy uses the PICO framework. The inclusion criteria are national and international research journals that discuss reducing pain intensity in postoperative patients using finger grip relaxation techniques, as well as articles or journals published after 2018 in English and Indonesian. An approach consisting of presentation methods and analytical methods is used for data analysis. The results obtained in this study regarding the effect of hand-held relaxation techniques on reducing pain intensity. Of the five research publications reviewed, all of them are effective in reducing pain using finger grip relaxation techniques. The interventions used were the results of five studies where there was a decrease in pain. This proves that finger-held relaxation techniques can reduce pain intensity in postoperative patients.

Keywords: Reducing Pain Intensity, Post-Operational, Finger Grip Relaxation Techniques



Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

Abstrak

Teknik Relaksasi Genggaman Jari salah satu teknik mudah dan sederhana yang siapa saja bisa melakukannya. Pengaplikasiannya berkaitan dengan jari-jari dan aliran energi dalam tubuh. Relaksasi ini kemudian bisa memanaskan titik keluar dan masuknya energi di meridian (jalur tubuh ataupun energi) di jemari, dengan begitu dapat menimbulkan rangsang refleks (spontan) ketika menggenggam. Teknik relaksasi ketukan jari memberi bantuan pada jiwa, pikiran, dan tubuh menjadi rileks. Ketika kondisi rileks, memicu pelepasan endorfin secara alami, inilah hormon yang secara alami berperan untuk menghilangkan rasa sakit. Penulisan artikel ilmiah yang diusulkan ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan teknik relaksasi genggam jari dalam menurunkan intensitas nyeri pada pasien pasca operasi.

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan literature review. Sumber data adalah sekunder. Artikel dan beberapa majalah berfungsi sebagai sumber informasi. Strategi pencarian literatur menggunakan kerangka kerja PICO. Kriteria inklusi adalah jurnal penelitian nasional dan internasional yang membahas pengurangan intensitas nyeri pada pasien pasca operasi menggunakan teknik relaksasi genggam jari, serta artikel atau jurnal yang diterbitkan setelah tahun 2018 dalam bahasa Inggris dan Indonesia. Pendekatan yang terdiri dari metode penyajian dan metode analisis digunakan untuk analisis data. Hasil yang diperoleh pada penelitian ini mengenai pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan intensitas nyeri. Dari kelima publikasi penelitian yang diulas, semuanya efektif dalam menurunkan nyeri menggunakan teknik relaksasi genggam jari. Intervensi yang digunakan hasil dari lima penelitian terjadi penurunan nyeri. Hal ini membuktikan bahwa teknik relaksasi genggam jari dapat menurunkan intensitas nyeri pada pasien pasca operasi.

Kata Kunci: *Penurunan Intensitas Nyeri, Pasca Operasi, Teknik Relaksasi Genggaman Jari*

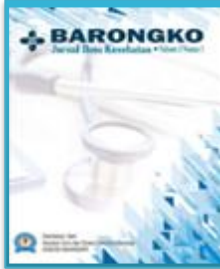
Penulis Korespondensi : Putri Viola Ananda Kasih
Email : megadavid012002@gmail.com



I. PENDAHULUAN

Operasi didefinisikan sebagai prosedur medis invasif dengan tujuan melakukan diagnosis ataupun mengobati suatu cedera, penyakit, atau kelainan fisik yang dapat merusak jaringan dan menyebabkan berubahnya fisiologis pada tubuh yang memberi pengaruh pada organ tubuh lain. Biasanya dilakukan dengan membuka bagian tubuh melalui sayatan. Pembedahan yaitu suatu cara dalam mengobati serta menimbulkan ancaman pada keutuhan jiwa juga raga individu. (Sugiyanto S & STIKES Bhakti Pertiwi Luwu Raya Palopo, 2019). Operasi ini dibagi menjadi dua bagian, operasi utama dan operasi kecil. Bedah mayor adalah pembedahan yang dilakukan dalam keadaan darurat sedangkan bedah minor adalah pembedahan yang ditujukan untuk meningkatkan fungsi tubuh (Indriyani S, 2020). Nyeri adalah pengalaman sensorik yang disebabkan oleh suatu stimulus yang disebabkan oleh jaringan yang rusak (Potter & Perry, 2018).

Nyeri terbagi menjadi dua bagian, meliputi komponen psikologis dan komponen fisiologis. Komponen psikologis mencakup mengenali perasaan, menginterpretasikan nyeri dan merespon hasil interpretasi nyeri. Komponen fisiologis merupakan proses sistem saraf pusat menerima impuls. Teknik Relaksasi Genggaman Jari salah satu teknik mudah dan sederhana yang siapa saja bisa melakukannya. Pengaplikasiannya berkaitan dengan jari-jari dan aliran energi dalam tubuh. Bernapas dalam-dalam (relaksasi) dibarengi dengan memegang jemari bisa meminimalisir rasa tegang pada fisik juga mental. Relaksasi ini kemudian bisa memanaskan titik keluar dan masuknya energi di meridian (jalur tubuh ataupun energi) di jemari, dengan begitu dapat menimbulkan rangsang refleks (spontan) ketika menggenggam. Stimulus yang diterima kemudian berlanjut pada gelombang otak, selanjutnya menuju saraf organ yang mengalami sumbatan pada saluran energi dihaluskan. Teknik relaksasi ketukan jari memberi bantuan pada jiwa, pikiran, dan tubuh menjadi rileks. Ketika kondisi rileks, memicu pelepasan endorfin secara alami, inilah hormon yang secara alami berperan untuk



menghilangkan rasa sakit, sehingga dapat mengurangi sakit yang diderita (Indrawati & Arham, 2020).

Nyeri pasca operasi menyebabkan reaksi fisik dan psikologis seperti mobilitas terbatas, aktivitas lambat, tidur terganggu dan kehilangan nafsu makan. Maka dari itu, perlu dilakukan pengelolaan nyeri dan beradaptasi dengan baik terhadap nyeri pasca operasi. Dari 50 penyakit, penyakit yang menyebabkan intervensi bedah berada di posisi ke-11 pada rumah sakit yang ada di Indonesia, terhitung 32% dan 12,8% di antaranya adalah laparotomi (Rahmayati et al, 2018). Sumber data *World Health Organization* (WHO) menunjukkan peningkatan yang signifikan pada jumlah pasien bedah. Seluruh rumah sakit di dunia terdapat total 148 juta pasien pada tahun 2012, berarti bertambah 8 juta orang per tahun. Selama 2012, kegiatan tersebut menjangkau 1,2 juta orang di Indonesia. (Depkes RI, 2013)

Penanganan nyeri menggunakan teknik relaksasi genggam jari merupakan tindakan terapi untuk menghilangkan nyeri. Tindakan relaksasi untuk penatalaksanaan nyeri meliputi imajinasi terbimbing dan relaksasi napas dalam. Pengimplementasian latihan pernapasan dalam beberapa penelitian telah terbukti efektif untuk meredakan nyeri setelah operasi. (Sehono, 2010). (Astutik & Kurlinawati, n.d.). Mengatasi atau meredakan nyeri dengan farmakologi melalui penggunaan obat-obatan terbagi menjadi dua yakni obat golongan opiat (semisal petidin, fentanil, morfin). Obat golongan non-opioid (contohnya golongan NSAID dan parasetamol). (Dr. Dewi Kusumawati Sp, 2018). Metode pereda nyeri non-medis adalah tindakan independen yang diambil oleh pengasuh dalam menurunkan intensitas nyeri sampai pada tingkatan yang dapat pasien tolerir. Dalam upaya penurunan intensitas nyeri pasca operasi, beberapa intervensi keperawatan kini telah dikembangkan untuk mengurangi intensitas nyeri, misalnya teknik relaksasi serta pemijatan. Pemberian relaksasi bisa memberi pasien perasaan nyaman juga relaksasi, sedangkan tujuan pijat adalah untuk membangkitkan respon relaksasi, dan pijat memiliki efek positif untuk menghilangkan rasa sakit (Amelia & Saputri, 2020). Pijatan slow back massage dengan hand massage menjadi jenis pijatan



yang diberikan kepada pasien pasca operasi abdomen. Hand massage dilakukan selama 10 menit bertujuan merangsang jaringan kulit pada area bawah tangan dengan perasaan nyaman (Fitri et al, 2018). Menurut penelitian (Watin & Ernawat, 2020), skala nyeri terbukti berubah sebelum dan sesudah dilakukannya perawatan menggunakan teknik relaksasi postur jari.

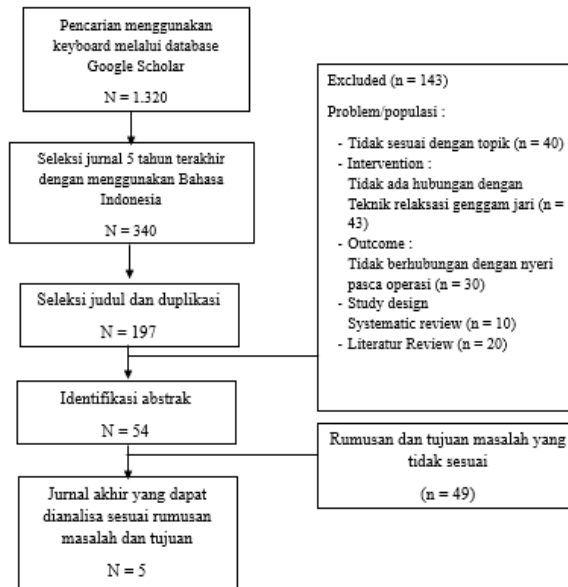
II. METODE

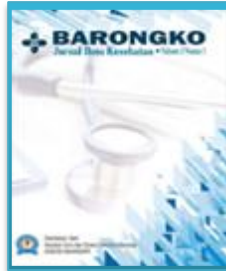
Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan literature review dan menyajikan berbagai teori yang berkaitan dengan masalah yang diteliti. Sumber data adalah bahan sekunder. Informasi yang dikumpulkan untuk tujuan selain memecahkan masalah yang teridentifikasi dapat ditemukan dengan cepat dalam survei ini. Artikel dan beberapa majalah berfungsi sebagai sumber informasi. Strategi pencarian literatur menggunakan kerangka kerja PICO. Kriteria inklusi adalah jurnal penelitian nasional dan internasional yang membahas pengurangan intensitas nyeri pada pasien pasca operasi menggunakan teknik relaksasi genggam jari, serta artikel atau jurnal yang diterbitkan setelah tahun 2018 dalam bahasa Inggris dan Indonesia. Pendekatan yang terdiri dari metode penyajian dan metode analisis digunakan untuk analisis data.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang diperoleh pada penelitian ini mengenai pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien pasca operasi. Dari kelima publikasi penelitian yang diulas, dengan desain yang berbeda tetapi format, interval waktu, dan metode pengumpulan data yang berbeda, semuanya efektif dalam menurunkan intensitas nyeri pada pasien pasca operasi menggunakan teknik relaksasi genggam jari. Intervensi yang digunakan sama dan hasil dari lima penelitian terjadi penurunan nyeri.

Alur Review Jurnal

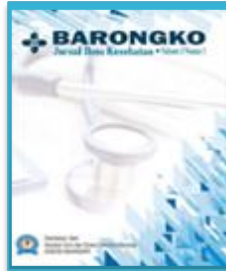




Tabel 1

Daftar Artikel Dan Daftar Pencarian

No	Author	Tahun Judul	Volume, Angka	Judul	Metode (desain, sampel variabe, instrument analisis Hasil penelitian	Hasil penelitian	Database
1.	Sugiyanto, STIKES Bhakti Luwu Raya Palopo	2019	Vol 06 No 2	Penurunan intensitas nyeri pada pasien pasca operasi dengan Teknik relaksasi genggam jari di RSUD Sawerigading Palopo	D: Desain Quasi Eksperiment dengan bentuk pre-post test with control grub. S: Jumlah responden yang digunakan sebanyak 50 responden yang merupaka pasien pasca operasi dengan metode penarikan sample consecutive sampling. V: adanya pengaruh relaksasi genggam jari terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien pasca operasi I: lembar observasi A: One group pre testpost test design	Hasil penelitian ini diperoleh nilai Asymp .sig. (0,000) < 0,05. Disimpulkan adanya pengaruh relaksasi genggam jari terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien pasca operasi	Google scholar
2.	Larasati & Hidayati	2022	Vol 5 No.3	Relaksasi genggam jari pada pasien post operasi	D: Desain pada penelitian ini menggunakan deskriptif dengan pedekatan proses asuhan keperawatan. S: Responden yang di gunakan berjumlah sebanyak 2 orang.	Pada penelitian ini didapatkan hasil adanya perubahan skala nyeri dari skala nyeri sedang menjadi skala nyeri ringan. Pemberian relaksasi genggam jari efektif untuk	Google scholar



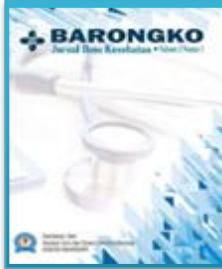
No	Author	Tahun Judul	Volume, Angka	Judul	Metode (desain, sampel variabe, instrument analisis Hasil penelitian)	Hasil penelitian	Database
					V: relaksasi genggam jari pada pasien post operasi I: lembar SOAP A: One group pre test post test design	menurunkan skala nyeri post operasi.	
3.	Mimi Rosiska, Akademik Keperawatan Bina Insani Sungai	2021	Vol 1 No. 2	Pengaruh pemberian Teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien post op	D: Jenis penelitian ini menggunakan desain Quasy Eksperimen dengan rancangan One Grub Pretest And Posstest Design. S: Respoden pada penelitian ini menggunakan populasi pasien post op berjumlah 13 orang. V : Pemberian Teknik relaksasi gengga, jari terhadap penurunan intensitas nyeri I: lembar observasi A: One group pre test post test design	Hasil bivariat. Ada pengaruh terhadap penurunan nyeri terhadap pasien post op. didapatkan nilai p-value 0,011. Disimpulkan adanya pengaruh pemberian Teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan nyeri post op.	Google scholar
4.	Silpa, dkk	2021	Vol 6 No. 5	Efektivitas Terapi Hand Massage Dalam Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Pasca Operasi Laparatomy	D : Penelitian ini menggunakan desain penelitian quasi eksperimen dengan kelompok pre-test dan post-test. S: Hasil penelitian ini didapatkan bahwa usia responden berkisar antara 20 sampai 40 tahun (53,3%) dan Sebagian besar berjenis kelamin laki-laki (60%). V: Efektivitas Terapi Hand Massage Dalam Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Pasca Operasi Laparatomy	Implikasi dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi perawat dalam menangani pasien nyeri akut pasca operasi.	Google scholar



Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

No	Author	Tahun Judul	Volume, Angka	Judul	Metode (desain, sampel variabe, instrument analisis Hasil penelitian)	Hasil penelitian	Database
					I: Sebanyak 53,3 % responden mengalami nyeri hebat setelah operasi, kemudian intensitas nyeri berkurang dari nyeri ringan sebesar 86,7 % setelah diberikan terapi hand massage. A: Implikasi dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi perawat dalam menangani pasien nyeri akut pasca operasi.		
5.	Astutik Puji & Kurlinawati Eka	2018	Vol 6 No.2	Pengaruh Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi di Ruang Delima RSUD Kertosono	D: Desain penelitian ini menggunakan pre-eksperimental dengan pedekatan one group pre-post test design. S: Populasi adalah seluruh pasien post section caesarea yang di rawat di ruang Delima RSUD Kertosono dalam sebulan sebanyak 21 pasien. Sampling menggunakan Accidental sampling. Sampel V: pengaruh relaksasi genggam jari terhadap penurunan nyeri pada pasien post operasi I: Pegumpulan data menggunakan skala Verbal Descriptor Scale (VDS).	Hasil penelitian menunjukkan sebelum pemberian relaksasi genggam jari Sebagian besar mengalami nyeri ringan sebanyak 13 responden (65%). Setelah pemberian relaksasi genggam jari Sebagian besar mengalami nyeri	Google scholar

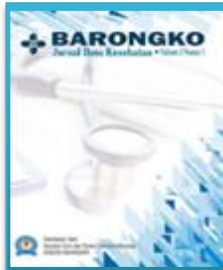


Hasil analisis berdasarkan hasil penelitian dari kelima artikel didapatkan bahwa intervensi teknik relaksasi genggam jari dapat menurunkan intensitas nyeri. Hasil penelitian pertama (Sugiyanto S and STIKES Bhakti Pertiwi Luwu Raya Palopo, 2019) “Menurunkan Intensitas Nyeri Pada Pasien Pasca Operasi Melalui Teknik Relaksasi Finger Grip”. Nilai Asymp.sig dipertahankan. (0,000) < 0,05 dan adanya pengaruh relaksasi genggam jari terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien pasca operasi. Mengikuti teori Pinandita, Purwati dan (Utomo, 2017) menyimpulkan bahwa teknik relaksasi genggam jari berpengaruh dalam menurunkan skala nyeri pada pasien pasca operasi.

Temuan dari penelitian lain oleh (Larasati and Hidayati, 2022) berjudul “Relaksasi tekanan jari pada pasien pasca operasi”. Pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa skala nyeri berubah dari skala nyeri sedang menjadi skala nyeri ringan. Relaksasi jari efektif mengurangi nyeri pasca operasi. Mengikuti teori (Norma et al, 2020) tentang hasil penelitian bahwa teknik relaksasi tekanan jari dapat mengurangi nyeri pada pasien pasca operasi, maka hasil penelitian lain (Hasaini, 2020) juga diadopsi dari hasil analisis tersebut. Penelitian sebelum dan sesudah relaksasi tekanan jari mengungkapkan bahwa relaksasi tekanan jari berpengaruh signifikan terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien pasca operasi.

Temuan penelitian ketiga “Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Jari Kaca Terhadap Pengurangan Nyeri Pada Pasien Post Op” yang dilakukan oleh (Mimi Rosiska, 2021) Hasil bivariat diperoleh yang mempengaruhi pengurangan nyeri pada pasien pasca operasi. Dengan nilai P sebesar 0,011. Menurut teori (Rasyid, 2019) hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik relaksasi dengan panduan tangan berpengaruh terhadap skala nyeri pasien pasca operasi.

Hasil studi keempat oleh (Silpia *et al.*, 2021) berjudul “Efektivitas hand massage dalam menurunkan intensitas nyeri pada pasien pasca operasi laparotomi”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa usia responden berkisar antara 20 sampai 40 tahun (53,3%) dan mayoritas berjenis kelamin laki-laki (60%). Hingga 53,3% dari mereka yang disurvei

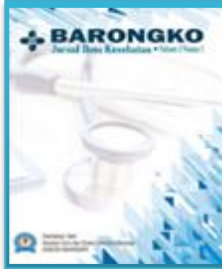


menderita sakit parah setelah operasi, setelah terapi pijat manual, intensitas nyeri berkurang dari nyeri ringan menjadi 86,7%. Hasil analisis berdasarkan teori (Nurhayat et al, 2020) menemukan bahwa mayoritas responden melaporkan intensitas nyeri yang parah sebelum terapi pijat manual, yang kemudian dilanjutkan dengan terapi pijat manual lembut untuk mengurangi intensitas nyeri. Skala (NRS 1-3).

Hasil penelitian kelima oleh (Astutik and Kurlinawati, no date) “Pengaruh Relaksasi Memegang Jari” terhadap pereda nyeri pada pasien pasca operasi caesar. Hasil penelitian menunjukkan setelah melepaskan tekanan jari mayoritas mengalami nyeri ringan yaitu sebanyak 12 responden (60%). Didapatkan $p\text{-value} = 0,001 < \alpha = 0,05$ dan relaksasi genggaman jari mengurangi nyeri pasca operasi caesar di ruang Delima RS Kertosono. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Prasetyo, 2010), relaksasi genggaman jari mengurangi nyeri pada pasien pasca operasi. Berdasarkan uji statistik, $p\text{-value} = 0,000 < \alpha = 0,05$.

Jenis perlakuan dapat dilihat dari waktu dan lama pemberian, terdapat perbedaan hasil dari kelima jurnal tersebut. Pada penelitian pertama, ketiga, keempat dan kelima, waktu dan lama pengobatan tidak dijelaskan secara rinci. Pada penelitian lain tahun 2022 oleh (Larasati & Hidayati, 2022), teknik relaksasi genggaman jari dilakukan 1 kali per hari selama 3 hari selama 15 menit dengan pengukuran skala nyeri menggunakan Numerical Rating Scale (NRS) sebelum dan sesudah terapi. dilakukan.

Berdasarkan asumsi peneliti bahwa Teknik relaksasi genggam jari efektif dalam menurunkan intensitas nyeri pada pasien pasca operasi, dalam menurunkan intensitas nyeri pada pasien pasca operasi menggunakan teknik relaksasi finger grip. Hal ini membuktikan bahwa teknik relaksasi tekanan jari dapat menurunkan intensitas nyeri pada pasien pasca operasi. Hal ini sejalan dengan pendapat (Larasati and Hidayati, 2022). Teknik relaksasi genggam dapat mengurangi intensitas nyeri karena teknik relaksasi genggam ini merupakan teknik relaksasi yang sangat sederhana dan mudah digunakan oleh siapa saja. Teknik ini kemudian dapat memanaskan titik masuk dan keluar energi di meridian (jalur energi atau jalur tubuh) di jari kita sehingga ketika digenggam dapat memicu rangsangan



Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

refleks (spontanitas). Stimulus yang diterima kemudian mengalir dalam gelombang ke otak, kemudian ke saraf organ yang terkena, penyumbatan pada saluran energi dihaluskan. Mengetuk dengan jari, teknik relaksasi membantu merilekskan tubuh, pikiran dan jiwa. Saat rileks, secara alami memicu pelepasan endorfin, pereda nyeri alami tubuh. (Indrawati & Arham, 2020).

KESIMPULAN

Teknik relaksasi genggam jari dapat mengurangi intensitas nyeri karena teknik relaksasi genggam ini merupakan teknik relaksasi yang sangat sederhana dan mudah digunakan. Teknik ini dapat memanaskan titik masuk dan keluar energi di meridian (jalur energi atau jalur tubuh) di jari kita sehingga ketika digenggam dapat memicu rangsangan refleks (spontanitas). Teknik relaksasi genggam jari efektif dapat menurunkan intensitas nyeri pada pasien pasca operasi. Hal ini sejalan dengan pendapat (Larasati and Hidayati, 2022) Mengetuk dengan jari, teknik relaksasi membantu merilekskan tubuh, pikiran dan jiwa. Saat rileks, secara alami memicu pelepasan endorfin, pereda nyeri alami tubuh. (Indrawati & Arham, 2020).

UCAPAN TERIMA KASIH

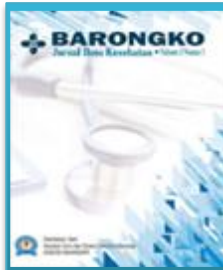
Penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada orang tua yang selalu memberikan doanya yang tulus kepada penulis. Terima kasih kepada juga pembimbing yang telah membantu dalam proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini sehingga Karya Tulis Ilmiah ini bisa terselesaikan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

Amelia & Saputri (2020) 'Relaksasi genggam jari pada pasien post operasi', 5(3).

Astutik, P. and Kurlinawati, E. (no date) 'STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan Pengaruh Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea Di Ruang Delima RSUD Kertosono'. Available at: <http://jurnal.strada.ac.id/sjik30>.

Depkes RI (2013) 'Relaksasi genggam jari pada pasien post operasi', 5(3).



Dr. Dewi Kusumawati Sp, An., K. (2018) 'Relaksasi genggam jari pada pasien post operasi'

Fitri et al (2018) 'Relaksasi genggam jari pada pasien post operasi', 5(3).

Hasaini (2020) 'Relaksasi genggam jari pada pasien post operasi', 5(3).

Indrawati & Arham (2020) 'Relaksasi genggam jari pada pasien post operasi', 5(2).

Indriyani S (2020) 'Relaksasi genggam jari pada pasien post operasi', 5(3).

Larasati, I. and Hidayati, E. (2022) 'Relaksasi genggam jari pada pasien post operasi', *Ners Muda*, 3(1). Available at: <https://doi.org/10.26714/nm.v3i1.9394>.

Mimi Rosiska (2021) 'Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Op', *Jurnal Ilmu Kesehatan Dharmas Indonesia.* , 1(2).

Norma et al (2020) 'Relaksasi genggam jari pada pasien post operasi', 5(3).

Nurhayat et al (2020) 'Efektivitas Terapi Hand Massage Dalam Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Pasca Operasi Laparatomy', 5(6).

Potter & Perry, N. (2018) *BAB II TINJAUAN PUSTAKA A. Konsep Dasar Sectio* , Retrieved from 123.231.148:<http://123.231.148.147:8908/index.php?p=fstream-pdf&fid=130532&bid=30930>.

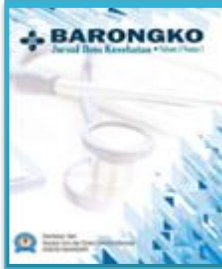
Prasetyo (2010) *NYERI PADA PASIEN DENGAN POST SECTIO CAESAREA ...* , Retrieved from <http://repository.akperkyjogja.ac.id/323/1/KTI%20Linda%20Eka%20Ratnasari.pdf>.

Rahmayati et al (2018) 'Relaksasi genggam jari pada pasien post operasi', 5(3).

Rasyid (2019) 'Pengaruh pemberian Teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien post op', 1(2).

Sehono (2010) 'Pengaruh Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi di Ruang Delima RSUD Kertosono'.

Silpia, W. et al. (2021) *THE EFFECTIVENESS OF HAND MASSAGE THERAPY IN REDUCING PAIN INTENSITY AMONG PATIENTS WITH POST-LAPARATOMY SURGERY*. Available at: <http://ejournal.unib.ac.id/index.php/JurnalVokasiKeperawatan>.



Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

Sugiyanto S and STIKES Bhakti Pertiwi Luwu Raya Palopo, P.K. (2019) *PENURUNAN INTENSITAS NYERI PADA PASIEN PASCA OPERASI MELALUI TEKNIK RELAKSASI GENGAM JARI DI RSUD SAWERIGADING PALOPO* *The Influence of Finger Handheld Relaxation Techniques on Decreasing Pain Intensity in Post Patients At Sawerigading Hospital.*

Utomo (2017) 'Relaksasi genggam jari pada pasien post operasi', 5(3).

Watin & Ernawat (2020) 'PENURUNAN INTENSITAS NYERI PADA PASIEN PASCA OPERASI MELALUI TEKNIK RELAKSASI GENGAM JARI', *Jurnal Stiker Luwu Raya Palopo* [Preprint].