

## PENGARUH RELAKSASI GENGAM JARI TERHADAP NYERI LUKA PERINEUM PADA IBU POST PARTUM

Febry Mutiariami Dahlan<sup>1</sup>, Risza Choirunissa<sup>2</sup>, Dewi Sri Yulianti<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Prodi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nasional

Corresponding author: [febrymutia@civitas.unas.ac.id](mailto:febrymutia@civitas.unas.ac.id)

### Abstrak

Persalinan pervaginam sering menyebabkan perlukaan pada jalan lahir. Sebanyak 85% persalinan spontan menimbulkan luka pada perineum. Luka perineum dapat menimbulkan rasa tidak nyaman (nyeri) setelah persalinan. Manajemen nyeri merupakan cara yang digunakan untuk menangani atau mengurangi nyeri. Tujuan penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh relaksasi genggam jari terhadap nyeri luka perineum ibu post partum pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol di PMB Rita Marningsih Bekasi. Penelitian *quasi-experiment* ini menggunakan rancangan *pre and post test with control group design*. Populasi penelitian ini adalah ibu post partum dengan luka perineum sebanyak 30 orang. Kelompok eksperimen 15 orang dan Kelompok Kontrol 15 orang. Teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Instrumen penelitian menggunakan lembar observasi yang berisi skala nyeri NRS (*Numerical Rate Scale*) dan *booklet*. Data dianalisis menggunakan *Mann-Whitney*. Penelitian *quasi-experiment* ini menggunakan rancangan *pre and post test with control group design*. Populasi penelitian ini adalah ibu post partum dengan luka perineum sebanyak 30 orang. Kelompok eksperimen 15 orang dan Kelompok Kontrol 15 orang. Teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Instrumen penelitian menggunakan lembar observasi yang berisi skala nyeri NRS (*Numerical Rate Scale*) dan *booklet*. Data dianalisis menggunakan *Mann-Whitney*. Ada pengaruh relaksasi genggam jari terhadap nyeri luka perineum ibu post partum di PMB Rita Marningsih Bekasi. Diharapkan bagi tenaga kesehatan agar bisa mengaplikasikan relaksasi genggam jari untuk menurunkan rasa nyeri luka perineum.

Kata Kunci : Anemia; Ibu hamil; Puskesmas

### Abstract

*Vaginal delivery often causes injury to the birth canal. As many as 85% of spontaneous births cause injury to the premium. Perineal injury can cause discomfort (pain) after delivery. Pain management is a method used to manage or reduce pain. Aim this study was to identify the effect of handfull finger relaxation on perineum wound pain among post partum mother in the experiment group and control group at Rita Marningsih Bekasi. This study was a quasi-experiment by using pretest and posttest with control group design. The population were 30 postpartum mothers and assigned 15 in the experiment group and 15 in the control group. A purposive sampling was conducted. A Numeric Rating Scale and booklet were used, and Mann Whitney test was conducted. The Results showed that moderate pain 9 people (60%) and no pain 5 people (33,3%), while the pretest control group mostly moderate pain 9 people (60%), after posttest (without intervention) moderate pain 7 people (46,7%), mild pain 7 people (46,7%). There was an influence of hand-held relaxation on post-partum mothers perineum wound pain with p value of 0,000 ( $p < 0,05$ ), therefore  $H_0$  was rejected and  $H_a$  was accepted. There was an effect of hand-held relaxation on postpartum maternal perineal wound pain at PMB Rita Marningsih Bekasi. It is hoped that health workers can apply hand-held relaxation to reduce the pain of perineal wounds.*

Keywords: *handfull fingers relaxation, perineum wound, postpartum*

## Pendahuluan

Angka Kematian Ibu (AKI) merupakan salah satu indikator untuk melihat keberhasilan upaya kesehatan ibu. Menurut Kemenkes 2018 secara umum terjadi penurunan ibu selama periode 1991-2015 dari 390 menjadi 305 per 100.000 kelahiran hidup. Walaupun terjadi kecenderungan penurunan kematian ibu, namun tidak berhasil mencapai target MDGs yang harus dicapai yaitu sebesar 102 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2015. Hasil Survei Penduduk Antar Sensus (SUPAS) tahun 2015 memperlihatkan angka kematian ibu tiga kali lipat dibandingkan target MDGs (Kemenkes RI, 2018).

Kematian ibu di Indonesia tahun 2013 masih didominasi oleh tiga penyebab utama kematian yaitu perdarahan sebesar 30,13%, hipertensi dalam kehamilan sebesar 27,1%, dan infeksi sebesar 7,3%. Partus lama juga merupakan salah satu penyebab kematian ibu di Indonesia yang angka kejadiannya terus meningkat yaitu 1% pada tahun 2010, 1,1 % pada tahun 2011, dan 1,8% pada tahun 2012 (Kemenkes RI, 2016).

Menurut Dinas Kesehatan (Dinkes) Kota Bekasi mencatat tahun ini sudah ada 18 orang ibu yang meninggal dunia. Untuk diketahui, selama 2016 angka kematian ibu tercatat 16 orang. Kemudian pada 2017, jumlahnya menurun menjadi 11 ibu yang meninggal usai melahirkan (Dinkes Kota Bekasi, 2018).

Penyebab kematian ibu di kota Bekasi tahun 2015-2018 didapatkan bahwa perdarahan masih mendominasi yaitu sebanyak 7 orang, hipertensi 1 orang, infeksi 2 orang dan lain-lain 8 orang. (Dinkes Kota Bekasi, 2018). Dan salah satu perdarahan postpartum yaitu rupture perineum spontan terjadi hampir semua persalinan pertama dan tidak jarang juga pada persalinan berikutnya, kesalahan pada teknik mengejan juga berdampak terjadinya rupture perineum yaitu bila ibu bersalin mengejan sambil mengangkat bokong, selain itu membuat proses mengejan tidak maksimal, juga tidak memperparah rupture perineum (daerah antara vagina dan anus) (Cunningham, 2012).

Persalinan pervaginam sering menyebabkan perlukaan pada jalan lahir. Sebanyak 85% persalinan spontan menimbulkan luka pada perineum. Luka terjadi karena robekan perineum baik secara spontan/alami atau karena indikasi tertentu sehingga harus dilakukan tindakan episiotomi. Luka perineum dapat menimbulkan rasa tidak nyaman (nyeri) setelah persalinan (Edoziem, 2014).

Manajemen nyeri merupakan cara yang digunakan untuk menangani atau mengurangi nyeri. Manajemen nyeri yang tepat mencakup secara keseluruhan, tidak hanya terbatas pada teknik farmakologi saja, karena nyeri juga dipengaruhi oleh emosi dan respon individu terhadap dirinya. Manajemen

nyeri menggunakan dua teknik yaitu farmakologi menggunakan obat/analgesik dan non farmakologi berupa tindakan stimulasi fisik maupun perilaku kognitif serta memiliki risiko kecil (Andarmayo, 2013).

Teknik relaksasi merupakan salah satu teknik non farmakologi yang digunakan untuk mengurangi nyeri dengan merelaksasikan ketegangan otot yang mendukung rasa nyeri (Tamsuri, 2012). Salah satu cara yang dapat digunakan untuk mengurangi rasa nyeri menggunakan teknik relaksasi genggam jari. Relaksasi genggam jari (*finger hold*) merupakan teknik relaksasi yang sangat sederhana dan mudah dilakukan oleh siapapun berhubungan dengan jari tangan serta aliran energi di dalam tubuh (Liana, 2008). Tetapi belum banyak yang mengaplikasikan teknik relaksasi genggam jari untuk mengurangi nyeri baik di lingkungan Klinik maupun Institusi kesehatan sebagai media pembelajaran.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa relaksasi memberikan pengaruh terhadap penurunan nyeri. Potter & Perry (2010) mengatakan bahwa relaksasi mampu membuat klien mengontrol diri ketika terjadi rasa tidak nyaman (nyeri), stress fisik dan emosi pada nyeri. Ma'rifah (2015) melakukan penelitian tentang pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap perubahan skala nyeri pada pasien post operasi *sectio caesarea* dengan hasil terdapat pengaruh teknik

relaksasi genggam jari terhadap perubahan skala nyeri pada pasien post operasi *sectio caesarea*. Pinandita (2012) melakukan penelitian tentang pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien post operasi laparatomi, diperoleh hasil bahwa teknik relaksasi genggam jari efektif untuk menurunkan intensitas nyeri pada pasien post operasi laparatomi.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Praktek Bidan Rita Marningsih, Bintara 2 bulan terakhir dari bulan September hingga bulan Oktober 2019 dengan jumlah pasien post partum yang mengalami luka perineum yaitu 30 di bagi berdasarkan grade 1 sebanyak 50%, grade 2 sebanyak 40% orang dan grade 3 sebanyak 10% orang. Hasil wawancara dengan 5 orang pasien post partum dengan luka perineum selama perawatan di Praktek Bidan Rita Marningsih belum pernah dilakukan oleh bidan teknik relaksasi genggam jari untuk menurunkan tingkat nyeri.

### Metode

Penelitian *quasi-experiment* ini menggunakan rancangan *pre and post test with control group design*. Populasi penelitian ini adalah ibu post partum dengan luka perineum sebanyak 30 orang. Kelompok eksperimen 15 orang dan Kelompok Kontrol 15 orang. Teknik pengambilan sampel

*purposive sampling*. Instrumen penelitian menggunakan lembar observasi yang berisi skala nyeri NRS (*Numerical Rate Scale*) dan *booklet*. Data dianalisis menggunakan *Mann-Whitney*.

## Hasil Penelitian

### 1. Hasil Univariat

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Skala Nyeri Luka Perineum Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol**

Skala Nyeri	Kelompok eksperimen				Kelompok kontrol			
	pretest		posttest		pretest		posttest	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Tidak Nyeri	-	-	5	33,3	-	-	-	-
Nyeri Ringan	6	40	10	66,7	5	33,3	7	46,7
Nyeri Sedang	9	60	-	-	9	60,0	7	46,7
Nyeri Berat	-	-	-	-	1	6,7	1	6,7

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa hasil pretest pada kelompok eksperimen yang mengalami nyeri sedang 9 orang (60%), setelah dilakukan intervensi menjadi nyeri ringan 10 orang (66,7%) dan tidak nyeri 5 orang (33,3%), sedangkan pada pretest kelompok kontrol sebagian besar nyeri sedang 9 orang (60%), setelah dilakukan posttest (tanpa intervensi) nyeri sedang 7 orang (46,7%), nyeri ringan 7 orang (46,7%).

### 2. Hasil Bivariat

**Tabel 2. Perbedaan Skala Nyeri Luka Perineum Pretest Dan Posttest Pada Kelompok Eksperimen Ibu Post Partum di PMB Rita Marningsih**

Kelompok	Pretest	Posttest	Z	p
----------	---------	----------	---	---

	M	SD	M	SD	score	
Eksperimen	4.07	1.03	0.67	0.61	-3.48	0.000

*M = Mean, SD = Standar Deviation*

Tabel 2 dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan skala nyeri pada ibu postpartum sebelum dan sesudah diberikan relaksasi genggam jari pada kelompok eksperimen dengan hasil 0.000 ( $p < 0,05$ ).

**Tabel 3. Perbedaan Skala Nyeri Luka Perineum Pretest Dan Posttest Pada Kelompok Eksperimen Ibu Post Partum di PMB Rita Marningsih**

Kelompok	Pretest		Posttest		Z score	p
	M	SD	M	SD		
Eksperimen	4.07	1.03	0.67	0.61	-3.48	0.000

*M = Mean, SD = Standar Deviation*

Tabel 3 dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan skala nyeri pada ibu postpartum sebelum dan sesudah diberikan relaksasi genggam jari pada kelompok eksperimen dengan hasil 0.000 ( $p < 0,05$ ).

**Tabel 4 Perbedaan Skala Nyeri Luka Perineum Pretest Dan Posttest Pada Kelompok Eksperimen Ibu Post Partum di PMB Rita Marningsih**

Kelompok	Pretest		Posttest		Z score	p
	M	SD	M	SD		
Eksperimen	4.07	1.03	0.67	0.61	-3.48	0.000

*M = Mean, SD = Standar Deviation*

Tabel 4 dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan skala nyeri pada ibu postpartum sebelum dan sesudah diberikan relaksasi genggam jari pada kelompok eksperimen dengan hasil 0.000 ( $p < 0,05$ ).

## Pembahasan

### Analisis Univariat

Berdasarkan hasil penelitian, yang telah dilakukan pada ibu post partum di PMB Rita Marningsih, didapatkan bahwa distribusi frekuensi terbanyak berdasarkan usia dan paritas dari 30 responden yang diteliti berdasarkan usia pada kelompok eksperimen adalah 20-25 dan 31-35 (33,3%), sedangkan pada kelompok kontrol usia terbanyak adalah 26-30 (60,0%), kemudian distribusi frekuensi terbanyak berdasarkan paritas pada kelompok eksperimen dan kontrol adalah kehamilan ke 2 sebanyak 5 orang (33,3%) dan 6 orang (40,0%). Diketahui bahwa hasil pretest pada kelompok eksperimen yang mengalami nyeri sedang 9 orang (60%), setelah dilakukan intervensi menjadi nyeri ringan 10 orang (66,7%) dan tidak nyeri 5 orang (33,3%), sedangkan pada pretest kelompok kontrol sebagian besar nyeri sedang 9 orang (60%), setelah dilakukan posttest (tanpa intervensi) nyeri sedang 7 orang (46,7%), nyeri ringan 7 orang (46,7%).

### **Analisis Bivariat**

#### **1) Perbedaan Skala Nyeri Luka Perineum Pretest Dan Posttest Pada Kelompok Eksperimen Ibu Post Partum di PMB Rita Marningsih Tahun 2020**

Dari hasil uji yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa skala nyeri luka perineum pada saat pretest dan posttest pada kelompok eksperimen terdapat perbedaan dengan  $p$  value 0.000 ( $p < 0.05$ ).

Menggenggam jari sambil menarik nafas dalam-dalam dapat mengurangi bahkan menyembuhkan ketegangan fisik atau emosi, teknik relaksasi genggam jari ini nantinya akan dapat menghangatkan titik-titik keluar dan masuknya energy pada meridian (jalan energy dalam tubuh) yang terletak pada jari-jari tangan, sehingga nantinya mampu memberikan sebuah efek rangsangan secara spontan pada saat dilakukan genggam, kemudian rangsangan tersebut nantinya akan mengalir menuju ke otak, kemudian dilanjutkan ke saraf pada organ tubuh yang mengalami gangguan, sehingga diharapkan sumbatan dijalur energy menjadi lancar dan rasa nyeri menjadi berkurang (Indrawati, 2017).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Ma'rifah dengan 30 responden bahwa ada perbedaan yang signifikan skala nyeri sebelum dan sesudah pada kelompok eksperimen dengan nilai  $p$  value sebesar 0.001 ( $p < 0.05$ ).

Relaksasi berperan dalam penurunan rasa nyeri, karena dengan dilakukan relaksasi rasa cemas, khawatir, serta takut yang membuat otot-otot menegang pada ibu post partum setelah melahirkan akan relax dan berkurang sehingga rasa nyeri yang mereka alami akan berkurang atau tidak akan dirasakan lagi.

#### **2) Perbedaan Skala Nyeri Luka Perineum Pretest dan Posttest Ibu Postpartum**

### **Pada Kelompok Kontrol di PMB Rita Marningsih Tahun 2020**

Dari hasil uji yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa skala nyeri luka perineum pada saat pretest dan posttest pada kelompok kontrol tidak terdapat perbedaan dengan nilai  $p$  value 0.083 ( $p > 0.05$ ).

Pada kelompok kontrol tidak terjadi penurunan skala nyeri karena tidak diberikan relaksasi genggam jari. Banyak faktor yang mempengaruhi nyeri diantaranya: lingkungan, umur, kelelahan, riwayat nyeri sebelumnya, kebersamaan, kepercayaan, budaya, pemecahan masalah pribadi, dan tersedianya orang-orang yang memberi dukungan (Prihardjo, 2012).

Nyeri dapat bertambah berat dengan adanya rangsangan dari lingkungan yang berlebihan. Misalnya: kebisingan, cahaya yang terlalu terang dan kesendirian. Kelelahan juga bisa menyebabkan nyeri itu meningkat sehingga banyak orang yang kelelahan kemudian tidur agar lebih tenang.

Berdasarkan penelitian Evrianasari rata-rata nyeri setelah intervensi sebesar 6.30, rata-rata nyeri setelah intervensi sebesar 4.25. dengan nilai  $p$  value 0.000 ( $p < 0.05$ ) sehingga terdapat perbedaan apabila dilakukan relaksasi.

Kelompok kontrol tidak ada perbedaan skala nyeri sebelum dan sesudahnya karena pada kelompok kontrol tidak dilakukan intervensi manajemen nyeri yaitu relaksasi,

dimana relaksasi dapat menurunkan ketegangan fisiologis membuat pasien mampu mengontrol diri mereka saat merasa nyeri, stress fisik dan ketidaknyamanan saat setelah melahirkan.

### **3) Pengaruh Skala Nyeri Luka Perineum Posttest Antara Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol di PMB Rita Marningsih Tahun 2020**

Berdasarkan uji Mann-whitney yang sudah dilakukan didapatkan nilai  $p$  value yaitu 0.000 ( $p < 0.05$ ) yang artinya ada pengaruh relaksasi genggam jari terhadap skala nyeri luka perineum ibu postpartum. Hasil tersebut menunjukkan bahwa relaksasi mempengaruhi penurunan nyeri. Relaksasi adalah kebebasan fisik dan mental dari stress dan juga ketegangan individu, karena menjadikan persepsi kognitif serta motivasi afektif seseorang berubah. Teknik relaksasi dapat membuat pasien mampu mengontrol diri mereka saat merasa nyeri, stress fisik dan ketidaknyamanan (Potter & Perry, 2010).

Teknik relaksasi banyak jenisnya, salah satunya adalah relaksasi genggam jari. Liana (2008) dalam naskah publikasi Pinandita (2012) Relaksasi genggam jari adalah sebuah teknik relaksasi yang sederhana dan mudah dilakukan oleh siapapun yang berhubungan dengan jari tangan serta aliran energy di dalam tubuh kita. Relaksasi ini mudah dilakukan dan tidak beresiko. Prinsipnya klien harus mampu berkonsentrasi dan memusatkan

pikirannya untuk kesembuhan dan mengurangi nyeri dengan ekspirasi udara paru (Andarmayo, 2013).

Selain itu menggenggam jari sambil menarik nafas dalam-dalam dapat mengurangi bahkan menyembuhkan ketegangan fisik atau emosi, teknik relaksasi genggam jari ini nantinya akan dapat menghangatkan titik-titik keluar dan masuknya energy pada meridian (jalan energy dalam tubuh) yang terletak pada jari-jari tangan, sehingga nantinya mampu memberikan sebuah efek rangsangan secara spontan pada saat dilakukan genggam, kemudian rangsangan tersebut nantinya akan mengalir menuju ke otak, kemudian dilanjutkan ke saraf pada organ tubuh yang mengalami gangguan, sehingga diharapkan sumbatan dijalur energy menjadi lancar dan rasa sakit berkurang (Indrawati, 2017).

Hal ini sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Pinandita (2012) melakukan penelitian tentang pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien post operasi laparatomi, diperoleh hasil bahwa teknik relaksasi genggam jari efektif untuk menurunkan intensitas nyeri pada pasien post operasi laparatomi. Pada hasil penelitian yang dilakukan Pinandita (2012) didapat hasil  $p$  value (0,000). Sehingga menunjukkan ada perbedaan intensitas nyeri sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi genggam jari pada pasien post operasi laparatomi.

Selain itu sama halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Neila & Sarah yang melakukan penelitian tentang Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Appendiktomi, pada hasil penelitian yang dilakukan Neila & Sarah (2017) didapat hasil  $p$  value (0,000) sehingga menunjukkan bahwa pelaksanaan teknik relaksasi genggam jari berpengaruh terhadap pengurangan rasa nyeri insisi post appendiktomi.

Relaksasi genggam jari sangat efektif untuk diterapkan dalam menangani rasa nyeri karena selain sangat mudah untuk diaplikasikan relaksasi genggam jari ini nantinya akan dapat menghangatkan titik-titik keluar dan masuknya energy yang terletak pada jari-jari tangan, sehingga nantinya mampu memberikan sebuah efek rangsangan secara spontan pada saat dilakukan genggam sehingga pasien mampu mengontrol diri saat merasa nyeri, mengurangi bahkan menyembuhkan ketegangan fisik dan emosi, serta terhindar dari kondisi perasaan yang tidak menyenangkan saat setelah melahirkan.

## **Simpulan dan Saran**

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan sebagian besar skala nyeri pretest pada kelompok eksperimen adalah nyeri sedang yaitu 9 orang (60%),

setelah dilakukan intervensi menjadi nyeri ringan 10 orang (66,7%) dan tidak nyeri 5 orang (33,3%), sedangkan pretest pada kelompok kontrol sebagian besar terdapat nyeri sedang 9 orang (60%), setelah dilakukan posttest (tanpa intervensi) didapatkan hasil responden yang masih mengalami nyeri sedang adalah 7 orang (46,7%) dan nyeri ringan 7 orang (46,7%). Ada perbedaan skala nyeri luka perineum pretest dan posttest pada kelompok eksperimen dengan nilai  $p$  value 0.000 ( $p < 0.05$ ). Tidak terdapat perbedaan skala nyeri luka perineum pretest dan posttest pada kelompok kontrol dengan nilai  $p$  value 0.083 ( $p > 0.05$ ). dan Ada pengaruh yang signifikan pada skala nyeri antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sesudah diberikan relaksasi genggam jari dan sesudah (tanpa intervensi) dengan nilai  $p$  value 0.000 ( $p < 0.05$ ).

### Saran

Diharapkan hasil penelitian ini digunakan sebagai kontribusi pertimbangan tempat penelitian dalam pembuatan Standar Prosedur Operasional (SPO) pengaruh relaksasi genggam jari terhadap skala nyeri luka perineum ibu post partum dan dapat menjadi kontribusi untuk pertimbangan institusi pendidikan untuk menambah pustaka kepada mahasiswa tentang pengaruh relaksasi genggam jari terhadap skala nyeri luka perineum ibu post partum.

### Daftar Pustaka

- Andarmayo, 2013, *Konsep Keperawatan Nyeri*, Yogyakarta, Muha Medika.
- Cunningham, F, G, 2012, *Obstetri Wiliam*, Cetakan 23, Jakarta:EGC.
- Dinkes Kota Bekasi, 2018, *Data dan Informasi Kematian Ibu di Kota Bekasi (2015-2018)*,
- Edozien, Leroy C, 2014, *Buku Saku Managemen Unit Persalinan*, Jakarta: EGC.
- Hill, R. Y, 2011. *Nursing from the inside-out: Living and nursing from the highest point of your consciousness*. London: Jones and Barlet Publishers.
- Hidayat, A.A.A, Uliyah, M, 2019, *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia. Edisi ke-2- Buku 1*, Jakarta: Salemba Medika.
- Indrawati, U, 2017, *Pengaruh Kombinasi Teknik Relaksasi Genggam Jari dan Kompres Dingin Terhadap Perubahan Persepsi Nyeri Pada Pasien Pasca Operasi Fraktur di RSUD Jombang*, Yogyakarta, h.3-4
- Judha, M., Sudarti, & Fauziah, A, 2012, *Teori Pengukuran Nyeri dan Nyeri Persalinan*, Yogyakarta, Nuha Medika.
- Ma'rifah, Atun Raudotul, 2015, *Efektivitas Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea Di RSUD Prof Dr. Margono Soekardjo*



- Purwokerto, Artikel Penelitian. JKA.2015;2(1):63-65.
- Maryunani,A, 2014, *Perawatan Luka Seksio Caesarea (SC) dan Luka Kebidanan Terkini (dengan penekanan'Moist Wound Healing')*, IN MEDIA, Bogor.
- Neila, S & Sarah, D, R, 2017, Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Appendiktomi, Jurnal Edurance, Keperawatan Stikes Fort De Kock Bukittinggi.
- Pinandita, I. Purwanti, E, & Utoyo, B, 2012, *Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Laparatomi. Jurusan Keperawatan STIKes Muhammadiyah Gombong.*
- Potter, P. A & Perry, A.G, 2010, *Buku Ajar Fundamental Keperawatan; Konsep, Proses dan Praktik, Edisi 7 Volume 3*, Jakarta : EGC.
- Priharjo, Robert, 2012, *Pengkajian Fisik Keperawatan: konsep proses dan praktek.volume 2.edisi 4*, Jakarta : EGC
- Kementrian Kesehatan RI. 2018. *Profil Kesehatan Indonesia 2017*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), 2018, *Hasil Utama Riskesdas 2018*, Jakarta. Kemenkes RI.
- Smeltzer, S.C & Bare, 2013, *Buku Ajar Keperawatan Medical Bedah Brunner & Suddarth, edisi, 8* Jakarta: EGC.
- Sulistyo & Suharti, 2013, *Persalinan Tanpa Nyeri Berlebih*, Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Tamsuri A, 2012, *Konsep Dan Penatalaksanaan Nyeri*, Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Teti, Budiarti, 2017, *Pengaruh Relaksasi Genggam Jari Terhadap Skala Nyeri Luka Perineum Ibu Post Partum Di RSUD dr. Soedirman Kebumen*, Skripsi, Program Studi S1 Keperawatan STIKES Muhammadiyah Gombong.