



IMPLEMENTASI RELAKSASI GENGAM JARI DALAM PENURUNAN SKALA NYERI PADA PASIEN PASCA ANESTESI GENERAL

Alenta Crismarini*, Tophan Heri Wibowo, Surtiningsih

Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa, Jl. Raden Patah No. 100, Kedunglongsir, Kembaran, Banyumas, Jawa Tengah 53182 Indonesia

*alentaacr@gmail.com

ABSTRAK

Secara global, terdapat 310 juta operasi yang dilaksanakan setiap tahun, bekisar 40 sampai 50 juta di AS dan 20 juta di Eropa. Dibandingkan dengan anestesi regional, lebih dari 80% operasi dilakukan dengan anestesi general. Permasalahan yang sering ada pada pasca anestesi general adalah nyeri pasca operasi. Relaksasi genggam jari bisa menjadi cara non farmakologis untuk menangani nyeri. Di Ruang Melati RSUD Kota Kendari menunjukkan dari 32 responden setelah diberikan implementasi relaksasi genggam jari didapat hasil sebesar 19 peserta mengalami penurunan menjadi nyeri ringan (59,4%) dan nyeri sedang sebesar 13 peserta (40,6%). Berdasarkan uraian tersebut telah terbukti bahwa relaksasi genggam jari berpengaruh dalam penurunan skala nyeri pada pasien yang mengalami luka pasca operasi. Pengabdian Kepada Masyarakat (PkM) ini bertujuan untuk penurunan nyeri pasien pasca anestesi general menggunakan Relaksasi Genggam Jari. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan mengimplementasikan langsung dengan menerapkan Teknik Relaksasi Genggam Jari. Khalayak sasaran PkM ini adalah pasien pasca anestesi general di Rumah Sakit Tingkat III Baladhika Husada Jember yang mengalami nyeri. Kegiatan ini diharapkan mampu menurunkan nyeri pada pasien pasca anestesi general serta nantinya bisa dijadikan media pembelajaran di Universitas Harapan Bangsa Purwokerto.

Kata kunci: anestesi general; nyeri; relaksasi genggam jari

IMPLEMENTATION OF FINGER GRIP RELAXATION IN REDUCING PAIN SCALE IN PATIENTS POST GENERAL ANESTHESIA

ABSTRACT

Globally, there are 310 million operations performed each year, around 40 to 50 million in the US and 20 million in Europe. Compared with regional anesthesia, more than 80% of operations are performed under general anesthesia. The problem that often occurs after general anesthesia is post-operative pain. Finger grip relaxation can be a non-pharmacological way to treat pain. In the Melati Room at the Kendari City Hospital, it was shown that out of 32 respondents, after being given the implementation of finger grip relaxation, the results showed that 19 participants experienced a reduction in mild pain (59.4%) and 13 participants (40.6%) experienced moderate pain. Based on this description, it has been proven that finger grip relaxation has an effect on reducing the pain scale in patients who have post-operative wounds. PkM aims to reduce patient pain after general anesthesia using Finger Hold Relaxation. Community service activities are carried out directly by applying the Finger Hold Relaxation Technique. The target audience for this PkM is post-general anesthesia patients at Level III Baladhika Husada Jember Hospital who experience pain. It is hoped that this activity will be able to reduce pain in patients after general anesthesia and can later be used as a learning medium at Harapan Bangsa University, Purwokerto.

Keywords: finger grip relaxation; general anesthesia; pain

PENDAHULUAN

Menurut Dobson (2020) secara global, terdapat 310 juta operasi yang dilaksanakan setiap tahunnya. Bekisar 40 sampai 50 juta di AS dan 20 juta di Eropa. Sedangkan menurut World Health Organization (2021) setiap tahun, lebih dari 313 juta prosedur bedah dilakukan secara global untuk kondisi umum termasuk persalinan terhambat, cacat lahir, katarak, kanker, penyakit kardiovaskular, diabetes, akut kondisi perut, luka bakar, dan cedera akibat kecelakaan rumah tangga, industri, dan jalan raya. Tindakan anestesi pasti berkaitan dengan pembedahan. Dibandingkan dengan anestesi regional, lebih dari 80% operasi dilakukan dengan anestesi general. Masalah yang sering ada pada pasca anestesi general adalah nyeri pasca operasi. Pasien dengan anestesi regional mengalami nyeri lebih sedikit setelah operasi dibandingkan dengan pasien dengan anestesi general (Azizah, 2023). Penelitian Othow et al., (2022) menunjukkan hasil dari 265 responden yang dilakukan pembedahan, sebesar 220 responden mengeluh nyeri pasca operasi. Hal tersebut menunjukkan bahwa tingkat prevalensi nyeri pasca operasi secara keseluruhan tinggi (83%). Nyeri pasca anestesi general bisa disebabkan oleh beberapa faktor salah satunya nyeri akibat luka operasi. Setelah operasi, rangsangan mekanik luka menyebabkan nyeri yang berakibat tubuh mengeluarkan mediator-mediator kimia nyeri (Sugiyanto, 2020). Luka pasca operasi dapat memicu sensasi nyeri karena pelepasan prostaglandin dan leukotriene dari luka yang merangsang sistem saraf pusat. Nyeri akan menyebabkan banyak masalah fisik dan psikologis (Suhada, 2021).

Nyeri akibat luka operasi biasanya akan muncul setelah dua jam operasi karena efek anestesi telah hilang. Selama pengkajian yang dilakukan berhari-hari setelah operasi, setiap pasien tercatat mengalami nyeri dengan skala yang tinggi pada hari pertama setelah operasi, tetapi kemudian menjadi lebih ringan pada hari-hari berikutnya. Luka yang disebabkan oleh operasi dapat diobati dengan metode farmakologi dan non farmakologi (Rosiska, 2021). Relaksasi genggam jari bisa menjadi cara non-farmakologis untuk menangani nyeri. Ini menjadi cara yang sangat mudah untuk mengendalikan emosi. Terdapat saluran energi atau juga dikenal sebagai meridian terhubung oleh organ dan emosi di jari-jari tangan (Evrianasari & Yosaria, 2019). Penelitian Ahmad dan Kardi (2022) menunjukkan hasil dari 32 peserta setelah dilakukan relaksasi genggam jari sebesar 19 peserta mengalami penurunan menjadi nyeri ringan (59,4%) dan nyeri sedang sebanyak 13 peserta (40,6%).

Dalam genggam, titik refleksi pada tangan merangsang secara refleks. Rangsangan tersebut akan mengirimkan gelombang listrik atau gelombang kejut ke otak. Gelombang ini diterima otak dan secara cepat disampaikan ke saraf dan organ yang mengalami gangguan yang menyebabkan sumbatan di jalur energi menjadi lebih lancar. Relaksasi genggam jari membuat tubuh, emosi, dan jiwa menjadi lebih tenang. Dalam keadaan rileks, tubuh dengan alami mengeluarkan hormon endorphin yang merupakan analgesik alami (Evrianasari & Yosaria, 2019). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Rosiska (2021) menunjukkan dari 8 peserta yang dilakukan relaksasi genggam jari, 3 peserta dengan nyeri sedang mengalami penurunan menjadi nyeri ringan, dan 2 peserta dengan nyeri ringan mengalami penurunan menjadi tidak nyeri. Berdasarkan uraian tersebut telah terbukti relaksasi genggam jari bisa menurunkan nyeri pasien yang mengalami luka pasca operasi.

Di Rumah Sakit Tingkat III Baladhika Husada Jember pasien pembedahan selama 1 bulan mulai 23 September 2023 – 23 November 2023 dengan general anestesi sebanyak 80 kasus. Dari 8 pasien sebanyak 7 pasien mengalami nyeri akibat pasca operasi. Dari 8 pasien yang dilakukan pra

survei sebanyak 4 pasien dengan nyeri berat, 2 pasien dengan nyeri sedang dan 1 pasien dengan nyeri ringan. Tindakan tenaga kesehatan di Rumah Sakit Tingkat III Baladhika Husada Jember untuk mengurangi nyeri luka pasca operasi pada pasien pasca anestesi general hanya dengan teknik farmakologi saja. Namun, masih banyak pasien yang mengeluh nyeri. Teknik Relaksasi Genggam Jari adalah teknik non farmakologi untuk menurunkan nyeri dengan mudah, mudah dilakukan oleh siapapun dan dimana saja. Maka dari itu, penulis ingin melakukan implementasi relaksasi genggam jari yang bertujuan untuk menurunkan skala nyeri pada pasien pasca anestesi general di Rumah Sakit Tingkat III Baladhika Husada Jember.

METODE

Kegiatan pelaksanaan PkM ini telah penulis laksanakan pada tanggal 3-10 Juni 2024 dengan surat izin dari Rumah Sakit Tingkat III Baladhika Husada Jember No Surat B/282/V/2024 dan No Etik B.LPPM-UHB/352/05/2024. Metode yang penulis gunakan adalah survey lapangan. Proses skrining melibatkan 20 pasien pasca anestesi general yang mengalami nyeri. Sebelum memberikan inform consent, penulis menjelaskan maksud dan tujuan dilakukannya PkM ini. Peserta yang setuju akan diberikan inform consent. Peserta yang telah mengisi inform consent akan diberikan kuesioner berisi data peserta, karakteristik dan skala nyeri sebelum intervensi. Setelah skala nyeri diukur, peserta melakukan implementasi relaksasi genggam jari dengan cara menggenggam setiap jari secara bergantian selama 5 menit (total 5 jari adalah 25 menit). Setiap genggam jari, peserta diminta fokus, menggenggam jari sambil menarik dan mengeluarkan napas secara perlahan, membayangkan hal baik, membuang aura negative dan merasakan denyutan jari serta tarikan napas agar peserta semakin dalam rileksnya. Pada tahap evaluasi, skala nyeri peserta akan diukur kembali menggunakan instrumen yang sama. Instrumen yang dipakai pada PkM ini adalah Numeric Rating Scale (NRS). NRS dibagi dalam 5 kelompok skala nyeri yaitu nyeri ringan (1-3), nyeri sedang (4-6), nyeri berat (7-9), dan nyeri hebat (10). Selama proses pelaksanaan tidak ditemukan efek samping apapun.

HASIL DAN PEMBAHASAN



Gambar 1. Tahap Pelaksanaan PkM

Tabel 1.
Distribusi frekuensi peserta berdasarkan usia, jenis kelamin, riwayat operasi dan pendidikan (n=20)

Karakteristik	f	%
Usia		
Dewasa (19-44 tahun)	15	75
Pra lansia (45-59 tahun)	5	25
Jenis Kelamin		
Laki-laki	5	25
Perempuan	15	75
Riwayat Operasi		
Ada	7	35
Tidak Ada	13	65
Pendidikan		
Pendidikan Dasar (SD, SMP)	11	55
Pendidikan Menengah (SMA)	6	30
Perguruan Tinggi (D3, D4, S1, S2)	3	15

Tabel 1 menunjukkan bahwa responden PkM mayoritas berusia 19-44 tahun yaitu 15 responden (75%), jenis kelamin responden paling banyak perempuan yaitu 15 responden (75%), riwayat operasi responden paling banyak belum pernah operasi sebelumnya yaitu 13 responden (65%), dan jenjang pendidikan terakhir paling banyak di pendidikan dasar yaitu 11 responden (55%).

Tabel 2.
Distribusi frekuensi skala nyeri sebelum dan setelah implementasi relaksasi genggam jari (n=20)

Tingkat Skala Nyeri	Implementasi Relaksasi Genggam Jari			
	Pre		Post	
	f	%	f	%
Tidak Nyeri (0)	0	0	0	0
Nyeri Ringan (1-3)	2	10	16	80
Nyeri Sedang (4-6)	16	80	4	20
Nyeri Berat (7-9)	2	10	0	0
Nyeri Sangat Berat (10)	0	0	0	0

Tabel 2 didapatkan hasil data PkM pada pre implementasi relaksasi genggam jari pada pasien pasca general anestesi mayoritas pada nyeri sedang (4-6) yaitu 16 responden (80%), dan pada post implementasi relaksasi genggam jari terhadap pasien pasca general anestesi mayoritas dengan nyeri ringan (1-3) yaitu 16 responden (80%).

Tabel 3.
Distribusi rata-rata tingkat penurunan nyeri pada pasien pasca general anestesi (n=20)

Implementasi Relaksasi Genggam Jari	Pre	Post	Penurunan
	5	2,55	2,45

Tabel 3 didapatkan hasil data tingkat penurunan nyeri pada pasien pasca anestesi general yaitu terdapat penurunan nyeri dengan rata-rata sebesar 2,45.

Karakteristik Peserta PKM

Berdasarkan tabel 4.1 didapat hasil bahwa responden PkM mayoritas usia Dewasa (19-44 tahun) yaitu 15 responden (75%). Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Aprilianto *et al.*, (2023) yaitu mayoritas peserta PkM yang mengalami nyeri pada usia dewasa (26-45 tahun) sebesar 17 peserta

(56,7%). Ada hubungan antara usia dan pengalaman, dan pengalaman ini membentuk persepsi tentang penyakit. Dibanding dengan usia yang lebih tinggi, kelompok usia yang lebih muda menunjukkan kecenderungan yang lebih besar terhadap respons nyeri (Wijaya *et al.*, 2021). Menurut penulis, usia lansia (45-59 tahun) lebih dapat menoleransi nyeri daripada usia dewasa (19-44 tahun) karena lansia memiliki lebih banyak pengalaman nyeri. Maka dari itu, semakin tinggi usia semakin rendah tingkat nyerinya.

Berdasarkan tabel 4.1 didapatkan bahwa mayoritas peserta PkM memiliki jenis kelamin perempuan yaitu 15 responden (75%). Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Wijaya *et al.*, (2021) yaitu skala nyeri pasien pasca operasi dengan jenis kelamin laki-laki lebih rendah (3,40) daripada perempuan (5,20). Dalam hal mempengaruhi nyeri, jenis kelamin biasanya tidak menonjolkan perbedaan yang banyak antara laki-laki dan wanita dalam menanggapi nyeri. Laki-laki wajib berani dan tidak menangis jika wanita juga menangis. Meskipun demikian, perbedaan antara laki-laki dan perempuan di sosial dan kultural membentuk karakteristik gender yang berbeda. Jenis kelamin terhadap respon nyeri berbeda pada laki-laki dan perempuan. Hal bisa ini terjadi karena laki-laki dapat menerima rasa nyeri sedangkan perempuan justru bisa mengeluhkan nyeri disertai menangis (Nurhanifah & Sari, 2022). Penulis berpendapat bahwa, perbedaan jenis kelamin menunjukkan wanita lebih sering mengalami nyeri daripada laki-laki bisa terpengaruh dengan berbagai faktor, seperti yang ada di masyarakat dimana laki-laki harus lebih kuat daripada perempuan dan laki-laki tidak baik sering menangis. Laki-laki juga memiliki sensitifitas yang lebih rendah dibanding wanita karena laki-laki lebih berat kegiatan atau pekerjaannya dibanding wanita.

Berdasarkan tabel 4.1 didapatkan bahwa riwayat operasi responden paling banyak belum pernah operasi sebelumnya yaitu 13 responden (65%). Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Wijaya *et al.*, (2021) yaitu peserta yang pernah ada riwayat operasi memiliki nyeri lebih rendah (3,83) dibanding yang tidak ada operasi (4,04). Riwayat operasi yang mengakibatkan nyeri bukan berarti orang akan mengalami nyeri kembali. Namun, jika seseorang memiliki nyeri dalam bentuk yang berulang, lalu nyeri itu dapat dihilangkan, orang tersebut akan lebih mudah mengendalikan rasa sakit mereka. Karena itu, pasien akan lebih siap untuk mengurangi nyeri (Wijaya *et al.*, 2021). Menurut penulis, peserta yang pernah menjalani operasi sebelumnya mengalami tingkat nyeri yang lebih rendah dibanding responden yang belum pernah menjalani operasi sebelumnya. Hal tersebut disebabkan oleh fakta bahwa nyeri yang dialami setelah operasi bisa dihilangkan dengan berhasil, sehingga membuat mereka lebih mudah melakukan tindakan yang diperlukan untuk mengurangi nyeri.

Berdasarkan tabel 4.1 didapatkan bahwa jenjang pendidikan terakhir responden paling banyak yaitu di pendidikan dasar (SD-SMP) sebanyak 11 responden (55%). Hasil tersebut sejalan dengan penelitian oleh Agustari *et al.*, (2023) menunjukkan bahwa hasil analisis data distribusi frekuensi Peserta PkM berdasarkan tingkat pendidikan SMP sebanyak 13 (43,3%) peserta. Tingginya Pendidikan seseorang, semakin mudah untuk mencerna informasi. Tingkat pendidikan dan tingkat keparahan nyeri dikaitkan dengan kemampuan seseorang untuk mengelola rasa nyeri sebagai akibat dari kekurangan strategi penanggulangan yang mereka miliki, terutama pada orang-orang tingkat pendidikan yang lebih rendah, yang seringkali mengalami kesulitan dalam beradaptasi dengan rasa sakit mereka (Patty *et al.*, 2023). Penulis berpendapat bahwa, semakin rendah pendidikan seseorang maka semakin tinggi intensitas nyeri. Hal tersebut terjadi karena peserta dengan pendidikan yang lebih rendah lebih sedikit pengalaman ilmu dan komunikasinya, sehingga

lebih sulit bagi mereka memahami apa yang orang lain berikan untuk mengurangi nyeri.

Tingkat Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah Implementasi Relaksasi Genggam Jari

Berdasarkan table 4.2 didapatkan hasil data PkM pada pre implementasi relaksasi genggam jari pada pasien pasca general anestesi mayoritas pada nyeri sedang (4-6) yaitu 16 responden (80%), dan pada post implementasi relaksasi genggam jari pada pasien pasca general anestesi mayoritas pada rentang nyeri ringan (1-2) yaitu 16 responden (80%). Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Ahmad dan Kardi (2022) menunjukkan bahwa dari 32 peserta yang telah diberikan relaksasi genggam jari sebesar 19 peserta mengalami penurunan nyeri menjadi nyeri ringan (59,4%) dan nyeri sedang sebesar 13 peserta (40,6%).

Relaksasi genggam jari dapat membantu menoleransi nyeri dengan mengurangi dan menyembuhkan ketegangan dan stres fisik dan mental. Genggam jari sambil menarik nafas dalam bisa menurunkan ketegangan, stres fisik dan mental. Genggam jari menghangatkan titik keluar dan masuk energi pada meridian jari kita, menurunkan intensitas nyeri (Hakim *et al.*, 2023). Menurut pendapat penulis, relaksasi genggam jari dapat mengurangi nyeri. Hal tersebut terjadi karena sentuhan tangan sederhana dan fokus sambil melakukan napas dalam dapat membuat semakin rileks sehingga perasaan seperti khawatir, nyeri, cemas, sedih, dan takut dapat berkurang. Teknik relaksasi genggam jari mudah di praktikkan, biaya murah, dan dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja.

Rata-rata Tingkat Penurunan Skala Nyeri Peserta PkM

Berdasarkan table 4.3 didapatkan hasil data tingkat penurunan nyeri pada pasien pasca anestesi general yaitu terdapat penurunan nyeri dengan rata-rata sebesar 2,45. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Rosiska (2021) menyebutkan bahwa hasil uji t test independent pre test dan post test didapatkan nilai p-value 0,011. Ada pengaruh relaksasi genggam jari dalam menurunkan nyeri pasien post operasi.

Dengan menggunakan relaksasi genggam jari, manajemen nyeri melibatkan beberapa tindakan yang memungkinkan perasaan relaksasi secara alami, tubuh akan mengeluarkan hormone endorphin sebagai analgesik alami tubuh. Akibatnya, nyeri menurun. Relaksasi genggam jari mudah dilakukan oleh siapa saja yang akrab terhadap energi dalam tubuh dan jari tangan (Larasati & Hidayati, 2022). Hormon endorphin akan langsung keluar saat otak pada frekuensi alfa seperti tenang, tertawa, bahagia dan rileks. Hal tersebut bisa didapatkan dari relaksasi, hipnosis dan meditasi. Maka dari itu, jika seseorang melakukan teknik relaksasi genggam jari dengan benar sehingga dalam kondisi rileks dalam rentang waktu 25 menit (5 menit per jari) kelenjar hipofise di otak terangsang untuk mengeluarkan endorphin sehingga dapat membuat nyeri berkurang (Samsugito, 2022). Penulis berpendapat, relaksasi yang dapat dipakai untuk menurunkan nyeri yaitu relaksasi genggam jari. Jika ingin mengurangi nyeri setelah operasi bisa dilakukan dengan relaksasi genggam jari yang mudah dilakukan oleh siapapun. Menggenggam jari sambil mengatur napas dapat dilakukan sekitar 25 menit, menggenggam jari untuk membawa rasa aman, damai dan fokus sehingga dapat menghadapi nyeri dengan rileks dan dapat mengurangi nyeri yang dirasakan.

SIMPULAN

Karakteristik peserta PkM menurut usia didapatkan bahwa sebagian besar pada usia dewasa (19-44 tahun) yaitu 15 peserta (75%). Menurut jenis kelamin maka diketahui bahwa sebagian besar

dengan jenis kelamin perempuan yaitu 15 peserta (75%). Menurut riwayat operasi maka diketahui bahwa sebagian besar belum pernah operasi sebelumnya yaitu 13 peserta (65%), dan menurut pendidikan maka diketahui bahwa sebagian besar dengan jenjang pendidikan terakhir peserta paling banyak yaitu di pendidikan dasar (SD-SMP) sebanyak 11 peserta (55%). Terdapat penurunan nyeri sebelum dan setelah tindakan implementasi relaksasi genggam jari. Sebelum implementasi, tingkat nyeri mayoritas pada nyeri sedang (4-6) yaitu sebanyak yaitu 16 peserta (80%). Setelah Implementasi relaksasi genggam jari mayoritas mengalami nyeri ringan (1-3) yaitu 16 peserta (80%). Rata-rata penurunan nyeri pada pasien anestesi general yaitu sebesar 2,45, dengan nilai rata-rata sebelum impementasi sebesar 5 dan rata-rata setelah implementasi sebesar 2,55. Hal tersebut berarti terbukti bahwa relaksasi genggam jari bisa menurunkan intensits nyeri pasien pasca anestesi general.

DAFTAR PUSTAKA

- Ady Purwoto, Tribakti, I., Cahya, M. R. F., Khoiriyah, S., Tahir, R., Rini, D. S., Novrika, B., Yunike, Usman, R. D., Nurfantri, & Susanto, W. H. A. (2023). *Manajemen Nyeri* (I. Melisa & N. Sulung (eds.)). Global Eksekutif Teknologi.
- Agustari, F., Novitasari, D., & Sebayang, S. M. (2023). Implementasi teknik penurunan nyeri menggunakan metode Kompres hangat pada pasien post sectio caesarea dengan spinal Anestesi. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 5(Desember), 603–608.
- Ahmad, S., & Kardi, S. (2022). Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari terhadap Tingkat Nyeri Pasien Post Operasi Appendiktomi di Ruang Melati RSUD Kota Kendari Tahun 2020. *Jurnal Penelitian Sains Dan Kesehatan Aviccena*, 1(2), 27–32.
- Aprilianto, A. K., Novitasari, D., & Sebayang, S. M. (2023). Implementasi Terapi Musik Untuk Menurunkan Nyeri Pasien Post Operasi Laparatomi. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 6(JUNI).
- Azizah, A. N. (2023). Pemberian Teknik Relaksasi Napas Dalam Dan Aroma Terapi Lavender Terhadap Nyeri Pasien Post Operasi Dengan Anestesi Umum. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 7(1), 29–33.
- Dobson, G. P. (2020). Trauma of major surgery: A global problem that is not going away. *International Journal of Surgery*, 81(January), 47–54.
- Evrianasari, N., & Yosaria, N. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Nyeri Postsectio Caesarea. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 5(1), 86–91.
- Fatubun, L., Nova, H. R., & Komala, D. F. (2022). Pengaruh Pendidikan Kesehatan tentang Anestesi Umum terhadap Tingkat Kecemasan Pre Anestesi. *Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (SNPPKM)*, Oktober, 572–578.
- Hakim, A., Kesumadewi, T., & Ludiana. (2023). Implementation Of Finger Grip Relaxation To The Pain Scale Of Hakim, Penerapan Genggam Jari. *Jurnal Cendekia Muda*, 3, 1–8.
- Larasati, I., & Hidayati, E. (2022). Relaksasi genggam jari pada pasien post operasi. *Ners Muda*, 3(1).

- Maghfuroh, L., Yelni, A., Rosmayanti, L. M., Yulita, D., Andari, I. D., Zulfiana, E., Nurhidayah, A., Susanto, A., Rahmanindar, Maulidya, N., Chikmah, A., Harnawati, R. A., Faradillah, F., & Hidayah, S. N. (2023). *Asuhan Lansia* (A. G. Stellata (ed.); 1st ed.). Kaizen Media Publishi.
- Nurhanifah, D., & Sari, R. T. (2022). *Manajemen Nyeri Nonfarmakologi* (1st ed.). UrbanGreen Central Media.
- Othow, C. O., Ferede, Y. A., Tawuye, H. Y., & Aytolign, H. A. (2022). The magnitude and associated factors of post-operative pain among adult patients. *Annals of Medicine and Surgery*, 81(August), 104406.
- Patty, Hendriani, & Anggraini. (2023). The Effect of Acupressure And Lavender Aromatherapy Techniques to Low Back Pain in Pregnancy. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 12, 168–174.
- Prastiwi, D., Lestari, W., Utami, R. T., Rinarto, N. D., Chabibah, N., Fitriyani, N. L., Amir, N. I., Wulandari, P. I., Irma, A., Juliantara, I. P. E., Sari, N. A., Nurfadillah, A., Suraduhita, A., & Musyahadah, U. S. Al. (2023). *Pengantar BIOMEDIK Panduan Komprehensif* (Efitra & P. I. Daryaswanti (eds.)). PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Purnamayanti, N. K. D., Elsa, N., Nurhayati, C., Sari, N. A., Kamaryati, N. P., Daryaswanti, P. I., P. N. M. D. P., Ping, M. F., Ermayani, M., Suantika, P. I. R., Hurai, R., Putri, N. M. M. E., Darmi, A. A. A. Y., & Ade, W. A. (2023). *Pengantar KEPERAWATAN MEDIKAL BEDAH* (P. I. Daryaswanti (ed.); 1st ed.). PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Rehatta, N. M., Hanindito, E., Tantri, A. R., Redjeki, I. S., Soenarto, R. F., Bisri, D. Y., Musba, A. M. T., & Lestari, M. I. (2019). *Anestesiologi dan Terapi Intensif.pdf* (1st ed.). PT Gramedia Pustaka Utama.
- Rosiska, M. (2021). Rosiska. Mimi (2021) Penagruh Pemberian Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dharma Indonesia. Jurnal Ilmu Kesehatan Dharmas Indonesia*, 01, 51–56.
- Samsugito, I. (2022). *The Secret od Medical Hypnosis* (H. Rusli (ed.); 1st ed.). CV Ciptakarya Paramacitra.
- Setiana, H. A., & Nuraei, R. (2018). *Riset Keperawatan* (A. Rahmawati (ed.); 1st ed.). LovRinz Publishing.
- Sugiyanto. (2020). Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Pasca Operasi Melalui Tekhnik Relaksasi Genggam Jari di RSUD Sawerigading Palopo. *Jurnal Kesehatan Luwu Raya*, 6(2), 55–59.
- Suhada, M., Putra, F., & Pringgotomo, G. (2021). Hubungan Antara Tingkat Kepatuhan Perawat Terhadap Sop (Standar Operasional Prosedur) Perawatan Luka Dengan Proses Penyembuhan Luka Pasien Pascabedah Di Rsud Dr. H. Andi Abdurrahman Noor. *Nursing Science Journal (NSJ)*, 2(2).
- Sururie, R. A. (2022). *Berpikir Positif Dan Melepaskan Emosi Negatif* (T. Pena (ed.); 1st ed.). Goresan Pena.