

The Effect of Finger Hold Relaxation Therapy on Pain Scale in Post Sectio Caesarea Patients at H.A Zaky Djunaid Hospital, Pekalongan City

Meira Tisya Afuraya^{1*}, Rahayu Winarti²

Widya Husada University Semarang

Corresponding Author: Rahayu Winarti rahayu.winarti@uwhs.ac.id

ARTICLE INFO

Keywords: Finger Hold Relaxation, Pain, Post Sectio Caesarea

Received : 27, April

Revised : 29, May

Accepted: 30, June

©2026 Afuraya, Winarti: This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Atribusi 4.0 Internasional](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



ABSTRACT

Pain is one of the most common problems experienced by post sectio caesarea patients due to tissue damage. Poorly managed pain can interfere with the recovery process and patient comfort. Finger hold relaxation therapy is a non-pharmacological method that can help reduce pain by providing physical and emotional relaxation effects. The purpose of this study was to determine the effect of finger hold relaxation therapy on pain scale in post sectio caesarea patients at H.A Zaky Djunaid Hospital, Pekalongan City. This study used a quantitative research method with a quasi-experimental design using a pre-test post-test with control design. The sample consisted of 40 respondents, divided into 20 intervention and 20 control groups, using total sampling technique. The instrument used was the Numeric Rating Scale (NRS) to measure pain levels and SOP for finger hold relaxation therapy. Data analysis was conducted to determine differences before and after intervention. The results showed a decrease in pain scale in the intervention group compared to the control group. Statistical analysis indicated that finger hold relaxation therapy had a significant effect on reducing pain scale in post sectio caesarea patients. Finger hold relaxation therapy is effective in reducing pain scale in post sectio caesarea patients

Pengaruh Relaksasi Genggam Jari Terhadap Tingkat Nyeri Pasien Post Operasi Sectio Caesarea di RS H.A Zaky Djunaid Kota Pekalongan

Meira Tisya Afuraya^{1*}, Rahayu Winarti²

Universitas Widya Husada Semarang

Corresponding Author: Rahayu Winarti rahayu.winarti@uwhs.ac.id

ARTICLE INFO

Keywords: Relaksasi Genggam Jari, Nyeri, Post Sectio Caesarea

Received : 27, April

Revised : 29, May

Accepted: 30, June

©2026 Afuraya, Winarti: This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Atribusi 4.0 Internasional](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



ABSTRACT

Nyeri merupakan salah satu masalah utama sering dialami pasien post sectio caesarea akibat adanya kerusakan jaringan. Nyeri tidak ditangani dengan baik mengganggu proses pemulihan dan kenyamanan pasien. Terapi relaksasi genggam jari merupakan salah satu metode non farmakologis membantu menurunkan nyeri dengan memberikan efek relaksasi fisik dan emosional. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh terapi relaksasi genggam jari terhadap skala nyeri pasien post sectio caesarea di RS H.A Zaky Djunaid Kota Pekalongan. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan rancangan quasi experiment menggunakan desain pre-test post-test with control design. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 40 responden terdiri dari 20 kelompok intervensi dan 20 kelompok kontrol, dengan teknik total sampling. Instrumen penelitian menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) mengukur skala nyeri serta SOP terapi relaksasi genggam jari. Analisis data dilakukan mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah intervensi. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan skala nyeri kelompok diberikan terapi relaksasi genggam jari dibandingkan dengan kelompok kontrol. Analisis statistik menunjukkan bahwa terpengaruh terapi relaksasi genggam jari terhadap penurunan skala nyeri pasien post sectio caesarea. Terapi relaksasi genggam jari efektif dalam menurunkan skala nyeri pasien post sectio caesarea

PENDAHULUAN

Section Caesarea merupakan pengeluaran janin dilakukan dengan pembuatan sayatan dinding depan perut. Waktu penyembuhan luka uterus atau rahim lebih lama dari persalinan normal karena jika luka belum benar-benar sembuh maka rasa nyeri luka tersebut bisa saja muncul kembali menurut penelitian Wijayanti et al., (2022). Persalinan sc mempunyai resiko lima kali lebih besar dibandingkan ibu persalinan normal. Faktor sering terjadi antara lain pengeluaran darah oleh ibu selama proses operasi, radang endometrium (endometritis), pembekuan pembuluh darah balik (tromboplebitis), penyumbatan pembuluh darah (embolisme), serta pemulihan bentuk letak rahim menjadi tidak sempurna mengutip dari penelitian F. Lestari, (2024). Menurut World Health Organization (2021) operasi caesar semakin meningkat, tahun 2021 terhitung 1 dari 5 (21%) dari semua persalinan. Penelitian Novelia et al., (2023) menyebutkan bahwa secara umum jumlah persalinan di Indonesia berkisar antara 30-80% dari total keseluruhan.

Menurut Perwira Kusuma et al., (2024) pembedahan atau biasa dikenal dengan operasi merupakan tindakan pengobatan invasive dengan melalui luka sayatan membuka bagian tubuh akan ditangani. Nyeri post operasi penelitian Puspitaningsih et al., (2026) menjelaskan bahwa umumnya muncul waktu 12-36 jam pertama setelah pembedahan dan berlanjut sampai beberapa hari, berpotensi menghambat mobilisasi, memperlambat pemulihan fungsional, dan mengganggu kemampuan ibu dalam merawat bayinya.

Andreyani & Bhakti, (2023) menjelaskan bahwa nyeri merupakan pengalaman sensorik dan emosional dari seseorang bersifat tidak menyenangkan berkaitan dengan kerusakan jaringan. Salah satu cara mengukur skala nyeri dengan menggunakan metode Numerica Rating Scales (NRS). Menurut pen Khoirina et al., (2025) manajemen nyeri pasca operasi pasien post sc menjadi aspek krusial dalam pelayanan kesehatan.

Menurut Widiyanti, (2022) meringankan nyeri, ter dua jenis penatalaksanaan antara lain dengan cara farmakologi dan non-farmakologi. Teknik non-farmakologi menurut Ahmad & Kardi, (2022) salah satunya dengan cara terapi relaksasi genggam jari mudah dilakukan oleh siapapun berhubungan dengan jari tangan dan aliran energi di dalam tubuh kita. Teknik relaksasi genggam jari merupakan metode mudah mengendalikan emosi dan meningkatkan kecerdasan. Lokasi refleksi tangan menghasilkan respons otomatis saat jari menggenggam. Rangsangan tersebut akan menghasilkan gelombang kejutan atau penurunan aktifitas otak menurut Mohamed Elghareeb Allam et al., (2023).

Studi pendahuluan penulis lakukan di RS H.A Zaky Djunaid bahwa kasus pasien dengan post operasi SC sebanyak >1.047 dari total keseluruhan pasien di RS H.A Zaky Djunaid dari tahun 2023-2026 bulan Januari. Total pasien post operasi section caesarea bulan November 2025 berjumlah 24 pasien, Desember 2025 berjumlah 41 pasien, bulan Januari 2026 total 30 pasien, Februari berjumlah 18, dan Maret berjumlah 44 pasien. Hasil observasi dan wawancara bulan Februari total 4 pasien dengan post SC bahwa dari keempat pasien tersebut

sebanyak 3 pasien merasakan nyeri berat luka post SC 6 jam pertama, dan 1 orang lainnya merasakan nyeri ringan sampai dengan sedang 6 jam pertama.

Teknik relaksasi genggam jari menurut Yulyana et al., (2020) melakukannya hanya dengan waktu cukup 5 menit setiap tangan mencapai efek relaksasi. Berdasarkan penelitian Dani & Babu, (2025) teknik relaksasi genggam jari dilakukan di rumah ataupun rumah sakit bertujuan mempercepat proses pemulihan karena membantu mengelola stres sehingga mentoleransi rasa sakit dialami oleh pasien.

TINJAUAN PUSTAKA

Nyeri pasca operasi sectio caesarea merupakan masalah umum yang muncul akibat kerusakan jaringan selama tindakan pembedahan dan berpotensi menghambat mobilisasi, memperlambat pemulihan, serta menurunkan kenyamanan ibu dalam merawat bayi. Penatalaksanaan nyeri dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis maupun nonfarmakologis, di mana terapi nonfarmakologis semakin banyak digunakan karena relatif aman dan mudah diterapkan. Salah satu metode yang berkembang adalah teknik relaksasi genggam jari (finger hold relaxation), yaitu teknik relaksasi yang dilakukan dengan menggenggam setiap jari selama beberapa menit untuk menstimulasi sistem saraf, menciptakan efek relaksasi fisik dan emosional, serta membantu pelepasan endorfin sebagai analgesik alami tubuh. Secara fisiologis, teknik ini bekerja berdasarkan mekanisme penghambatan transmisi impuls nyeri dan teori gate control sehingga persepsi nyeri dapat berkurang. Berbagai penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa terapi relaksasi genggam jari efektif menurunkan intensitas nyeri pada pasien pasca operasi, termasuk pasien post sectio caesarea, dengan hasil berupa penurunan skala nyeri yang lebih signifikan dibandingkan tanpa intervensi. Oleh karena itu, terapi relaksasi genggam jari dipandang sebagai alternatif intervensi keperawatan nonfarmakologis yang potensial untuk mendukung manajemen nyeri dan mempercepat proses pemulihan pasien pasca sectio caesarea.

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan rancangan Quasi Eksperiment menggunakan desain "Pre-test Post-test With Control Design". Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah pasien post sectio caesarea diruang Rawat Inap Nifas (Annisa) RS H.A Zaky Djunaid Kota Pekalongan sebanyak 40 pasien.

Teknik pengambilan sampel penelitian ini dengan menggunakan teknik Total sampling merupakan teknik pengambilan sampel dengan menjadikan seluruh populasi ada menjadi sampel. Penelitian ini terdiri dari 20 sampel adalah kelompok intervensi dan 20 sampel adalah kelompok control. Instrumen penelitian berupa lembar kuesioner berisi data pribadi responden meliputi nama, usia, pendidikan, dan pekerjaan, lembar kuesioner tersebut juga berisi beberapa pertanyaan digunakan sebagai alat ukur menentukan skala nyeri responden. Instrumen akan digunakan dalam pengukuran tingkat nyeri adalah Numeric Rating Scale (NRS).

Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara secara langsung ke responden atau menggunakan rekam medis menkan data diperlukan. Analisis data penelitian ini menggunakan uji Mann Whitney merupakan uji statistik non parametrik digunakan mengetahui perbedaan antara dua kelompok independen dengan data berskala ordinal atau data tidak berdistribusi normal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peneliti melakukan intervensi 40 responden post operasi Sectio Caesarea dengan melakukan beberapa langkah intervensi sehingga mengurangi rasa nyeri pasien menggunakan teknik genggam jari.

Analisis Univariat

Distribusi Karakteristik Responden Pasien post operasi sectio caesarea di Rs H.A Zaky Djunaid Kota Pekalongan (n = 40)

Tabel 1 Distribusi Karakteristik responden Pasien post operasi sectio caesarea

Usia	Frekuensi (f)	Persentase (%)
18-25 tahun	21	52.5
26-32 tahun	11	27.5
33-40 tahun	5	12.5
41 - 45 tahun	3	7.5
Riwayat Pembedahan		
Pernah	9	22,5
Tidak Pernah	31	77,5
Pendidikan		
SD	3	7,5
SMP	9	22,5
SMA	13	32,5
D3	6	15,0
S1	9	22,5
Pekerjaan		
Karyawan	11	27.5
Buruh	7	17.5
Guru	6	15.0
Tidak bekerja	16	40.0
Total	40	100,0

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada kelompok usia 18–25 tahun yaitu sebanyak 21 responden (52,5%). Sedangkan responden dengan usia 26–32 tahun sebanyak 11 responden (27,5%), usia 33–40 tahun sebanyak 5 responden (12,5%), dan usia 41–45 tahun sebanyak 3 responden (7,5%).

Usia merupakan salah satu faktor penting memengaruhi kondisi fisik maupun psikologis seseorang, terutama dalam menghadapi kehamilan. usia reproduksi muda, kondisi organ reproduksi umumnya masih dalam keadaan optimal sehingga mampu mendukung proses kehamilan dengan lebih baik dibandingkan usia terlalu muda maupun usia terlalu tua. Selain itu, usia ini kemampuan adaptasi terhadap perubahan fisiologis selama kehamilan juga cenderung lebih baik. Menurut WHO (2021), kehamilan usia terlalu muda (<20 tahun) maupun usia lanjut (>35 tahun) memiliki risiko komplikasi lebih tinggi, baik bagi ibu maupun janin. Oleh karena itu, dominasi responden usia 18–25 tahun dalam penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada kelompok usia relatif aman dan produktif dalam menjalani kehamilan. Karakteristik Riwayat Pembedahan sebagian besar responden pasien post operasi sectio caesarea di RS H.A Zaky Djunaid Kota Pekalongan pernah memiliki riwayat pembedahan, yaitu sebanyak 9 responden (22,5%), 31 responden (77,5%) tidak pernah memiliki Riwayat pembedahan.

Riwayat pembedahan merupakan salah satu faktor memengaruhi respons pasien terhadap tindakan operasi, baik dari segi fisik maupun psikologis. Pasien belum pernah menjalani operasi sebelumnya cenderung mengalami kecemasan lebih tinggi karena kurangnya pengalaman dan pengetahuan tentang prosedur pembedahan serta proses pemulihannya. Hal ini sejalan dengan penelitian Sari et al. (2020) menyatakan bahwa pasien tanpa pengalaman operasi sebelumnya cenderung memiliki tingkat kecemasan lebih tinggi dibandingkan pasien sudah pernah menjalani pembedahan. Sebaliknya, pasien memiliki riwayat pembedahan sebelumnya umumnya telah memiliki pengalaman terkait prosedur operasi, sehingga lebih siap secara mental dalam menghadapi tindakan serupa

Karakteristik responden berdasarkan Pendidikan paling banyak dengan riwayat Pendidikan SMA sebanyak 13 responden (32,5%), Pendidikan SMP dan S1 sebanyak 9 responden (22,5%), Pendidikan D3 sebanyak 6 responden (15%) dan Pendidikan SMP sebanyak 3 responden (7,5%).

Pendidikan merupakan salah satu faktor memengaruhi tingkat pengetahuan, pemahaman, serta perilaku seseorang dalam menjaga kesehatan, termasuk selama masa kehamilan. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, maka semakin mudah individu tersebut dalam menerima informasi, memahami edukasi kesehatan, serta mengambil keputusan tepat terkait kondisi kesehatannya. Menurut teori Notoatmodjo (2018), pendidikan merupakan faktor predisposisi memengaruhi perilaku kesehatan seseorang. Individu dengan tingkat pendidikan lebih tinggi cenderung memiliki pola pikir lebih terbuka dan rasional dalam menerima informasi baru, sehingga lebih mudah mengadopsi perilaku hidup sehat.

Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan sebagian besar responden tidak bekerja yaitu sebanyak 16 responden (40,0%). Responden bekerja sebagai karyawan sebanyak 11 responden (27,5%), buruh sebanyak 7 responden (17,5%), dan guru sebanyak 6 responden (15,0%).

Pekerjaan merupakan salah satu faktor memengaruhi kondisi sosial ekonomi serta akses seseorang terhadap informasi dan pelayanan kesehatan.

Responden tidak bekerja cenderung memiliki waktu lebih fleksibel memperhatikan kondisi kesehatannya, namun di sisi lain mengalami keterbatasan dalam hal ekonomi berpengaruh terhadap pemenuhan kebutuhan selama kehamilan. Penelitian oleh Rahmawati dan Sari (2022) menunjukkan bahwa ibu hamil tidak bekerja memiliki waktu lebih banyak beristirahat dan melakukan perawatan diri, namun terkadang kurang menkan paparan informasi kesehatan dibandingkan dengan ibu bekerja. Sebaliknya, ibu bekerja memiliki akses informasi lebih baik tetapi terkadang terbatas dalam hal waktu menjaga kesehatannya.

2. Distribusi intensitas nyeri sebelum dilakukannya terapi relaksasi genggam jari pasien post operasi sectio caesaria (n = 20)

Table 2. Distribusi intensitas nyeri sebelum dilakukannya terapi relaksasi genggam jari

Kelompok	N	Min	Max	Mean	SD
Intervensi	20	7	9	7,60	0,598
Kontrol	20	7	8	7,45	0,510

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukannya terapi relaksasi genggam jari, intensitas nyeri pasien post operasi sectio caesaria kelompok intervensi berada kategori nyeri berat dengan nilai rata-rata sebesar 7,60, rentang 7-9, dan standar deviasi 0,598 dan kelompok control dikan rata-rata intensitas nyeri hampir sama yaitu sebesar 7,45 dengan rentang 7-8 dan standar deviasi 0,510. Kesamaan kondisi awal antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol menunjukkan bahwa kedua kelompok berada tingkat nyeri sebanding sebelum dilakukan perlakuan. Hal ini penting dalam penelitian eksperimen karena menurut Notoatmodjo (2021), kesetaraan kondisi awal responden bertujuan mengurangi bias dan memastikan bahwa perubahan terjadi setelah intervensi benar-benar disebabkan oleh perlakuan diberikan.

Penelitian oleh Sari et al. (2021) juga menyatakan bahwa pasien post operasi sectio caesaria umumnya mengalami nyeri kategori sedang hingga berat dalam 24 jam pertama setelah operasi. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa baik kelompok intervensi maupun kontrol sama-sama berada tingkat nyeri tinggi sebelum perlakuan. Menurut Potter & Perry (2020), nyeri akut terjadi karena adanya rangsangan reseptor nyeri akibat trauma jaringan dan pelepasan mediator kimia seperti prostaglandin. Intensitas nyeri tinggi fase awal pasca operasi memengaruhi kondisi pasien, seperti meningkatkan kecemasan, mengganggu mobilisasi, serta memperlambat proses penyembuhan.

3. Distribusi intensitas nyeri sesudah dilakukannya terapi relaksasi genggam jari pasien post operasi sectio caesaria (n = 20)

Tabel 3. Distribusi intensitas nyeri sesudah dilakukannya terapi relaksasi genggam jari

Kelompok	N	Min	Max	Mean	SD
Intervensi	20	3	5	3,95	0,605
Kontrol	20	6	7	6,45	0,510

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah dilakukannya terapi relaksasi genggam jari kelompok intervensi turun menjadi 3,95 dengan rentang 3–5 dan standar deviasi 0,605. kelompok kontrol, setelah pengukuran ulang tanpa diberikan intervensi, dikan rata-rata nyeri sebesar 6,45 dengan rentang 6–7 dan standar deviasi 0,510. Hal ini menunjukkan bahwa intensitas nyeri responden mengalami penurunan dari kategori nyeri berat menjadi nyeri ringan-sedang baik kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

Terapi relaksasi genggam jari merupakan salah satu metode nonfarmakologis bekerja dengan memberikan stimulasi titik-titik tertentu di jari tangan berhubungan dengan sistem saraf. Teknik ini merangsang pelepasan endorfin sebagai analgesik alami serta menghambat transmisi impuls nyeri ke otak melalui mekanisme gate control theory. Perbedaan penurunan intensitas nyeri antara kelompok intervensi dan kontrol menunjukkan bahwa terapi relaksasi genggam jari memiliki efektivitas lebih baik dibandingkan tanpa intervensi. kelompok intervensi, penurunan nyeri terjadi secara lebih signifikan, sedangkan kelompok kontrol penurunan relatif kecil. Hal ini sejalan dengan penelitian Putri et al. (2022) menyatakan bahwa terapi relaksasi genggam jari efektif dalam menurunkan nyeri pasien post operasi melalui mekanisme relaksasi dan distraksi.

4. Distribusi intensitas nyeri sebelum dan sesudah dilakukannya terapi relaksasi genggam jari pasien post operasi sectio caesarea (n = 20)

Tabel 4. Distribusi intensitas nyeri sebelum dan sesudah dilakukannya terapi relaksasi genggam jari

Kelompok	Waktu	N	Min	Max	Mean	SD
Intervensi	Sebelum	20	7	9	7,60	0,598
	Sesudah	20	3	5	3,95	0,605
Kontrol	Sebelum	20	7	8	7,45	0,510
	Sesudah	20	6	7	6,45	0,510

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok intervensi terjadi penurunan skala nyeri semula 7,60 dengan rentang 7–9, kemudian menurun menjadi 3,95 dengan rentang 3–5 setelah intervensi. kelompok kontrol terjadi penurunan rata-rata nyeri awal sebesar 7,45 dengan rentang 7–8, dan setelah diberi tindakan menjadi 6,45 dengan rentang 6–7. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi diberikan mampu menurunkan intensitas nyeri namun kelompok kontrol nilai rata-rata masih berada nyeri berat-sedang menunjukkan bahwa tanpa intervensi penurunan nyeri tidak optimal.

Penurunan nyeri cukup besar kelompok intervensi menunjukkan bahwa terapi ini efektif dalam membantu pasien mengontrol nyeri pasca operasi. Namun demikian, masih ter variasi respons individu ditunjukkan oleh nilai standar deviasi, berarti bahwa efektivitas terapi dipengaruhi oleh faktor lain seperti kondisi fisik, tingkat kecemasan, serta pengalaman nyeri sebelumnya. Hal ini sejalan dengan penelitian Putri et al. (2022) menyatakan bahwa respons terhadap terapi nonfarmakologis berbeda setiap individu tergantung kondisi psikologis dan fisiologis pasien.

Tingginya intensitas nyeri masih dirasakan kelompok kontrol menunjukkan bahwa tanpa intervensi nonfarmakologis, pasien cenderung lebih fokus rasa nyeri dialami. Hal ini meningkatkan ketidaknyamanan serta memperlambat proses pemulihan. Penelitian Rahmawati dan Sari (2023) menyebutkan bahwa manajemen nyeri tidak optimal berdampak peningkatan stres, gangguan mobilisasi, serta memperpanjang masa rawat pasien

Analisis Bivariat

5. Pengaruh intensitas nyeri sebelum dan sesudah dilakukannya terapi relaksasi genggam jari pasien post operasi sectio caesaria.

Tabel 5. Pengaruh intensitas nyeri sebelum dan sesudah dilakukannya terapi relaksasi genggam jari

Penerapan	Mean Rank	Sum of Ranks	Z Score	P Value
Intervensi	30,50	610,00	-5,716	0,000
Kontrol	10,50	210,00		

Berdasarkan Tabel diatas hasil analisis menggunakan uji Mann-Whitney menunjukkan bahwa nilai Mean Rank kelompok intervensi sebesar 30,50 dengan Sum of Ranks 610,00, sedangkan kelompok kontrol nilai Mean Rank sebesar 10,50 dengan Sum of Ranks 210,00. Hasil uji statistik diperoleh nilai $Z = -5,716$ dengan $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$), berarti ter perbedaan signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pemberian terapi relaksasi genggam jari berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan intensitas nyeri pasien post operasi sectio caesarea. Pasien menkan terapi relaksasi genggam jari cenderung mengalami penurunan nyeri lebih besar dibandingkan dengan pasien tidak diberikan intervensi.

Secara psikologis teknik relaksasi genggam jari juga berperan dalam mengalihkan perhatian pasien dari rasa nyeri dirasakan. Dengan adanya fokus teknik genggaman dan pernapasan, pasien menjadi lebih rileks sehingga tingkat kecemasan menurun. Penurunan kecemasan ini berkontribusi terhadap penurunan persepsi nyeri, karena nyeri dan kecemasan memiliki hubungan saling memengaruhi. Hal ini sejalan dengan penelitian Putri dan Sari (2022) menyatakan bahwa intervensi relaksasi efektif dalam menurunkan nyeri pasca operasi melalui mekanisme distraksi dan peningkatan kenyamanan psikologis pasien.

Secara fisiologis, terapi relaksasi genggam jari bekerja dengan memberikan stimulasi titik-titik tertentu di jari berhubungan dengan sistem

saraf, sehingga membantu mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan relaksasi. Mekanisme ini juga merangsang pelepasan hormon endorfin berfungsi sebagai analgesik alami dalam tubuh. Menurut Hidayat (2020), teknik relaksasi menurunkan persepsi nyeri dengan cara menghambat transmisi impuls nyeri ke otak serta meningkatkan rasa nyaman pasien.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Rahmawati et al. (2023) menunjukkan bahwa pasien post operasi diberikan teknik relaksasi mengalami penurunan intensitas nyeri lebih signifikan dibandingkan dengan pasien hanya menkan terapi standar. Penurunan nyeri tersebut berdampak positif terhadap peningkatan kenyamanan, mempercepat mobilisasi, serta mendukung proses penyembuhan pasien.

KESIMPULAN

Peneliti melakukan Tindakan relaksasi genggam jari mengurangi nyeri post Sectio Caesarea dengan melakukan pengkajian, analisa data dan pemberian Tindakan sehingga diperoleh hasil bahwa ter pengaruh signifikan antara sebelum dan sesudah pemberian terapi relaksasi genggam jari terhadap penurunan intensitas nyeri pasien post operasi sectio caesarea ($p < 0,00$). Pasien diberikan terapi relaksasi genggam jari mengalami penurunan nyeri lebih besar dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Saran dari peneliti adalah Tenaga Kesehatan diharapkan mengaplikasikan terapi relaksasi genggam jari sebagai salah satu alternatif intervensi nonfarmakologis dalam manajemen nyeri pasien post operasi sectio caesarea

REFERENCES

- Adinugroho, T., Nurannisaa, S., & Wahyudi, T. H. (2021). Perancangan Buku Ilustrasi Meditasi Visual Pembaca Dewasa Muda. Rupaka, 4(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.24912/rupaka.v4i1.16548>
- Agung, A. A. G. (2021). Statistika Dasar Pendidikan. Jurnal QOSIM Jurnal Pendidikan Sosial & Humaniora, 2, 780–789. <https://doi.org/10.61104>
- 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 Avicenna, 1(2), 27–32. <https://doi.org/10.69677/avicenna.v1i2.14>
- Ahmed Thabet, H., El Saied Mahmoud Dawoud, S., Gamal Abd Elnaser Ahmed Elnabawey, M., & Rabie kamel Goma, L. (2023). Effect of finger handheld relaxation technique on fatigue and Stress among Women with Preeclampsia. Egyptian Journal of Health Care, 14(2), 15–25. <https://doi.org/10.21608/ejhc.2023.292661>
- Alorfi, N. M. (2023). Pharmacological Methods of Pain Management: Narrative Review of Medication Used. International Journal of General Medicine, Volume 16, 3247–3256. <https://doi.org/10.2147/ijgm.s419239>
- Andreyani, L., & Bhakti, W. K. (2023). Validitas Skala Ukur Nyeri Visual Analog and Numerik Ranting Scales (Vanrs) Terhadap Penilaian Nyeri. Jambura

- Journal of Health Sciences and Research, 5(2), 730–736.
<https://doi.org/10.35971/jjhsr.v5i2.19140>
- Arifin, R., Fahdhienie, F., & Ariscasari, P. (2022). Analisis Minat Belajar Dan Aktivitas Belajar Di Masa Pandemi Covid-19 Terhadap Kualitas Belajar Daring Siswa SMP N 2 Trumon Timur Kabupaten Aceh Selatan Tahun 2021. *Journal Pusat Studi Pendidikan Rakyat*, 2(3), 75–84.
- Barus, N. (2024). Pendekatan Sosialisasi dan Keperawatan Pasien Nyeri Luka Section Caesarea di Rumah Sakit Umum Kabanjahe.
<https://doi.org/https://doi.org/10.57250/ajsh.v4i2.630>
- Cahyani, A. N. (2023). Penerapan Mobilisasi Dini terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Ibu Post Sectio Caesarea Aisyah Nilam Cahyani. 2(2).
<https://doi.org/https://doi.org/10.55606/jurrikes.v2i2.1688>
- Dani, R. P., & Babu, D. (2025). Effect of the Finger Grip Relaxation Technique on Pain Levels Among Children Who Underwent Abdominal Surgery. *Cureus*, 17(1), 1–6. <https://doi.org/10.7759/cureus.77741>
- De, T. (2024). Types of pain . The flare up , a new entity ?
<https://doi.org/10.20986/mpj.2024.1077/2024>
- Emara, H., Abel Kader, A., & Ahmed, E. (2022). Effect of Finger Handheld Relaxation Technique on Incisional Pain Intensity among Post Caesarean Women. *Assiut Scientific Nursing Journal*, 10(33), 216–229.
<https://doi.org/10.21608/asnj.2023.178908.1464>
- Fadilatunnisyah, F., Fakhirah S, R., Fasha, E. A., Putri, A. K., & Putri, D. A. J. D. (2024). Penggunaan Uji Wilcoxon Signed Rank Test Menganalisis Pengaruh Tingkat Motivasi Belajar Sebelum dan Sesudah Diterima di Universitas Impian. *IJEDR: Indonesian Journal of Education and Development Research*, 2(1), 581–587.
- Fitra Rosa, R. (2022). Tanda Bahaya Masa Kehamilan.
<https://doi.org/10.31219/osf.io/d7nw3>
- Forester, B. J., Idris, A., Khater, A., Afgani, M. W., Isnaini, M., Islam, U., Raden, N., & Palembang, F. (2024). Penelitian Kuantitatif: Uji Reliabilitas Quantitative Research: Data Reliability Test. *Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial, Dan Pengabdian Ke Masyarakat*, 4(3), 1812–1820.
<https://doi.org/https://doi.org/10.56832/edu.v4i3.577>
- Ggreni, D. (2022). Penerbit STIKes Majapahit Mojokerto buku ajar.
- Haflah, N., & Safitri, Y. (2022). Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Tingkat Nyeri Pasien Post Operasi Sectio Caesaria Di Rumah Sakit Umum Sundari The Effect of Deep Breathing Relaxation Techniques on Pain Levels in Postoperative Sectio Caesaria Patients At Sundari Genera. 2(1), 45–49. <https://doi.org/https://doi.org/10.51849/j-bikes.v2i1.26>
- Herminda, D., & Huda, N. (2024). Memahami Populasi dan Sampel : Pilar Utama dalam Penelitian Kuantitatif. 5(12), 5937–5948.
- Jamal, F., Andika, T. D., & Adhiany, E. (2022). Tinjauan pustaka. 5(3), 66–73.
- Junaedi, J., & Wahab, A. (2023). Junaedi J, Wahab A. Hipotesis Penelitian dalam Kesehatan. *Jurnal Pendidikan dan Teknologi Kesehatan*. 2023;6(2). Jurnal

- Pendidikan Dan Teknologi Kesehatan, 6(2), 142–146.
<https://doi.org/https://doi.org/10.56467/jptk.v6i2.98>
- Khoirina, S., Kartikasari, D., & Alviana, E. (2025). Efektivitas Guided Imagery terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pasien Post Operasi di RSUD Dr . Adhyatma , MPH. 6(2), 389–396.
- Kusrini, E. S., & Rahayu, D. A. (2024). Penurunan Skala Nyeri Pasien Post Apendiktomi Menggunakan Teknik Relaksasi Genggam Jari (Finger Hold). Ners Muda, 5(3), 289. <https://doi.org/10.26714/nm.v5i3.11035>
- Laila, A., Novita, Y., Sartika, Y., & Susanti, A. (2021). Pengaruh Relaksasi Genggam Jari Terhadap Intensitas Nyeri Pasien Post Sectio Caesarea di RSUD Arifin Achmad Provinsi Riau. 5(1), 36–41.
<https://doi.org/https://doi.org/10.36341/jomis.v5i1.1495>
- Lestari, F., & Misrina. (2024). FAKTOR-FAKTOR MEMENGARUHI INDIKASI SECTIO CAESAREA IBU BERSALIN DI RUMAH SAKIT AVICENNA BIREUEN The Factors That Influence The Indications For Caesarean Section In Mothers Giving Birth In The Hospital Avicenna Bireuen. 10(2), 373–390. <https://doi.org/https://doi.org/10.33143/jhtm.v10i2.4370>
- Lestari, N. C. P., & Fitriani, E. S. (2020). Efektivitas Penggunaan Distraksi Pendengaran Dan Distraksi Pernafasan Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Pre Operasi Seksio Sesarea. Penelitian Perawat Profesional, 2(5474), 1333–1336.
- Liestarina, A. S., Hermawati, H., Ika, Y., & Sutanto, A. (2023). Penerapan Relaksasi Genggam Jari Penurunan Intensitas Nyeri Pasien Pasca Operasi Rsud Ir. Soekarno Sukoharjo. Jurnal Keperawatan Duta Medika, 3(2), 67–74. <https://doi.org/10.47701/dutamedika.v3i2.2917>
- Liu, S., & Kelliher, L. (2022). Physiology of pain – a narrative review on the pain pathway and its application in the pain management. Digestive Medicine Research, 5(December 2021), 56–56. <https://doi.org/10.21037/dmr-21-100>
- Lucia claritha leki, & Yulida Ti'ani. (2022). Effectiveness of the Combination of the Birthing Ball Method and Finger Reflexology To reduce labor pain in women giving birth during the first active phase In the Maternity Room of the Betun Health Center. Journal for Research in Public Health, 4(1), 21–30. <https://doi.org/10.30994/jrph.v4i1.98>
- Malika, R., Arsanah, E., Kesehatan, F., & History, A. (2024). Analisis Faktor Mempengaruhi Terjadinya Persalinan Section Caesarea di Rumah Sakit Umu Dompou. 5(3), 293–306.
- Maryudhiyanto, L. (2024). Pengaruh Hipnoterapi Spiritual Islam terhadap Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Uji Kompetensi Mahasiswa Program Profesi Dokter. Jurnal Ruhul Islam, 2(2), 75–85.
<https://doi.org/10.33476/jri.v2i2.216>
- Mohamed Elghareeb Allam, S., Ahmed Mohammed Elmetwaly, A., & mokhtar mokhtar, I. (2023). Impact of the Finger Handheld Relaxation Technique on Pain Intensity and Stress among Post Appendectomy Patients. Egyptian Journal of Health Care, 14(3), 103–115.
<https://doi.org/10.21608/ejhc.2023.313529>

- Nabila, B. I., & Triana, N. Y. (2025). Pengaruh Relaksasi Genggam Jari Terhadap Nyeri Anak dengan. 7(1), 231–238.
- Ningtyas, N., Amanupunyo, N., Manueke, I., Yuliana, Yanti, R., Siregar, M., Samutri, E., Syaftriani, A., Qorahman, W., Hesty, Ekawaty, F., Kusumahati, E., Fitria, K., & Laoh, J. (2023). BUNGA RAMPAI MANAJEMEN NYERI (L. Alifariki & H. Siagian (eds.); 1st ed.). PT MEDIA PUSTAKA INDO.
- Notoadmojo, & S. (2020). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: PT. Rineks Citra.
- Notoatmodjo, S. (2020). Metode Penelitian Kesehatan (R. C. PT (ed.); 3rd ed.). PT, Rineka Cipta.
- Novelia, S., Wowor, T. J., & Mulia, N. (2023). The Effect of Finger-Grip Relaxation Technique on Post Cesarean Section Pain. 01(05), 534–539. <https://doi.org/https://doi.org/10.53713/htechj.v1i5.115>
- Novista, B., & Novita. (2025). Peranan Pendidikan Kesehatan Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Primigravida Tentang Perubahan Fisiologis. 5, 1068–1076.
- Nurhanifah, D., & Sari, R. (2022). Manajemen Nyeri Non Farmakologi.
- Nurhidayah, D., & Silvitasari, I. (2024). Penerapan Relaksasi Genggam Jari Terhadap Nyeri Pasien Pasca Operasi Sectio Caesarea di Kelurahan Pucangsawit. 3. <https://doi.org/https://doi.org/10.62383/quwell.v1i3.739>
- Ou, Y., Chen, L., Zhu, X., Zhang, T., Zhou, Y., Zou, L., Gao, Y., Wang, Z., & Zheng, X. (2024). The effect of music on pain management in preterm infants during daily painful procedures: a systematic review and meta-analysis. Frontiers in Pediatrics, 12(February). <https://doi.org/10.3389/fped.2024.1351401>
- Perwira Kusuma, B., Inayati, A., & Ayubbana, S. (2024). Penerapan Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Skala Nyeri Pasien Post Operasi Di Ruang Bedah Rsud Jenderal Ahmad Yani Metro Application of the Finger Hand Relaxation Technique on Pain Scale in Post Operating Patients in the Surgery Room of General. Jurnal Cendikia Muda, 4(3), 345–351.
- Pitun, R. S., & Budiayati, G. A. (2020). Perilaku Caring Perawat terhadap Kecemasan Hospitalisasi Anak Usia Pra Sekolah (2-6 Tahun). 13(2), 144–151. <https://doi.org/10.23917/jk.v13i2.11264>
- Purnawinadi, I. G. T. P. (2023). FullBookManajemendanAnalisisDataPenelitianKuantitatifKesehatan.
- Puspitaningsih, D., Prastya, A., Wahyu Ariyanti, F., & Novitasari. (2026). Pengaruh Mobilisasi Dini terhadap Tingkat Nyeri dan Kecepatan Pemulihan Fungsional Pasca Sectio Caesarea The Effect of Early Mobilization on Pain Intensity and Functional Recovery. 5(1), 235–246. <https://doi.org/https://doi.org/10.69677/avicenna.v5i1.268>
- Rahmadhani, D. N., Purwanti, O. S., & Anayanti, I. D. (2025). Penerapan Teknik Relaksasi Genggam Jari Pasien Appendiktomi Dengan Masalah Gangguan Nyeri Post Operasi. Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung, 17(1), 128–135.

- Rizki, A., Permatasari, R. E., Raniah, N., Dahlan, Z., Rafika, N., Balgies, S., Psikologi, F., Islam, U., Sunan, N., Surabaya, A., & Kecemasan, T. (2023). EFEKTIFITAS RELAKSASI PERNAFASAN DALAM TERHADAP PENURUNAN. 5(2), 292–299. <https://doi.org/10.33024/jpm.v5i2.8264>
- Sahir, S. H. (2022). Metodologi Penelitian. Penerbit KBM Indonesia.
- Sari, N. L. O., Yudono, D. T., & Novitasari, D. (2023). Pengaruh Pemberian Terapi Guided Imagery terhadap Kecemasan Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea. Jurnal Penelitian Perawat Profesional, 6(2), 675–682. <https://doi.org/10.37287/jppp.v6i2.2255>
- Siagin, L., Anggraeni, M., & Pangestu K, G. (2023). Hubungan Antara Letak Janin, Preeklampsia, Ketuban Pecah Dini Dengan Kejadian Sectio Caesarea Di RS Yadika Kebayoran Lama Tahun 2021. 2(4).
- Sinambela, M., & Tamba, V. W. (2024). Pengaruh teknik relaksasi finger hold terhadap intensitas nyeri pasien post operasi sectio caesarea di ruang bersalin rsu lattersia binjai. 6(2), 1–8. <https://doi.org/https://doi.org/10.36656/jpk2r.v6i2.1700>
- Sulistiawan, A., Jauhari, M. F., & Nurhusna, N. (2022). Efektifitas Terapi Genggam Jari Terhadap Intensitas Nyeri Pasien Post Operasi Appendektomi. Electronic Journal Scientific of Environmental Health And Disease, 3(1), 45–57. <https://doi.org/10.22437/esehad.v3i1.20282>
- Waruwu, M., Pu`at, S. N., Utami, P. R., Yanti, E., & Rusydiana, M. (2025). Metode Penelitian Kuantitatif: Konsep, Jenis, Tahapan dan Kelebihan. Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan, 10(1), 917–932. <https://doi.org/10.29303/jipp.v10i1.3057>
- Widianti, S. (2022). Pengaruh Terapi Relaksasi GenggamJari Mengurangi Intensitas Nyeri Pasien Post Operasi Appendicitis di Ruang Bedah. 12(23), 92–99. <https://doi.org/https://doi.org/10.33475/mhjns.v5i2.195>
- Wijayanti, E., Furry TS, R., & B, S. (2022). EFEKTIFITAS TEKNIK RELAKSASI GENGAM JARI (FINGER HOLD) TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI PASIEN 6 JAM POSTOPERASI SECTIO CAESARIA DI RSUD DR KANUJOSO DJATIWIBOWO BALIKPAPAN TAHUN 2020. 10(1), 83–90. <https://doi.org/https://doi.org/10.37676/jm.v10i1.2632>
- Yulendasari, R., Prasetyo, R., & Ayu, S. P. (2022). Penyuluhan kesehatan tentang manajemen nyeri. JOURNAL OF Public Health Concerns, 2(1), 10–17. <https://doi.org/10.56922/phc.v2i1.173>
- Yulyana, N., Liansyi, Y., & Savitri, W. (2020). PENURUNAN NYERI IBU POST OPERASI SECTIO CAESAREA The Effect Of Finger-Relaxation Techniques On The Reduction Of Sectio Caesarea Post Operating Pain. 5(1), 36–43. <https://doi.org/https://doi.org/10.51851/jkb.v5i1.162>
- Yusika, K., & Anggraeni, S. (2024). Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari (Finger hold) terhadap Nyeri Pasien Post SC 4-6 Jam di Rumah Sakit Permata Cibubur. 7, 517–524. <https://doi.org/https://doi.org/10.54100/bemj.v7i2.237>