

Analisis Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Pre Sectio Caesarea Di Rsi Siti Khadijah Palembang

Cindy Putri Aurel¹, Putinah², Asih Fatriansari³, Latifah⁴, Abdul Syafei⁵

¹⁻⁵Program Studi Ilmu Keperawatan, STIK Siti Khadijah Palembang

cindyaurel57@gmail.com, putinahners@gmail.com, asih.fatriansari13@gmail.com, latifahbilly41@gmail.com, abdulsyahfeih86@gmail.com

Abstrak

Di Indonesia angka kejadian *sectio caesarea* telah melewati batas tertinggi WHO yaitu 15,3% dari sampel 20.591 ibu yang bersalin dalam 5 tahun terakhir yang disurvei dari 33 provinsi. *Sectio caesarea* yang merupakan salah satu bentuk intervensi medis terencana yang biasanya memerlukan waktu cukup lama, sehingga sangat berisiko terhadap keselamatan jiwa seseorang dan dapat menyebabkan pasien mengalami kecemasan. Mengetahui perbedaan teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan kecemasan pada pasien *pre sectio caesarea*. Menggunakan desain *pra experimental* dengan rancangan penelitian *One-group pre and post test*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Jumlah responden pasien *pre sectio caesarea* sebanyak 12 responden. Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)*. Menunjukkan pasien *pre sectio caesarea* sebelum diberi teknik relaksasi genggam jari didapatkan nilai rata-rata yaitu 20,50 dan setelah diberi teknik relaksasi mengalami penurunan nilai rata-rata menjadi 12,58. Hasil uji statistik menunjukkan nilai *P-Value* adalah sebesar $0,000 \leq \alpha 0,05$. Dapat disimpulkan bahwa terdapat ada perbedaan teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan kecemasan pada pasien *pre sectio caesarea* di RSI Siti Khadijah Palembang

Kata kunci: Kecemasan, teknik relaksasi genggam jari, *sectio caesarea*

Analysis Of Finger Grip Relaxation Technique On Anxiety Reduction In Pre-Sectio Caesarea Patients At Siti Khadijah Palembang Hospital

Abstract

In Indonesia, the incidence of cesarean section has exceeded the WHO highest limit of 15.3% from a sample of 20,591 mothers who gave birth in the last 5 years surveyed from 33 provinces. Sectio caesarea which is a form of planned medical intervention that usually takes a long time, so it is very risky to the safety of one's life and can cause patients to experience anxiety. Knowing the differences in finger grip relaxation techniques to reduce anxiety in pre sectio caesarea patients. Using pre- experimental design with One-group pre and post test research design. The sampling technique uses purposive sampling. The number of respondents of pre sectio caesarea patients was 12 respondents. The instrument used is the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) questionnaire. Showed that pre sectio caesarea patients before being given finger grip relaxation techniques obtained an average value of 20.50 and after being given relaxation techniques decreased the average value to 12.58. The results of the statistical test show the P-Value value is $0.000 \leq \alpha 0.05$. It can be concluded that there are differences in finger grip relaxation techniques to reduce anxiety in pre-sectio caesarea patients at RSI Siti Khadijah Palembang.

Keywords : *Anxiety, Finger-handed Relaxation Technique, Sectio Caesarea*

PENDAHULUAN

Persalinan merupakan proses alami yang sangat penting bagi seorang ibu dimana terjadi pengeluaran hasil konsepsi (janin dan plasenta) yang telah cukup bulan (37-42 minggu). Setiap ibu pasti menginginkan proses persalinan yang aman bagi dirinya maupun bagi janin yang

akan dilahirkannya. Persalinan bisa terjadi secara normal ataupun melalui pembedahan. Terdapat dua metode persalinan, yaitu persalinan lewat vagina yang dikenal dengan persalinan alami dan persalinan *Caesar* atau *sectio caesarea* (SC) (Cunningham, 2018).

Sectio caesarea merupakan tindakan mengeluarkan bayi melalui insisi pada dinding abdomen (*laparatomi*) dan uterus atau rahim (*histerektomi*) untuk menyelamatkan ibu dan bayi atas beberapa indikasi seperti gawat janin, persalinan lama, plasenta previa, *mal presantase* janin atau letak litang, panggul sempit, *prolaps* tali pusat dan *preeklamsi*. (Sumaryati *et.al.*, 2018).

World Health Organization (WHO) (2015) menyebutkan bahwa angka kejadian *sectio caesarea* tiap tahun mengalami peningkatan dengan standar rata-rata *sectio caesarea* sebuah negara berkisar 5-15% per 1000 kelahiran di dunia. Rumah sakit pemerintah sekitar 11%, rumah sakit swasta lebih dari 30%. Di Indonesia angka kejadian telah melewati batas tertinggi WHO yaitu 15,3% dari sampel 20.591 ibu yang bersalin dalam 5 tahun terakhir yang disurvei dari 33 provinsi. Kejadian di rumah sakit pemerintah sekitar 20-25% dari total persalinan dan rumah sakit swasta lebih tinggi berkisar 30-80% dari total persalinan (Viandika & Septiasari, 2020).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Bahsoan (2013) sekitar 1,2 juta jiwa atau berkisar 80% yang mengalami kecemasan sebelum menjalankan operasi. Kecemasan atau ansietas adalah perasaan khawatir dalam diri yang berlebihan dan tidak jelas, dan merupakan respons terhadap stimulus dari dalam maupun dari luar yang menimbulkan gejala emosional, kognitif, fisik dan tingkah laku (Baradero *et.al.*, 2015). Terjadinya kecemasan pada pasien *pre* operasi *sectio caesarea* dapat menyebabkan hal-hal yang harus dilakukan pasien sebelum operasi dipersepsikan tidak baik dan bahkan menyimpang. Hal ini dapat menyebabkan rencana proses persalinan maupun proses pasca persalinan menjadi terhambat (Pawatte, 2013).

Salah satu tindakan operasi atau pembedahan yaitu *sectio caesarea* yang merupakan salah satu bentuk intervensi medis terencana yang biasanya memerlukan waktu cukup lama, sehingga

sangat berisiko terhadap keselamatan jiwa seseorang dan dapat menyebabkan pasien mengalami kecemasan (Pawatte, 2013). Perawatan *pre* operasi yang efektif untuk mengurangi risiko post operasi, salah satu prioritas tindakan keperawatan pada fase ini adalah mengurangi kecemasan pada pasien *pre* operasi (Yanti *et.al.*, 2016). Bila kecemasan tidak mendapat penanganan yang adekuat, terdapat kemungkinan kecemasan dapat bertambah parah yang akan berdampak pada ketidaksiapan pasien untuk menjalani proses operasi (Simbolon, 2015).

Penanganan yang dapat diberikan untuk mengurangi kecemasan pada saat nyeri persalinan *sectio caesarea* adalah dengan pemberian terapi farmakologi seperti pemberian obat *benzodiazepin*. Namun obat tersebut bersifat ketergantungan sehingga penggunaan obat tersebut tidak boleh lebih dari 4-6 minggu (Baradero *et.al.*, 2015). Selain itu terapi non farmakologi juga dapat mengurangi kecemasan seperti teknik psikoterapi, relaksasi dengan genggam jari (Heriani, 2016). Teknik relaksasi genggam jari merupakan sebuah teknik relaksasi yang sangat sederhana dan mudah dilakukan. Menggenggam jari disertai dengan mengatur nafas dapat mengurangi ketegangan fisik dan emosi, karena genggam jari akan menghangatkan titiktitik masuk dan keluarnya energi pada meridian (saluran energi) yang berhubungan dengan organ-organ di dalam tubuh yang terletak pada jari tangan.

Relaksasi genggam jari dapat mengendalikan emosi yang akan membuat tubuh menjadi rileks. Ketika tubuh dalam rileks, maka ketegangan pada otot berkurang yang kemudian akan mengurangi kecemasan (Safitriyani, 2018).

Teknik relaksasi genggam jari merupakan cara yang mudah untuk mengelola emosi dan mengembangkan kecerdasan emosional. Menggenggam jari sambil menarik nafas dalam-dalam dapat mengurangi bahkan menyembuhkan

ketegangan fisik atau emosi, teknik relaksasi genggam jari ini nantinya akan menghantarkan titik-titik keluar dan masuknya energi pada meridian (jalan energi dalam tubuh) yang terletak pada jari-jari tangan, sehingga nantinya mampu memberikan sebuah efek rangsangan secara spontan pada saat dilakukan genggamannya, lalu rangsangan tersebut akan mengalir menuju ke otak, kemudian dilanjutkan ke saraf pada organ tubuh yang mengalami gangguan, sehingga diharapkan sumbatan di jalur energi menjadi lancar (Indrawati *et.al.*, 2017).

Bahkan dari studi pendahuluan yang dilakukan di RSI Siti Khadijah Palembang dari hasil rekam medis RS Islam Siti Khadijah dalam tiga tahun terakhir di dapatkan data pasien *sectio caesarea* pada tahun 2019 sebanyak 154 orang, tahun 2020 sebanyak 190 orang dan tahun 2021 sebanyak 321 orang dan dari data tersebut diketahui angka kejadian *sectio caesarea* mengalami peningkatan. Pada saat studi pendahuluan, dari standar prosedur yang dilakukan oleh perawat di rumah sakit untuk mengurangi rasa kecemasan pada pasien *pre sectio caesarea* dilakukan pemberian farmakologi bila diperlukan dan untuk pemberian non farmakologi dilakukan bimbingan rohani untuk mengurangi rasa cemas pada pasien *pre* operasi di rumah sakit, dan belum ada diterapkannya terapi non farmakologi untuk teknik relaksasi genggam jari oleh perawat kepada pasien *pre* operasi *sectio caesarea* untuk mengurangi rasa kecemasan di rumah sakit. Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien *Pre Sectio Caesarea* Di RS Islam Siti Khadijah Palembang.

Berdasarkan pemaparan dan studi pendahuluan diatas maka peneliti ingin melakukan penelitian mengenai Perbedaan Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Kecemasan Pada

Pasien *Pre Sectio Caesarea* di RSI Siti Hadijah Palembang.

BAHAN DAN METODE

Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode *Pra-Eksperimen Design* Populasi dalam penelitian ini adalah semua pasien yang akan melakukan persalinan dengan *sectio caesarea* di RS Islam Siti Khadijah. Adapun pengambilan sampel ditentukan menggunakan metode *Purposive Sampling*. sampel yang diambil dalam penelitian ini berjumlah berjumlah 12 orang.

HASIL

1. Analisis Univariat

a. Skor Kecemasan Sebelum Dilakukan Teknik Relaksai Genggam Jari

Tabel 1.

Skor Kecemasan Sebelum Dilakukan Teknik Relaksasi Genggam Jari, Tahun 2022 (n=12).

Variabel	Mean	Std.	Min- Max
Skor Kecemasan Sebelum	20,50	4,661	14-27

Berdasarkan hasil tabel 1 diatas dapat di peroleh hasil bahwa dari 12 responden didapatkan rerata jumlah sebelum dilakukan teknik relaksasi genggam jari yaitu 20,50 dengan standar deviasi 4,661 dengan nilai minimum 14 dan nilai maximum adalah 27.

b. Skor Kecemasan Sesudah Dilakukan Teknik Relaksai Genggam Jari.

Tabel 2.

Skor Kecemasan Sesudah Dilakukan Teknik Relaksasi Genggam Jari Tahun 2022 (n=12).

Variabel	Mean	Std.	Min- Max
Skor Kecemasan Sesudah	12,58	4,055	7-21

Berdasarkan hasil tabel 2 diatas dapat di peroleh bahwa dari

12 responden rerata sesudah dilakukan teknik relaksasi genggam jari yaitu 12,58 dengan standar deviasi 4,055 dengan nilai minimum 7 dan nilai maximum adalah 21.

2. Analisa Bivariat

a. Uji Normalisasi Data

Tabel 3.

Hasil Uji Kenormalitasan Data Skor Kecemasan Sebelum dan Sesudah Dilakukan Teknik Relaksasi Genggam Jari

Variabel	N	P value
Skor Kecemasan sebelum	12	.319
Skor Kecemasan sesudah	12	.235

Berdasarkan pada hasil uji normalitas data pada tabel 3 di atas dengan *Shapiro- Wilk* menunjukkan bahwa data skor kecemasan sebelum dan sesudah berdistribusi normal dengan signifikan skor kecemasan sebelum yaitu 0,319 dan signifikan skor kecemasan sesudah yaitu 0,235. Data dikatakan berdistribusi normal karena nilai Sig. untuk sebelum dan sesudah tersebut ($p \leq 0,05$).

b. Perbedaan Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Kecemasan pada Pasien Pre Sectio Caesare di RS Islam Siti Khadijah Palembang.

Tabel 4.

Distribusi Perbedaan Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Pre Sectio Caesare Di RS Islam Siti Khadijah Palembang, Tahun 2022 (n=12)

Variabel	Mean	Std.	P value
Rata-rata Sebelum dilakukan relaksasi	20,50	4,661	0,000
Rata-rata Sesudah dilakukan relaksasi	12,58	4,055	

Berdasarkan pada tabel 4 diatas, memuat informasi jumlah skor rerata sebelum dilakukan teknik relaksasi genggam jari yaitu 20,50 dengan nilai Standart Deviation sebesar 4,661. Sedangkan jumlah skor rerata sesudah dilakukan teknik relaksasi genggam jari yaitu 12,58 dengan nilai Standart Deviation sebesar 4,055.

PEMBAHASAN

Dari analisis data hasil penelitian didapatkan Perbedaan teknik relaksi genggam jari terhadap penurunan kecemasan pada ibu *pre sectio caesarea* di Rumah Sakit Islam Siti Khadijah Palembang yang diuraikan dalam pembahasan sebagai berikut :

1. Kecemasan Pada Pasien Pre Sectio Caesarea Sebelum diberikan Teknik Relaksasi Genggam Jari

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap 12 responden. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa jumlah nilai rata-rata skor kecemasan pada pasien *Pre Sectio Caesarea* sebelum diberikan teknik relaksi genggam jari adalah 20,50 dengan nilai paling rendah 14 dan paling tinggi 27. Hasil penelitian menggambarkan distribusi responden berdasarkan tingkat skor kecemasan sebelum diberikan teknik relaksasi genggam jari menunjukkan bahwa seluruh responden memiliki tingkat skor kecemasan yang tinggi pada pasien *pre sectio caesarea*. asan yang tinggi pada pasien *pre sectio caesarea*.

Munculnya perasaan cemas pada ibu yang akan melakukan persalinan *sectio caesarea* merupakan hal yang wajar karena ibu merasa khawatir dengan kondisi dirinya dan bayinya. Ibu yang akan melakukan operasi akan mengalami reaksi emosional berupa kecemasan. Kecemasan yang mungkin dialami oleh

pasien akan mempengaruhi respon fisiologis tubuh. Timbulnya rasa cemas pada ibu *pre sectio caesarea* dapat dipengaruhi karena ibu memikirkan kondisi banyinya disamping ibu memikirkan kondisinya sendiri. Pengalaman berhubungan dengan sikap dan perilaku yang didasari oleh adanya pengetahuan, dimana seorang ibu mengalami kecemasan dengan tidak mengetahui atau memahami mengenai proses persalinannya. Kurangnya informasi yang diperoleh maupun kurang memahami mengenai proses persalinan dapat menimbulkan rasa cemas yang terjadi pada ibu yang akan melakukan persalinan dengan tingkat pengetahuan rendah tentang proses persalinan (Notoatmodjo, 2018).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Diana (2017) yang menunjukkan bahwa pasien yang akan menjalani operasi mengalami kecemasan baik kecemasan ringan, kecemasan sedang, kecemasan berat, atau bahkan kecemasan berat, ditemukan kecemasan pada pasien operasi sebelum diberikan teknik relaksasi genggam jari mencapai 62,5%.

Berdasarkan hasil penelitian diatas maka peneliti berasumsi bahwa responden dalam penelitian ini mengalami Kecemasan akibat dari beberapa faktor antara lain takut terhadap nyeri, kematian, takut tentang ketidaktahuan, dan ancaman lain terhadap citra tubuh. Ketidaktahuan yang kurang dalam proses persalinan sesar mampu menimbulkan perasaan cemas pada ibu yang akan melakukan persalinan.

2. Kecemasan Pada Pasien *Pre Sectio Caesarea* Sesudah diberikan Teknik Relaksasi Genggam Jari

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap 12 responden. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa

jumlah nilai rata-rata skor kecemasan pada pasien *Pre Sectio Caesarea* sesudah diberikan teknik relaksasi genggam jari adalah 20,50 dengan nilai paling rendah 14 dan paling tinggi 27. Hasil penelitian menggambarkan distribusi persalinan sesar di ruangan kebidanan RSUD Kepahiang, dalam penelitian tersebut menunjukkan bahwa dari sebagian besar responden yang menjalani operasi *sectio caesarea* sesudah dilakukan intervensi elaksasi genggam jari selama 15 menit seluruh responden tidak lagi mengalami kecemasan.

Berdasarkan hasil penelitian diatas maka peneliti berasumsi bahwa persepsi mengenggam jari akan menghangatkan titik-titik keluar dan masuknya energi pada (Sriningsih & Afriani, 2014). cemas responden berdasarkan tingkat skor relaksasi genggam jari menunjukkan bahwa seluruh responden memiliki tingkat skor kecemasan yang tinggi pada pasien *pre sectio caesarea*. hal ini menunjukkan bahwa rerata penurunan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah mengalami punurunan yang cukup signifikan. Penurunan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi *sectio caesarea* disebabkan karena teknik relaksasi genggam jari. Genggaman jari akan menghangatkan titik-titik keluar dan masuknya energi pada *meridian* (saluran energi) yang berhubungan dengan organorgan di dalam tubuh serta emosi yang berkaitan yang terletak pada jari tangan kita (Pinandita *et.al.*, 2012).

Salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan adalah teknik relaksasi genggam jari. Teknik genggam jari merupakan cara yang sangat mudah untuk mengendalikan emosi. Emosi adalah seperti gelombang energi yang bergerak melalui badan, pikiran dan jiwa kita (Ma'rifah *et.al.*, 2015).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Silvani *et.al.*, (2021) tentang pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan kecemasan pada pasien *pre* operasi *meridian* (saluran energi) yang terletak pada jari tangan. Dengan menggenggam jari dapat membuat responden merasa lebih tenang dan dapat mengontrol emosi yang dapat menimbulkan kecemasan bagi responden.

3. Perbedaan Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien *Pre Sectio Caesarea*.

Hasil penelitian berdasarkan uji statistik dengan menggunakan Uji *Paired T- Test* didapatkan nilai *P-Vaule* (0,00) lebih kecil dari ($\alpha = 0,05$) maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya ada perbedaan Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien *Pre Sectio Caesarea* Di RS Islam Siti Khadijah Palembang.

Penurunan tingkat kecemasan pada pasien *pre sectio caesarea* disebabkan karena teknik relaksasi genggam jari. Genggaman jari akan menghangatkan titiktitik refleksi. Titik-tik refleksi pada tangan memberikan rangsangan secara refleks (spontan) pada saat genggaman. Rangsangan tersebut akan mengalirkan semacam gelombang kejut atau listrik menuju ke otak kemudian diproses dengan cepat dan diteruskan menuju saraf pada organ tubuh yang mengalami gangguan, sehingga sumbatan di jalur energi menjadi lancar (Pinandita *et.al.*, 2012). Relaksasi genggam jari dapat mengandalikan dan mengembalikan emosi yang akan membuat tubuh menjadi rileks (Pinandita *et.al.*, 2012). Ketika tubuh dalam keadaan rileks, maka ketegangan pada otot bekurang yang kemudian akan mengurangi

kecemasan (Yuliastuti, 2015).

Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Ma'rifah *et.al.*, (2015) tentang efektifitas relaksasi genggam jari terhadap penurunan skala nyeri pada pasien *post* operasi *sectio caesarea* di RSUD Prof. Dr. Margono Soekardjo Purwokerto, dalam penelitian tersebut didapatkan hasil bahwa teknik relaksasi genggam jari mempunyai nilai efektifitas lebih baik dalam menurunkan nyeri *post* operasi *sectio caesarea*.

Berdasarkan hasil penelitian diatas maka peneliti berasumsi bahwa teknik relaksasi genggam jari dapat membantu menurunkan nyeri yang diperoleh responden, yang menjadi salah satu penyebab timbulnya perasaan cemas. Sebagai salah terapi non farmakologis yang dapat mendukung penurunan tingkat kecemasan yang dialami oleh responden adalah dengan melakukan teknik relaksi genggam jari.

KESIMPULAN DAN SARAN.

Berdasarkan pengumpulan data, analisa data dan pembahasan sebelumnya, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Kecemasan pada responden ibu *pre sectio caesarea* sebelum diberi intervensi (teknik relaksasi genggam jari) rata-rata skor 20,50. Kecemasan pada responden ibu *pre sectio caesarea* setelah diberi intervensi (teknik relaksasi genggam jari) rata-rata skor 12,58.
2. Ada perbedaan terhadap penurunan skor kecemasan pada pasien *pre sectio caesarea* sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi genggam jari.

Diharapkan peneliti selanjutnya mampu melakukan penelitian yang berbeda dari peneliti sebelumnya seperti bisa mencari dengan variabel yang berbeda contohnya dengan menggunakan kelompok kontrol, cakupan responden yang luas dan lokasi penelitian berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Baradero, Mary., dkk. (2015). *Seri Asuhan Keperawatan Kesehatan Mental Psikiatri*. Jakarta: EGC.
- Cunningham, Leveno, Bloom, Dashe, Hoffman, Casey, & Spong. (2018). *Williams Obstetric (25th ed.)*. McGraw-Hill Global Education Holdings.
- Diana, (2017). *Pengaruh Relaksasi Terhadap Penurunan Kecemasan*. Jurnal Keperawatan .
- Indrawati, U., Wardaningsih, S. & Afandi, M. (2017). Pengaruh Kombinasi Teknik Relaksasi Genggam Jari Dan Kompres Dingin Terhadap Perubahan Persepsi Nyeri Pada Pasien Pasca Operasi Fraktur Di RSUD Jombang. Yogyakarta.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ma'rifat, AR., Handayani, RN., Dewi, P. (2015). Efektifitas Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea Di RSUD Prof. Dr. Mangono Soekardjo Purwokerto.
- Pawatte, I., Pali, C., Opod, H., (2013). *Perbedaan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Pre Sectio Caesarea di RSIA Kasih Ibu dan RSUP*. Prof. Dr. D Kandou Manado. Jurnal kedokteran komunitas dan keperawatan. Vol. 1 No. 3.
- Pinandita, I., Purwanti, E., & Utoyo, B. (2012). *Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Laparotomi*. Jurnal ilmiah kesehatan keperawatan. Vol 8. No. 1.
- Safitriyani, R. (2018). *Pengaruh Slow Deep Breathing Relaxtion & Finger Hold Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Bedah Mayor Dengan General Anastesi Di RSUD Telogorejo*. Karya Ilmiah., 1-12.
- Sriningsih, I., & Afriani, D. (2014). *Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operatif Pada Pembedahan Seksio Sesarea Di Ruang Srikandi RSUD Kota Malang*. Jurnal Keperawatan Maternitas, Vol 2 No.2, Pp106-111.
- Sumaryati, Widodo., G., & Purwaningsih, H. (2018). *Hubungan Mobilisasi Dini Dengan Tingkat Kemandirian Pasien Post Sectio Caesarea D Bangsal Mawar RSUD Temanggung*. Indonesia Journal of Nursing Research Vol. 1 No.1, Pp 20-18.
- Viandika, N., Septiasari, RM. (2020). *Pengaruh Continuity Of Care Terhadap Angka Kejadian Sectio Caesarea*. J Qual Women's Heal.
- Yuliasuti, C. (2015). *Effect Of Handheld Finger Relaxation On Reduction Of Pain Intensity In Patients With Post-Appendectomy At Inpatient Ward, RSUD Sidoarjo*. Internasional journal of medicine and pharmaceutical sciences (IJMPS), Vol 5 No.3, Pp 35-58