



EFEKTIFITAS RELAKSASI GENGAM JARI UNTUK MENURUNKAN NYERI POST OPERASI LAPARATOMI : LITELATUR REVIEW

Korina Puspa Komala¹, Fahrur Nur Rosyid^{2*}

^{1,2} Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta
fns100@ums.ac.id

Abstrak

Laparotomi merupakan salah satu metode pembedahan mayor, dengan melakukan sayatan selaput perut dengan masalah di bagian abdomen. Nyeri pada laparotomi sering ditemukan dalam tingkat nyeri berat dan sedang dikarenakan rusaknya integumen, jaringan otot, vaskular dan menimbulkan efek rasa nyeri yang lebih lama pada masa pemulihan. Teknik relaksasi genggam jari disebut juga *finger hold* merupakan salah satu teknik non farmakologis yang dapat dilakukan untuk menurunkan nyeri pada pasien post operasi laparotomi Tujuan : Untuk mengetahui efektifitas relaksasi genggam jari dalam menurunkan nyeri pada pasien post operasi laparotomi Metode : Karya ilmiah ini menggunakan metode *literature review*. Hasil Studi : Dari hasil review pada 10 literature yang sesuai kriteria inklusi dan eksklusi ini didapatkan hasil penelitian bahwa terapi relaksasi genggam jari efektif untuk menurunkan nyeri post operasi. Kesimpulan : Terapi relaksasi genggam jari efektif menurunkan nyeri pada pasien post operasi laparotomi.

Kata Kunci : Relaksasi genggam jari, Nyeri, Post operasi laparotomi

Abstract

Laparotomy is a major surgical method that involves making an incision in the stomach lining for abdominal problems. Pain during laparotomy is often found at severe and moderate pain levels due to damage to the integument, muscle tissue, and vasculature and causes longer pain effects during the recovery period. The finger hold relaxation technique, also known as finger hold, is a non-pharmacological technique that can be used to reduce pain in post-laparotomy surgery patients. Objective: To determine the effectiveness of finger-hold relaxation in reducing pain in post-laparotomy surgery patients. Method: This scientific work uses the literature review method. Study Results: From the results of a review of 10 pieces of literature that met the inclusion and exclusion criteria, research results showed that finger grip relaxation therapy was effective in reducing post-operative pain. Conclusion: Finger grip relaxation therapy is effective in reducing pain in post-laparotomy patients.

Keywords: Finger grip relaxation, pain, post-laparotomy surgery

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2025

✉ Corresponding author :Address :
Surakarta, Jawa Tengah
Email : fns100@ums.ac.id
Phone : 085803743320

PENDAHULUAN

Setiap orang pernah mengalami nyeri dengan tingkat nyeri yang berbeda. Nyeri menjadi salah satu alasan dalam mencari perawatan sebagai upaya untuk mengurangi nyeri. Nyeri yang terjadi akibat tindakan pembedahan merupakan suatu bifasik terhadap tubuh manusia yang berimplikasi pada pengelolaan nyeri (Wati & Ernawati, 2020)

Laparotomi merupakan salah satu metode pembedahan mayor, dengan melakukan sayatan selaput perut dengan masalah di bagian abdomen (perdaraha, perforasi, kanker, dan obstruksi). Jika terjadi kesalahan, operasi laparotomi akan mengalami masalah kesehatan yang berat pada abdomen, misalnya trauma abdomen. (Sri Enawati et al., 2022)

Nyeri merupakan suatu kondisi yang umum terjadi pada setiap pasien yang melakukan prosedur pembedahan (Hermawan & Rosyid, 2024). Nyeri pada laparotomi sering ditemukan dalam tingkat nyeri berat dan sedang dikarenakan rusaknya integumen, jaringan otot, vaskular dan menimbulkan efek rasa nyeri yang lebih lama pada masa pemulihan. Pasien pasca operasi laparotomi sering kali dihadapkan pada permasalahan adanya proses peradangan akut dan nyeri yang mengakibatkan keterbatasan gerak (Ca et al., 2024) Laparotomi dilakukan pada kasus-kasus seperti apendisitis porforasi, hernia inguinalis, kanker lambung, kanker kolon dan rektum, obstruksi usus, inflamasi usus kronis, kolestisitis dan peritonitis (Amelia, 2020)

Hampir 75% pasien post operasi pembedahan mengalami keluhan nyeri. Nyeri merupakan pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan yang bersifat subjektif akibat kerusakan jaringan. Perbedaan rentang skala nyeri pada pasien berbeda-beda mulai dari nyeri yang sangat hebat, nyeri sedang hingga nyeri ringan, ini tergantung bagaimana pengalaman seseorang terhadap nyeri sebelumnya. (Wati & Ernawati, 2020)

Manajemen nyeri merupakan suatu strategi yang diterapkan dalam bidang kesehatan sebagai metode non farmakologis guna mengurangi sensasi nyeri yang dirasakan oleh pasien. Penanganan nyeri yang tidak adekuat dapat menyebabkan pasien terus merasakan nyeri, terutama pada beberapa jam pertama setelah operasi, yang mungkin bertahan hingga hari setelah operasi (Perwira Kusuma et al., 2024)

Tindakan farmakologis biasanya diberikan dengan pemberian analgetik untuk menghilangkan rasa nyeri yang sangat hebat yang berlangsung selama berjam-jam bahkan sampai berhari-hari. Sedangkan untuk terapi non farmakologis digunakan sebagai pendamping obat untuk mempersingkat episode nyeri yang berlangsung relatif singkat, dapat dilakukan dengan cara relaksasi, teknik pernafasan nafas dalam, distraksi, hipnoterapi, hypnobrithing, terapi musick, massage,

akupuntur, terapi kompres panas dingin atau TENS (Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation), dan berbagai macam teknik relaksasi yang sudah ada antara lain relaksasi otot, relaksasi meditasi, yoga atau relaksasi hipnosa. Dari berbagai macam bentuk relaksasi diatas belum ada pengkajian tentang teknik relaksasi genggam jari.(Wati & Ernawati, 2020)

World Health Organization (WHO) menyebut pasien laparotomi di dunia meningkat setiap tahunnya 10% meningkat secara signifikan. Pada tahun 2017, terdapat 90 juta pasien operasi laparotomi diseluruh rumah sakit di dunia, tahun 2018 menjadi 98 juta. Di Indonesia tahun 2018, laparotomi menempati peringkat ke 5, tercatat dari 1,2 juta jiwa yang melakukan operasi 42% diantaranya merupakan pembedahan laparotomi (KEMENKES, 2023)

Teknik relaksasi genggam jari disebut juga *finger hold* merupakan salah satu teknik non farmakologis yang dapat dilakukan untuk menurunkan nyeri pada pasien post operasi laparotomi. Tujuan melakukan teknik relaksasi ini adalah mengurangi nyeri, takut dan cemas, meredakan rasa panic dan khawatir, memberi rasa nyaman pada tubuh, menenangkan pikiran, mengontrol emosi dan melancarkan aliran dalam darah (Hakim et al., 2023)

Teknik ini berhubungan dengan jari tangan serta aliran energi didalam tubuh. Menggenggam jari sambil menarik nafas dalam-dalam (relaksasi) dapat mengurangi dan menyembuhkan ketegangan fisik dan emosi. Teknik tersebut nantinya dapat menghangatkan titik-titik keluar dan masuknya energi pada meredian (jalur atau jalur energi dalam tubuh) yang terletak pada jari tangan kita, sehingga mampu memberikan rangsangan secara reflek (spontan) pada saat genggam. (Larasati & Hidayati, 2022)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Ekawati et al., 2022) terdapat hasil bahwa adanya penurunan skala nyeri pada pasien yang dilakukan relaksasi genggam jari untuk menurunkan nyeri post operasi laparotomi, sehingga studi ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas dari relaksasi genggam jari untuk menurunkan nyeri post operasi laparotomi.

METODE

Karya ilmiah ini menggunakan metode literature review. Literature review adalah suatu kajian ilmiah yang memfokuskan pada satu topik tertentu (Cahyono et al., 2019). Pencarian jurnal dilakukan pada database Google Scholar, Research Gate dan Pubmed menggunakan kata kunci relaksasi genggam jari, nyeri post operasi laparotomi, manajemen nyeri.

Kriteria inklusi dalam literature review ini adalah jurnal yang terbit 5 tahun terakhir dengan rentang tahun 2020 – 2024, akses terbuka, naskah

lengkap. Kriteria eksklusinya adalah jurnal yang terbit lebih dari 5 tahun yang lalu, naskah tidak lengkap, tidak sesuai dengan pembahasan karya ilmiah ini. Selanjutnya penulis melakukan analisis proses pada setiap artikel yang sesuai kriteria

inklusi dan dapat menggambarkan “Efektifitas Relaksasi Genggam Jari Untuk Menurunkan Nyeri Post Operasi Laparatomi.”. Penulis menemukan 10 jurnal yang paling relevan dengan tema penelitian ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian tentang efektifitas relaksasi genggam jari untuk menurunkan nyeri pada post operasi laparatomi dari 10 jurnal yang direview, disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 1

No	Penulis	Judul	Sampel	Metode Penelitian	Hasil	Kesimpulan
1.	(Ekawati et al., 2022)	Penerapan relaksasi genggam jari untuk menurunkan nyeri post operasi laparatomi pada pasien kista cokelat bilateral	1	Jenis penelitian ini merupakan penelitian studi kasus. Fokus dalam penelitian ini adalah penerapan terapi relaksasi genggam jari untuk menurunkan nyeri pasca operasi laparatomi pada pasien kista cokelat	Setelah diberikan terapi relaksasi genggam jari, terdapat perubahan skala nyeri pada pasien post operasi laparatomi.	hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa penerapan terapi relaksasi genggam jari dapat menurunkan skala nyeri pasien post operasi laparatomi, yakni dari nyeri sedang menjadi nyeri ringan.
2.	(Echa Saputri & Juniartati, 2020)	Penerapan Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Appendiktomi	-	Karya tulis ilmiah ini menggunakan rancangan literature review. Literature review adalah metode penulisan ilmiah dengan menggunakan cara mengkompilasi, mengklarifikasi, dan mengevaluasi apa yang telah ditulis oleh peneliti lain pada topik tertentu.	penelitian tersebut memiliki hasil yaitu teknik relaksasi genggam jari yang dapat menurunkan nyeri pada pasien post operasi appendiktomi.	Penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa penelitian tersebut memiliki hasil yaitu teknik relaksasi genggam jari yang dapat menurunkan nyeri pada pasien post operasi appendiktomi.
3.	(Hanafi et al., 2021)	Pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan nyeri pada pasien post	-	Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kepustakaan,	Hasil dari penelitian pengaruh dari teknik relaksasi genggam jari terhadap	Berdasarkan review jurnal diatas maka dapat disimpulkan bahwa adanya

	operasi appendiktomi		waktu penelitian 10 November 2020 – 25 Mei 2021, sumber	penurunan tingkat nyeri pada pasien post operasi appendiktomi.	pengaruh dari teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan tingkat nyeri pada pasien post operasi appendiktomi
4.	(Ekawati et al., 2022) Pengaruh tehnik relaksasi genggam jari terhadap penurunan nyeri pada pasien post operasi sectio caesarea	10	Metode dalam pencarian sumber data artikel dilakukan melalui database elektronik, yakni Google Scholar, PubMed, dan Proquest sesuai dengan kriteria inklusi dengan kata kunci yang dicari dalam bahasa Indonesia dan bahasa inggris.	Hasil literature review dari 10 jurnal yang membahas topik Pengaruh Tehnik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea di review bahwa dengan tindakan Tehnik Relaksasi Genggam Jari dapat mengurangi nyeri pada pasien Post Operasi Sectio Caesarea. Kesimpulan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa ada Pengaruh Tehnik Relaksasi Genggam jari dapat mengurangi rasa nyeri pada pasien Post Sectio Caesarea	Dari 10 jurnal yang telah diriview menunjukkan bahwa tindakan teknik relaksasi genggam jari terbukti dapat membantu meringankan nyeri pada penyembuhan luka sectio caesarea. Tindakan relaksasi genggam jari ini mudah dilakukan sesuai dengan waktu pelaksanaannya dengan baik sesuai dengan tahap-tahap dalam pelaksanaan relaksasi genggam jari dan dapat dilaksanakan setelah 6-12 jam post op SC.
5.	(Wati & Ernawati, 2020) Penurunan Skala Nyeri Pasien Post-Op Appendectomy Menggunakan Teknik Relaksasi Genggam Jari	2	Studi kasus ini menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan Evidence Based Nursing Practice Jumlah sampel yang digunakan sebanyak 2 orang pasien post op appendectomy dengan kriteria yang sudah ditentukan dengan skala nyeri 3-6.	Hasil perbandingan skala nyeri antara ke dua responden sebelum dan sesudah di lakukan terapi menunjukkan penurunan skala nyeri. Responden 1 Hari ke-1: Selisihnya 1 (dari skala 5-skala 4), hari ke-2: Selisihnya 1 (dari skala 4-skala 3), hari ke-3: Selisihnya 1 (dari skala 3- skala 2). Responden 2 Hari ke-1: Selisihnya 1	Teknik relaksasi genggam jari mampu menurunkan skala nyeri pada pasien post operasi appendectomy. Pemberian teknik relaksasi genggam jari hendaknya dapat menjadi terapi

			Pengukuran (dari skala 6-skala skala nyeri 5), hari ke- 2: menggunakan Selisihnya 1 (dari Numeric Rating Scale hari ke-3: (NRS) Selisihnya 1 (dari skala 4- skala 3)	
6.	(Safaria h, 2022)	A Case Study of Finger Grip Relaxation Intervention on Lowering Pain Scale in Appendicitis Patients	1	<p>Penelitian ini menggunakan desain studi kasus dengan pendekatan implementasi praktik berbasis bukti yang berfokus pada intervensi keperawatan. Penelitian dilaksanakan di BLUD RSUD Kota Banjar pada tanggal 27-31 Mei 2022.</p> <p>pasien mengakui bahwa nyerinya berkurang setelah dilakukan intervensi relaksasi genggam jari</p> <p>Intervensi relaksasi genggam jari patut dicurigai efektif dalam menurunkan nyeri pada pasien apendisitis, dibuktikan secara subjektif pasien. Secara teori, penelitian ini tidak bertentangan dengan penelitian sebelumnya, sehingga dapat menjadi referensi pada penelitian selanjutnya</p>
7.	(Kiptiah et al., 2024)	The Effect of Finger Hold Relaxation Technique on Pain Intensity in Post- Caesarean Section Surgery Patients in the Crysant Room at dr. Abdul Rivai Hospital Berau Regency	76	<p>Jenis penelitian ini adalah penelitian quasi eksperimen dengan desain group pre-test and post-test tanpa kelompok kontrol</p> <p>Skor intensitas nyeri sebelum dilakukan teknik relaksasi genggam jari nilai mediannya adalah 8, dan setelah dilakukan teknik relaksasi genggam jari nilai mediannya adalah 6. Teknik relaksasi genggam jari berpengaruh terhadap intensitas nyeri (p-value = 0,000)</p> <p>Dari hasil penelitian dan pembahasan mengenai pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap intensitas nyeri pada pasien pasca operasi caesar di Ruang Crysant RSUD dr. Abdul Rivai Kabupaten Berau menyimpulkan karakteristik responden adalah paritas primipara (47,1%) dan tidak ada riwayat operasi caesar (47,1%), dimana mereka baru pertama kali melahirkan dan langsung menggunakan metode operasi caesar. sehingga</p>

8.	(Rini et al., 2023)	The Application Of Finger Grip Relaxation Therapy To Reduce Pain Level In Patient With Post-Operative Appendicitis; A Case Study	1	Studi kasus deskriptif pasien apendisitis dewasa pasca operasi dengan masalah keperawatan utama, nyeri akut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pasien menderita nyeri tingkat 6 (nyeri sedang).	Setelah diberikan intervensi, pasien melaporkan adanya penurunan tingkat nyeri, menjadi level 1 (nyeri ringan)	belum mampu mengatasi nyeri pasca operasi Dapat disimpulkan bahwa perawat dapat menerapkan terapi relaksasi genggam jari untuk memberikan intervensi keperawatan atau asuhan keperawatan pada pasien pasca operasi untuk mempercepat pereda nyeri.
9.	(Novelia et al., 2023)	The Effect of Finger-Grip Relaxation Technique on Post Cesarean Section Pain	20	Metode quasi eksperimen dengan desain pre-test and post-test control group design, pengambilan sampel menggunakan Accidental Sampling sebanyak 20 orang (10 orang pada kelompok kontrol dan 10 orang pada kelompok eksperimen)	Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan relaksasi genggam jari terhadap nyeri pada pasien pasca operasi SC pada kelompok eksperimen (t=15.05, p=0.000).	Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap nyeri pasca seksio sesarea di RSUD Prikasih.
10.	(Calisani & Ratnasari, 2021)	The Effectiveness of the Finger Grip Relaxation Technique to Reduce Pain Intensity in Post-Appendectomy Patients	3	penelitian ini menggunakan metode tinjauan literatur	Hasil bivariat diperoleh p-value 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan intensitas nyeri sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi genggam jari pada pasien pasca operasi usus buntu	Dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi genggam jari dapat digunakan sebagai intervensi di rumah sakit maupun di rumah untuk mengurangi nyeri pada pasien pasca operasi usus buntu.

Laparotomi adalah tindakan pembedahan pada rongga abdomen dengan melakukan sayatan agar rongga abdomen terbuka (Ekawati et al., 2022). Sekitar 75% pasien post operasi mengeluhkan nyeri. Nyeri adalah pengalaman sensorik dan motoric yang tidak menyenangkan dan bersifat subjektif akibat adanya kerusakan jaringan (Wati & Ernawati, 2020).

Dalam studi kasus yang dilakukan (Ekawati et al., 2022; Rini et al., 2023; Safariah, 2022; Wati & Ernawati, 2020) intensitas nyeri yang dirasakan pasien post operasi laparatomi adalah nyeri sedang skala 5 hingga 6 yang diukur menggunakan NRS (*Numeric Rating Scale*). Nyeri terjadi karena adanya reseptor dan rangsangan pada tubuh. Kulit dan mukosa merupakan reseptor nyeri yang akan memberi respon ketika mendapat stimulasi atau rangsangan. Stimulasi dapat berupa zat kimia atau histamine, bradikinin, prostaglandin dan asam yang terlepas akibat kerusakan jaringan karena kekurangan oksigen (Ekawati et al., 2022). Pada pasien post op laparatomi, nyeri terjadi karena luka insisi pada bekas pembedahan, yang diakibatkan karena mediator kima yang dihasilkan tubuh (Ekawati et al., 2022)

Untuk mengurangi, menghilangkan serta mencegah masalah keperawatan nyeri akut pada pasien post operasi laparatomi, perawat perlu menetapkan intervensi yang akan diberikan pada pasien. Terapi relaksasi dapat menjadi salah satu intervensi alternative yang secara ilmiah terbukti dapat menurunkan intensitas nyeri (Safariah, 2022). Relaksasi adalah keadaan seseorang dimana mental dan fisik bebas dari ketegangan dan stres, hal ini dapat mengubah persepsi kognitif dan meningkatkan motivasi pasien (Rini et al., 2023). Dengan teknik relaksasi membuat pasien dapat mengendalikan diri ketika merasakan ketidaknyamanan nyeri atau stress fisik maupun emosional (Safariah, 2022).

Salah satu teknik relaksasi yang bisa dilakukan untuk mengatasi nyeri pada pasien post operasi adalah teknik relaksasi genggam jari. Teknik relaksasi genggam jari dilakukan dengan mengkombinasikan relaksasi nafas dalam dan menggenggam jari-jari tangan dalam waktu yang relative singkat (Wati & Ernawati, 2020). Dalam teori kontrol dua gerbang menyebutkan bahwa terdapat “gerbang” lain di thalamus yang mengatur impuls nyeri dan saraf trigeminal. Dengan dilakukannya relaksasi membuat impuls nyeri dari saraf trigeminal akan terhambat yang menyebabkan tertutupnya “gerbang” di thalamus, sehingga rangsangan ke korteks serebral terhambat dan intensitas nyeri menjadi berkurang (Novelia et al., 2023).

Pelaksanaan teknik relaksasi genggam jari dilakukan dengan menggenggam jari tangan satu persatu dengan menggunakan telapak tangan sebelahnya sembari melakukan sugesti tentang perasaan perasaan cemas atau ketakutan tentang nyerinya. Selama melakukan relaksasi pasien harus

emnutup mata dan melakukan nafas dalam dengan menarik nafas melalui hidung dan hembuskan melewati mulut. Serta pasien disugesti untuk semakin rileks dengan membayangkan pasien telah berada di sekeliling keluarga dan yakin bahwa nyeri akan hilang, pasien disugesti juga untuk membuang rasa nyeri yang dirasakan (Ekawati et al., 2022). Teknik relaksasi genggam jari direkomendasikan sebagai terapi nonfarmakologis karena dapat dilakukan dengan mudah, peralatan yang sederhana dan prosedurnya tidak menimbulkan efek samping. Relaksasi ini dilakukan cukup dalam waktu 3 – 5 menit (Calisanie & Ratnasari, 2021).

Hasil review dari 10 jurnal yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan hasil 4 jurnal studi kasus yang dilakukan oleh (Ekawati et al., 2022; Rini et al., 2023; Safariah, 2022; Wati & Ernawati, 2020) menunjukkan adanya penurunan skala nyeri pada pasien post op laparatomi, instrument yang digunakan untuk mengukur skala nyeri adalah *Numeric Rating Scale* atau NRS. Sebelum dilakukan relaksasi genggam jari, skala nyeri yang dirasakan pasien post op laparatomi ada di skala 5 hingga 6 yang atau nyeri sedang, setelah diberikan relaksasi genggam jari selama 3 hari, nyeri menurun menjadi skala 1 hingga 3 atau nyeri ringan. Dua jurnal yang menguji efektifitas dari relaksasi genggam jari dengan desain penelitian *Quasi eksperimen* menyebutkan relaksasi genggam jari terbukti efektif dalam menurunkan intensitas nyeri pasien post op laparatomi. Dan pada tiga jurnal lainnya yang menguji pengaruh relaksasi genggam jari terhadap intensitas nyeri pasien post operasi laparatomi, menunjukkan hasil penelitian bahwa terdapat pengaruh terapi relaksasi genggam jari dalam menurunkan intensitas nyeri pasien post operasi laparatomi.

Dari hasil review pada 10 literature yang sesuai kriteria inklusi dan eksklusi ini didapatkan hasil penelitian bahwa terapi relaksasi genggam jari efektif untuk menurunkan nyeri post operasi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil literature review dari sepuluh artikel jurnal yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi yang berkaitan dengan efektifitas relaksasi genggam jari untuk menurunkan nyeri post operasi laparatomi. Dapat disimpulkan bahwa relaksasi genggam jari efektif menurunkan intensitas nyeri pada pasien post operasi laparatomi, relaksasi dapat dilakukan selama 3-5 menit selama 3 hari.

DAFTAR PUSTAKA

Amelia, W. dan D. M. (2020). EFEKTIFITAS HAND MASSAGE TERHADAP SKALA NYERI PADA PASIEN POST OPERASI LAPARATOMI Jl . Jamal Jamil Pondok Kopi

- Siteba Padang. *Jurnal Kesehatan MIDWINERSLION*, 5(1), 96–105.
- Ca, M. H., Intan, N., & Chayaning, P. (2024). *Literature Review: Gambaran Tindakan Perawat Mengatasi Nyeri Pasien Post Operasi Laparatomi di Rumah Sakit*. 5(2), 95–106.
- Calisanie, N. N. P., & Ratnasari, A. N. (2021). The Effectiveness of the Finger Grip Relaxation Technique to Reduce Pain Intensity in Post-Appendectomy Patients: A Literature Review. *KnE Life Sciences*, 2021, 753–757. <https://doi.org/10.18502/kl.v6i1.8751>
- Echa Saputri, L., & Juniartati, E. (2020). SCIENTIFIC JOURNAL OF NURSING RESEARCH PENGARUH TEHNIK RELAKSASI GENGAM JARI TERHADAP PENURUNAN NYERI PADA PASIEN POST OPERASI SECTIO CAESAREA. *SCIENTIFIC JOURNAL Of NURSING RESEARCH*, Vol 2 No 1, hlm. 39- 42.
- Ekawati, N. R., Wulandari, A. N., & Priliana, W. K. (2022). Penerapan Relaksasi Genggam Jari untuk Menurunkan Nyeri Post Operasi Laparotomi pada Pasien Kista Cokelat Bilateral. *Jurnal Nursing Update*, VOL. 14(No. 4), 43–50.
- Hakim, A., Kesumadewi, T., & Ludiana. (2023). Penerapan Relaksasi Genggam Jari Terhadap Nyeri Pasien Dispepsia Di Ruang RPD B ROOM, RSUD Jend. Ahmad Yani Metro City In 2022. *Jurnal Cendekia Muda*, 3, 1–8.
- Hanafi, S. N., Julianto, E., & Sudiarto, S. (2021). Literature Review Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Appendektomi. *Sentani Nursing Journal*, 4(1), 23–31. <https://doi.org/10.52646/snj.v4i1.95>
- Hermawan, G. D., & Rosyid, F. N. (2024). The effect of Benson relaxation technique to reduce acute pain in postoperative patients: A case repor. *Malahayati International Journal of Nursing and Health Science*, 7(2), 190–195. <https://doi.org/10.33024/minh.v7i2.117>
- KEMENKES. (2023). *Pentingnya mobilisasi Dini pada Pasien Post Operasi Laparatomi*. Kemenkes Ditjen Yankes.
- Kiptiah, M., Purwanti, H., Meihartati, T., Hadiningsih, E. F., & Samarinda, H. (2024). Journal of Midwifery and Nursing The Effect of Finger Hold Relaxation Technique on Pain Intensity in Post-Caesarean Section Surgery Patients in the Crysant Room at dr. Abdul Rivai Hospital Berau Regency. *Journal of Midwifery and Nursing*, 6(2), 461–469.
- Larasati, I., & Hidayati, E. (2022). Relaksasi genggam jari pada pasien post operasi. *Ners Muda*, 3(1). <https://doi.org/10.26714/nm.v3i1.9394>
- Novelia, S., J Wowor, T., & Mulia, N. (2023). The Effect of Finger-Grip Relaxation Technique on Post Cesarean Section Pain. *Health and Technology Journal (HTechJ)*, 1(5), 534–539. <https://doi.org/10.53713/htechj.v1i5.115>
- Perwira Kusuma, B., Inayati, A., & Ayubbana, S. (2024). Penerapan Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi. *Jurnal Cendekia Muda*, 4(3), 46–53.
- Rini, D. S., Wijayati, F., & Putri. (2023). The Application Of Finger Grip Relaxation Therapy To Reduce Pain Level In Patient With Post-Operative Appendicitis; A Case Study. *Journal Of Integrated Nursing*, 5(2), 89–95.
- Safariah. (2022). A Case Study of Finger Grip Relaxation Intervention on Lowering Pain Scale in Appendicitis Patients. *International Journal of Nursing and Health Services*, 5(5), 412–417. <https://doi.org/10.35654/ijnhs.v5i5.628>
- Sri Enawati, Della Khoirunnisa Aulia, Yuli Widyastuti, Handayani, S., & Dwi Yuningsih. (2022). Pengaruh Aromaterapi Lemon Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pasien Post Operasi Laparatomi. *Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(3), 99–104. <https://doi.org/10.56127/jukeke.v1i3.934>
- Wati, F., & Ernawati, E. (2020). Penurunan Skala Nyeri Pasien Post-Op Appendectomy Menggunakan Teknik Relaksasi Genggam Jari. *Ners Muda*, 1(3), 200. <https://doi.org/10.26714/nm.v1i3.6232>