



PENERAPAN INTERVENSI TEKNIK RELAKSASI GENGAM JARI PADA PASIEN CA MAMMAE DENGAN MASALAH NYERI AKUT

Sinta Pitasari¹, Beti Kristinawati²

^{1,2} Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta
bk115@ums.ac.id

Abstrak

Carcinoma mammae, atau kanker payudara didefinisikan sebagai tumor ganas yang tumbuh dalam jaringan payudara, termasuk kelenjar susu dan saluran kelenjar. Carcinoma mammae adalah kondisi di mana sel-sel payudara kehilangan kontrol terhadap mekanisme normalnya, yang mengakibatkan pertumbuhan yang tidak normal, cepat, dan tidak terkendali. Pasien kanker, terutama pada stadium lanjut, sering mengalami nyeri yang berdampak pada kesehatan fisik dan emosional mereka, dengan lebih dari 70% pasien mengalaminya. Nyeri ini dapat bersifat akut atau kronis dan disebabkan oleh faktor fisik dan non-fisik. Manajemen nyeri terdiri dari dua strategi: farmakologis dan non-farmakologis. Teknik non-farmakologis untuk mengatasi nyeri termasuk kompres hangat dan dingin, pijat, distraksi, serta relaksasi. Di antara teknik tersebut, relaksasi nafas dalam dan genggam jari merupakan metode yang efektif untuk mengurangi nyeri tanpa efek samping. Tujuan studi kasus ini yaitu untuk mengetahui bagaimana Hasil Penerapan Intervensi Teknik relaksasi genggam jari terhadap nyeri pada pasien ca mammae. Metode yang digunakan adalah studi kasus pada pasien Ca Mammae yang mengalami masalah nyeri dan diberikan dengan intervensi relaksasi genggam jari. Hasil dari studi kasus ini setelah diberikan intervensi relaksasi genggam jari yang dilakukan selama 3 hari yaitu secara signifikan terbukti untuk mengurangi nyeri pada pasien Ca mammae.

Kata Kunci: Ca Mammae, Relaksasi Genggam Jari, Nyeri

Abstract

Carcinoma mammae, or breast cancer is defined as a malignant tumour that grows within breast tissue, including the milk glands and ducts. Carcinoma mammae occurs when breast cells lose control over their standard mechanisms, leading to abnormal, rapid, and uncontrolled growth. Cancer patients, particularly in advanced stages, often experience pain that affects their physical and emotional health, with more than 70% of patients reporting such pain. This pain can be acute or chronic and is caused by physical and non-physical factors. Pain management consists of two strategies: pharmacological and non-pharmacological. Non-pharmacological techniques for pain relief include warm and cold compresses, massage, distraction, and relaxation techniques. Among these techniques, deep breathing relaxation and finger grasping effectively reduce pain without side effects. This case study aims to determine the results of implementing the finger-grasping relaxation intervention on pain in patients with carcinoma mammae. The method used is a case study involving patients with carcinoma mammae experiencing pain who are given finger-grasping relaxation intervention. The results of this case study indicate that after three days of finger grasping relaxation intervention, there is a significant reduction in pain for patients with carcinoma mammae.

Keywords: Breast Cancer, Finger Grasping Relaxation, Pain

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

✉Corresponding author :

Address : Jl. A. Yani, Mendungan, Pabelan, Kec. Kartasura, Kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah 57162

Email : bk115@ums.ac.id

Phone : +62 823-1320-8804

PENDAHULUAN

Kanker adalah penyakit yang dapat terjadi di hampir semua organ atau jaringan tubuh. Penyakit ini terjadi ketika sel-sel abnormal tumbuh secara tidak terkontrol, melebihi batas normal, menyerang jaringan di sekitarnya, atau menyebar ke organ lain (Adnyana et al., 2023). Menurut International Agency for Research on Cancer (2022), ada 20 juta kasus kanker baru dan 9,7 juta kematian di seluruh dunia, dengan kanker paru-paru dan kanker payudara yang paling umum. Dengan dampak pada 2,1 juta wanita setiap tahun, kanker payudara adalah kanker yang paling umum pada wanita dan menyebabkan jumlah kematian terkait kanker tertinggi di antara wanita. Diperkirakan 627.000 wanita meninggal karena ca mammae pada tahun 2018. Kanker payudara adalah jenis kanker tersering di Indonesia, dengan 58.256 kasus dan 22.692 kematian (Globocan, 2019).

Carcinoma mammae, atau kanker payudara, adalah tumor ganas yang berkembang dalam jaringan payudara, termasuk kelenjar susu dan saluran kelenjar. Menurut Suparna & Sari (2022) carcinoma mammae adalah Kondisi yang terjadi ketika sel-sel payudara kehilangan kontrol terhadap mekanisme normal, menyebabkan pertumbuhan yang tidak terkendali. Tumor ini dapat berasal dari epitel duktus atau lobulus payudara dan sering terdeteksi pada pemeriksaan rutin sebelum gejala muncul (Sipayung et al., 2020). Faktor risiko untuk kanker payudara meliputi usia, riwayat menstruasi, paparan radiasi, penggunaan hormon, dan gaya hidup tidak sehat seperti merokok dan konsumsi alkohol (Sipayung et al., 2020). Meskipun banyak faktor yang berkontribusi, penyebab pasti kanker payudara masih belum diketahui. Tanda-tanda klinis termasuk discharge dari puting (90%), edema lokal (4%), dan retraksi puting (3%), dengan 11% kasus menunjukkan massa nyeri di payudara (Pristyanti, 2022).

Penelitian Rosyid et al., (2023) membuktikan bahwa penundaan deteksi kanker dapat meningkatkan angka kematian dan prognosis yang buruk. Pasien kanker sering merasakan nyeri, terutama pada tahap lanjut, di mana lebih dari 70% dari mereka mengalami hal ini, yang berdampak pada kesehatan fisik dan emosional. Nyeri yang dialami oleh pasien kanker payudara dapat disebabkan oleh berbagai faktor, baik fisik maupun non-fisik, yang mengakibatkan ketidaknyamanan dan penurunan aktivitas. Mereka yang menderita kanker payudara umumnya mengalami nyeri, baik dalam bentuk akut maupun kronis (Adnyana et al., 2023). Pendekatan farmasi dan non-farmakologi adalah dua kategori utama teknik manajemen nyeri. Untuk nyeri akibat kanker, teknik non-farmakologis seperti kompres hangat dan dingin, pijat, distraksi, dan relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri.

Salah satu teknik relaksasi yang efektif adalah nafas dalam, serta relaksasi dengan genggaman jari, yang dapat dilakukan di berbagai situasi tanpa efek samping (Haryani et al., 2019). Terapi relaksasi genggaman jari juga dapat membantu pasien setelah operasi dengan menenangkan mereka dan membuat mereka lebih fokus pada nyeri mereka (Theresia et al., 2024). Relaksasi genggaman jari merupakan metode untuk mengatur emosi dan meningkatkan kecerdasan emosional. Metode ini dapat menurunkan resistensi perifer dan meningkatkan elastisitas pembuluh darah, sehingga memperbaiki efisiensi peredaran darah dalam mendistribusikan oksigen dan berperan sebagai vasodilator, yang memperlebar pembuluh darah, menurunkan tekanan darah, dan mengurangi rasa sakit. Sentuhan hangat pada meridian jari merangsang jalur energi yang mengirimkan sinyal ke otak, membantu meringankan gangguan saraf di seluruh tubuh (Asnaniar et al., 2023). Kombinasi antara relaksasi genggaman jari dan terapi analgesik terbukti lebih efektif dalam mengurangi nyeri (Larasati & Hidayati, 2022).

Nyeri pada pasien ca mammae bisa timbul setiap saat dan intensitas nyeri pada pasien ca mammae biasanya berada di skala nyeri sedang – tinggi (Hidayati, 2022). Karena nyeri yang dirasakan datang setiap saat Pada pasien ca mammae tidak dapat hanya mengandalkan farmakologi saja. Dimana pemberian analgetik juga hanya diberikan sesuai advice dokter, tidak bisa diberikan pada setiap waktu saat nyeri datang. Oleh karena itu, untuk mengurangi nyeri pada pasien ca mammae perlunya terapi kolaborasi yaitu Teknik non farmakologi untuk mengurangi rasa nyeri (Wulandari et al., 2023).

Didasarkan masalah yang terjadi, maka dilakukan study kasus yaitu penerapan intervensi teknik relaksasi genggaman jari pada pasien Ca Mammae dengan masalah nyeri yang bertujuan untuk mengetahui hasil Penerapan Intervensi Teknik relaksasi genggaman jari terhadap Tingkat nyeri.

METODE

Metode yang diterapkan yaitu studi kasus. Kriteria inklusi yaitu pasien yang dirawat di RSUD Kota di Surakarta dengan masalah nyeri akut, serta pasien yang kooperatif saat diajak berkomunikasi. Untuk kriteria eksklusi antara lain pasien dengan gangguan berbicara, terdapat luka pada bagian tangan serta jari, serta pasien dengan penurunan kesadaran. Pengumpulan data dilakukan dengan metode observasi, yaitu dengan menilai skala nyeri dengan Numeric Rating Scale (NRS) sebelum dan sesudah intervensi relaksasi dengan teknik relaksasi genggaman jari. Pasien mendapatkan intervensi selama 3 hari yaitu pada tanggal 17-19 September 2024. Prosedur pengambilan data dilakukan sesuai dengan kaidah dan etik

keperawatan yaitu dengan memberikan persetujuan berupa *Informed Consent* dan data pasien bersifat rahasia.

Penerapan intervensi ini telah disetujui oleh Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta (No.5417/B.1/KEPK-FKUMS/XII/2024). Studi kasus ini telah memenuhi deklarasi *Helsinki 1975, Council for International Organizations of Medical Sciences (CIOMS) and World Health Organization (WHO)*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Kasus

Ny. R usia 47 tahun datang ke RSUD Di Kota Surakarta pada September 2024 dengan keluhan nyeri di Payudara kanan, nyeri seperti ditusuk-tusuk dengan skala 6 dan hilang timbul. Keluhan nyeri semakin parah dirasakan sejak satu minggu sebelum pasien masuk rumah sakit, disertai dengan pembengkakan pada lengan kanan. Rasa nyeri membuat pasien tidak dapat beraktifitas maupun istirahat. Pasien merupakan penderita Ca Mammae, yang awalnya terdapat benjolan di payudara sebelah kiri, kemudian menyebar ke payudara kanan dan ketiak kanan. Pasien sudah dilakukan biopsi di kedua payudara pada bulan Juli 2024 dan didapatkan hasil Ca Lobular mammae sinistra. Pasien mendapatkan program kemoterapi sebanyak 2 seri. Sebelumnya pasien sudah selesai menjalani kemoterapi seri 1 sejak april 2024 dengan regimen docetaxel 100 mg, epirubicin 60 mg, dan Carboplatin 450 mg sebanyak 6 kali. Pasien direncanakan untuk menjalani seri ke 2 dengan Regimen Herzemab 440 mg. Pasien direncanakan untuk kemoterapi seri 2 jika keadaan pasien telah membaik.

Pengkajian Keperawatan

Pengkajian dilakukan pada hari ke 2 perawatan di RSUD Di Kota Surakarta pada 17 September 2024. Keadaan pasien lemah dengan kesadaran Composmentis GCS 15. Hasil Tanda vital pasien TD: 138/89 mmHg, N: 105 x/menit, RR: 22x/menit, S: 36,8°C, Spo2: 97 % tanpa bantuan Oksigen. Pemeriksaan Inspeksi didapatkan hasil terdapat kemerahan pada payudara, bengkak pada payudara kanan dan kiri, terdapat discharge puting pada payudara sebelah kanan. Teraba panas, dan terdapat nyeri tekan pada payudara kanan dan kiri.

Keseimbangan Nutrisi dan Cairan

Berat badan Ny.R 60 kg, dengan tinggi badan 158 cm, IMT: 24 (Normal). Saat pengkajian pasien tidak ada keluhan mual dan muntah. Frekuensi makan 3x dengan ½ porsi makan. Diit yang diberikan yaitu diit lunak TKTP 1700 kkal. Frekuensi minum ± 800 cc/hari. Turgor kulit pucat dan tidak ada edema ekstremitas. Nilai Hemoglobin 10,2 10³/μ, albumin 3,4 g/dl, Eritrosit 3,79 juta/ul, gula darah sewaktu 94 mg/dl.

Eliminasi

Tidak ada masalah pada eliminasi, BAK maupun BAB. Tidak ada keluhan pada eliminasi selama di rumah maupun di rumah sakit. Pasien tidak memakai DC. Untuk aktivitas toilet pasien memerlukan bantuan orang lain.

Pemeriksaan Penunjang

1. Hasil Pemeriksaan Laboratorium (17 September 2024)

Jenis Pemeriksaan	Hasil
Hemoglobin	10.2 g/dl
Hematokrit	31 %
Leukosit	4.5 ribu/ul
Trombosit	183 ribu/ul
Eritrosit	3.79 juta/ul
INR	1.130
Calsium Ion	1.31 mmol/L
D-Dimer	790 ng/ml

2. Pemeriksaan Immunohistokimia (15 Juli 2024) dan pemeriksaan IHC payudara sinistra (20 Juli 2024)

Dari Kesimpulan hasil pemeriksaan yaitu Mammae Sinistra : HER2-Positive

3. Pemeriksaan Hispatologi 1-2 Slide (11 Juli 2024)

Dari Kesimpulan hasil dari pemeriksaan Hispatologi yaitu Mammae Sinistra: (Residual/Residif) invasive Lobular carcinoma

4. Pemeriksaan Rontgen Thorax (14 September 2024)

Hasil:

- Tak tampak Gambaran pulmonal metastasis
- Awal edema pulmo
- Cor tak valid diukur
- Soft tissue mass di regio mammae kiri

5. Pemeriksaan MRI Breast (5 Agustus 2024)

Kesimpulan dari pemeriksaan MRI Breast: Terdapat lesi solid heterointense (mass type) batas tidak tegas bentuk ireguler kesan diretroni kiri dan kanan, multiple suspicious limfadenopati di regio axillarisbilateral, parenchyme mammae bilateral scattered fibroglandular tissue (ACR BI-RADS B)

Diagnosa Keperawatan

Dari hasil pengkajian yang didapatkan, diagnose yang bisa diangkat sesuai dengan hasil pengkajian yaitu Nyeri Akut berhubungan dengan Agen Pencedera Fisiologis yang ditandai dengan terdapat lesi solid heterointense (mass type) batas tidak tegas bentuk ireguler kesan diretroni kiri dan kanan.

Rencana Keperawatan

Dari hasil diagnosa yang ditegakkan, intervensi yang diberikan pada pasien yaitu dengan pemberian relaksasi genggam jari untuk mengurangi rasa nyeri yang dirasakan pasien. Menurut Wong (2011:126) dalam (Astutik &

Kurlinawati, 2017) prosedur penatalaksanaan teknik relaksasi genggam jari dilakukan selama 15 menit dengan tahapan antara lain :

- 1) Berikan posisi nyaman Duduk atau baring dengan tenang
- 2) Perintahkan Genggam ibu jari tangan dengan telapak tangan sebelahnya apabila merasa khawatir yang berlebihan, genggam jari telunjuk dengan telapak tangan sebelahnya apabila merasa takut berlebihan, gengggam jari tengah dengan telapak tangan sebelahnya apabila merasa marah berlebihan, genggam jari manis dengan telapak sebelahnya apabila merasa sedih berlebihan dan genggam jari kelingking dengan telapak tangan sebelahnya apabila merasa stress berlebihan.
- 3) Tutup mata, fokus, dan tarik nafas perlahan dari hidung, hembuskan perlahan dengan mulut. Lakukan berkali-kali
- 4) Ulangi hingga Anda benar-benar merasa tenang dengan mengatakan, "lebih rileks, lebih rileks, lebih rileks, lebih rileks," dst.
- 5) Setelah Anda berada dalam kondisi tenang, lakukan hipnopunktur yang diperlukan, dengan menargetkan isu-isu tertentu (misalnya, "maafkan," "tunjukkan yang terbaik," "Saya bisa melakukannya," "Saya yakin saya akan bahagia," "Saya ingin masalah ini cepat selesai," "Saya bisa mendapatkan sesuatu yang lebih baik," dst.).
- 6) Untuk menormalkan pikiran bawah sadar, gunakan instruksi yang berlawanan. "Saya perintahkan mata saya untuk kembali normal dan dapat dibuka dengan mudah" dan "Saya akan terbang dalam kondisi yang lebih baik" adalah dua contohnya
- 7) Lepas genggam jari serta usahakan lebih rileks.

Setelah diberikan asuhan keperawatan selama 3x 24 jam diharapkan skala nyeri menurun.

Tabel 1.

Nilai skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan relaksasi genggam jari menggunakan Numeric Rating Scale (NRS)

Hari/Tanggal	Skala nyeri	
	Sebelum	Sesudah
Selasa, 17 September 2024	Skala 6	Skala 5
Rabu, 18 September 2024	Skala 5	Skala 4
Kamis, 19 September 2024	Skala 5	Skala 4

Evaluasi

Evaluasi hari pertama pada hari Selasa, 17 September 2024 setelah penerapan teknik relaksasi genggam jari menunjukkan bahwa pasien mengalami penurunan Tingkat nyeri. Sebelum intervensi, pasien mengatakan skala nyeri 6, dan setelah melakukan relaksasi, skala nyeri menurun

menjadi 5. Pasien menyatakan merasa lebih rileks dan nyaman setelah terapi, meskipun masih merasakan sedikit nyeri yang hilang timbul. Relaksasi genggam jari, yang dilakukan dengan menggenggam jari sambil mengatur napas dalam selama 3 hingga 5 menit, membantu mengurangi ketegangan fisik dan emosional yang dialami oleh pasien. Sensasi hangat yang dihasilkan dari teknik ini dianggap memberikan efek menenangkan.

Evaluasi hari kedua pada hari Rabu, 18 September 2024 didapatkan respon yaitu pasien mengatakan bahwa saat dirasakan nyeri pasien menggunakan teknik relaksasi genggam jari yang sudah diajarkan untuk mengurangi rasa nyeri. Pasien mengatakan lebih nyaman, dan lebih beradaptasi dengan rasa nyeri yang dialami pasien.

Evaluasi hari ketiga pada hari Kamis, 19 September 2024 Selama sesi relaksasi, pasien mengungkapkan bahwa merasa lebih mampu mengelola rasa nyeri yang muncul. Pasien mengatak bahwa teknik ini tidak hanya membantu mengurangi nyeri tetapi juga meningkatkan kualitas tidur dan suasana hati.

Pembahasan

Secara keseluruhan, evaluasi pemberian relaksasi genggam jari, dapat mengurangi intensitas nyeri pada pasien kanker payudara, serta meningkatkan kenyamanan fisik dan emosional mereka. Ini menegaskan pentingnya pendekatan non-farmakologis dalam manajemen nyeri. Pasien dapat dengan mudah meringankan nyeri tanpa menggunakan obat-obatan dengan mempraktikkan teknik perawatan diri seperti relaksasi genggam jari. Aliran energi melalui jari tangan dan tubuh saat melakukan relaksasi genggam jari. Dengan memberi sentuhan hangat pada meridian jari, jalur energi masuk dan keluar. Rangsangan ini kemudian mengirimkan sinyal ke otak, yang meringankan saraf di seluruh tubuh yang mengalami gangguan (Asnaniar et al., 2023). Menggabungkan relaksasi genggam jari dengan terapi analgesik juga terbukti lebih efektif untuk mengurangi nyeri (Larasati & Hidayati, 2022).

Hal ini sejalan dengan penelitian Ratih et al., (2024) menemukan bahwa intensitas nyeri dapat dikurangi secara signifikan dengan menggunakan teknik relaksasi genggam jari. Misalnya, dalam studi Ratih et al., (2024) Penurunan tingkat nyeri dari 7 menjadi 1-2 pada skala 1–10 diamati setelah tiga hari terapi relaksasi genggam jari setiap hari.

Menurut Veronika et al., (2024) Salah satu manfaat menggunakan teknik relaksasi seperti napas dalam dan menggenggam jari dapat membantu pasien merasa lebih tenang dan dan mengurangi tekanan, yang pada akhirnya dapat mengurangi rasa sakit. Teknik relaksasi nafas dalam dan teknik genggam jari (finger hold) juga dapat meningkatkan status kesehatan, yang mana dapat dilakukan dengan mudah oleh klien

untuk mengatasi nyeri yang diakibatkan oleh ca ovarium.

Pada Penelitian Safariah (2022) mnegatakan bahwa Intervensi Relaksasi Genggaman Jari diduga efektif menurunkan nyeri pada pasien apendisitis, dibuktikan dengan pengakuan subjektif pasien terhadap berkurangnya nyeri setelah dilakukan intervensi. Penurunan nyeri terjadi sebagai salah satu dampak intervensi berupa berkurangnya keluhan nyeri, meringis, berkurangnya sikap protektif, berkurangnya kecemasan, berkurangnya kesulitan tidur, dan frekuensi denyut nadi dalam batas normal. Selain itu, relaksasi genggam jari juga efektif untuk menurunkan intensitas nyeri pada pada pasien post operasi laparatomi, relaksasi dapat dilakukan selama 3-5 menit selama 3 hari (Komala & Rosyid, 2025).

Pada penelitian Nanda & Rosyid (2025) menyatakan selain untuk mengurangi nyeri, teknik relaksasi genggam jari juga didapatkan bahwa hasil yang cukup signifikan dengan hasil menunjukkan mayoritas pasien mengalami penurunan tingkat kecemasan sebanyak 1 kategori dibawah kategori yang didapatkan sebelumnya. Terdapat efektifitas yang baik pada teknik relaksasi genggam jari terhadap pasien pre-operasi.

Penelitian menunjukkan bahwa keterlambatan dalam mendeteksi kanker dapat memperburuk prognosis dan meningkatkan risiko kematian. Keterlambatan ini sebagian besar disebabkan oleh kurangnya pengetahuan mengenai manfaat deteksi dini, terbatasnya akses ke skrining kanker dan fasilitas diagnostik yang dapat diakses oleh masyarakat, serta informasi dan keterampilan yang tidak memadai di kalangan petugas layanan kesehatan primer. Beberapa studi telah mengemukakan bahwa pendidikan masyarakat mengenai pengetahuan, sikap, dan praktik pencegahan kanker sangat penting untuk mencegah penyakit ini.

Pendekatan holistik dalam perawatan pasien dengan kanker payudara sangat penting, mengingat kebutuhan untuk mengurangi ketergantungan pada analgesik opioid yang dapat memiliki efek samping yang merugikan. Penerapan teknik relaksasi genggam jari dapat dijadikan sebagai manajemen nyeri non-farmakologis di rumah sakit. Hal ini penting untuk memberikan alternatif bagi pasien yang mungkin tidak ingin bergantung sepenuhnya pada obat-obatan analgesik.

SIMPULAN

Teknik Relaksasi genggam jari yang dilakukan secara signifikan terbukti untuk mengurangi nyeri pada pasien Ca mammae. Relaksasi genggam jari dilakukan secara teratur dengan menggenggam jari sambil mengatur napas dalam selama 3 hingga 5 menit, membantu menurunkan ketegangan fisik dan emosional yang

dialami oleh pasien. Sensasi hangat yang dihasilkan dari teknik ini dianggap memberikan efek menenangkan, dan akan membantu pasien untuk beradaptasi dengan rasa nyeri yang dialami. Relaksasi genggam jari dapat digunakan sebagai terapi sampingan yang efektif untuk mengurangi nyeri pada pasien, terutama sebagai alternatif non-farmakologis selain penggunaan analgetik.

Pada pasien dengan kanker payudara stadium lanjut, umumnya dibutuhkan perawatan paliatif. Perawatan ini ditujukan untuk pasien dan keluarganya yang menghadapi penyakit kronis, dengan fokus pada peningkatan kualitas hidup pasien serta pengurangan gejala yang mengganggu dan nyeri, sambil memperhatikan aspek psikologis dan spiritual. Selain itu, perawatan ini juga menyediakan dukungan bagi keluarga pasien dalam menghadapi kematian orang terkasih dan membantu mereka melalui proses berduka (Mamnauh & Trihidayati, 2022).

DAFTAR PUSTAKA

- Adnyana, I. M. D. M., Sari, N. W., Arifin, Z., Prihatin, K., Fatmawati, B. R., Wahyudi, G., Ilham, Oktaviana, E., & Febrianti, T. (2023). *Epidemiologi Penyakit Tidak Menular* (Issue November).
- Asnaniar, W. O. S., Emin, W. S., Asfar, A., Samsualam, S., Sudarman, S., Taqiyah, Y., & Safitri, A. S. D. (2023). *Terapi relaksasi genggam jari untuk menurunkan nyeri post operasi*.
- Astutik, P., & Kurlinawati, E. (2017). Pengaruh Relaksasi Genggaman Jari Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea. *Strada Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 6(2), 30–37. <https://doi.org/10.30994/sjik.v6i2.6>
- Globocan. (2019). *The Global Cancer Observatory*.
- Haryani, Perdana, M., Hermawan, S. A., & Luthfiana, M. (2019). Efektivitas Pemberian Pendidikan Kesehatan Terstruktur tentang Penggunaan Teknik Non-Farmakologi untuk Mengurangi Nyeri Kanker Haryani, Melyza Perdana, Septa Adhi Hermawan, Malina Luthfiana Aspek Seksualitas pada Pasien dengan Kanker Serviks Ami Novian. *Jurnal Keperawatan Klinis Dan Komunitas*, 3(1).
- Hidayati, R. (2022). Pelatihan Deteksi Dini Cancer (Ca) Mammae dan Pemeriksaan SADARI Pada Kader Kesehatan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 2(5), 523–529. <https://doi.org/10.52436/1.jpmi.715>
- International Agency for Research on Cancer. (2022). *New Global Cancer Data*.
- Komala, K. P., & Rosyid, F. N. (2025). Efektifitas Relaksasi Genggaman Jari Untuk Menurunkan Nyeri Post Operasi Laparatomi: Litelatur Review. *Jurnal Ners*, 9 (1), 414–421. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners/article/view/414-421>

- Larasati, I., & Hidayati, E. (2022). Relaksasi genggam jari pada pasien post operasi. *Ners Muda*, 3(1). <https://doi.org/10.26714/nm.v3i1.9394>
- Mamnuaah, M., & Trihidayati, N. (2022). Palliative Care Pada Pasien Skizofrenia: A Literatur Review. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 15(1), 111–119. <https://doi.org/10.23917/bik.v15i1.16362>
- Nanda, A. A., & Rosyid, F. N. (2025). Efektivitas Teknik Relaksasi Genggam Jari dalam Menurunkan Kecemasan. *Jurnal Ners*, 9 (1), 350–354. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners/article/view/31771>
- Pristyanti, R. (2022). Upaya Menurunkan Nyeri Dengan Terapi Nafas Dalam Pada Pasien Ca Mammae. *Politeknik Kesehatan Karya Husada Yogyakarta*, 640–650.
- Ratih Widya Retnaningrum, Dyah Rivani, & Suprianto Suprianto. (2024). Case Report: Pemberian Terapi Relaksasi Genggam Jari terhadap Tingkat Nyeri pada Pasien Nyeri Akut Post Apendektomi. *Termometer: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 2(3), 40–48. <https://doi.org/10.55606/termometer.v2i3.3729>
- Rosyid, F. N., Kristinawati, B., Hudiyawati, D., Annisa, S. B., Antika, F. N., & Mustofa, S. (2023). Pendidikan Kesehatan Dalam Mencegah Penyakit Kanker Di Masyarakat. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 7(6), 6225. <https://doi.org/10.31764/jmm.v7i6.19296>
- 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>
- Sipayung, I. D., Lumbanraja, S., Fitria, A., Silaen, M., & Sibero, J. T. (2020). Analysis of Associated with Breast Cancer (Ca Mammae) at dr Pirngadi Hospital Medan in 2020. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 8(1), 468–476.
- Suparna, K., & Sari, L. M. K. K. S. (2022). Kanker Payudara: Diagnostik, Faktor Risiko, Dan Stadium. *Ganesha Medicine*, 2(1), 42–48. <https://doi.org/10.23887/gm.v2i1.47032>
- Theresia Eriyani, Karwati, Iwan Shalahuddin, S. P. (2024). Teknik Relaksasi Genggam Jari (Finger Hold) Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Dengan Gangguan Nyeri Akut Di Ruang Penyakit Dalam. *Malahayati Nursing Journal* 6, 1–23.
- Veronika, Apriza, & Azlina. (2024). Sehat : Jurnal Kesehatan Terpadu Asuhan Keperawatan Tentang Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam Dan Teknik Genggam Jari (Finger Hold) Untuk Mengurangi Nyeri Pada Penderita Pre Operasi Ca Ovarium Di Ruang Ibs Lantai 2 Rsud Arifin Achmad Pekanbaru. *Jurnal Kesehatan Terpadu*, 3(1), 173–178.
- Wulandari, ngesti, Rosyid, F. N., Handayani, T., & Mulyadi. (2023). Penerapan Terapi Distraksi Dan Relaksasi Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Penderita Kanker Payudara: Literature Review. *Health Information : Jurnal Penelitian*, 15(3), 1–10.