

**EFEKTIFITAS PEMBERIAN TEKNIK GENGAM JARI DAN
RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP PENURUNAN NYERI PADA
IBU POST SECTIO CAESAREA DI RUMAH SAKIT SANTOSA
BANDUNG KOPO TAHUN 2026**

*The Effectiveness of Finger-Holding Technique and Deep Breathing
Relaxation in Reducing Pain Among Post-Cesarean Section Mothers at Santosa
Hospital Bandung Kopo in 2026*

Sri Roso Sari¹, Irawati², Noor Azizah³

^{1,2,3}Universitas Muhammadiyah Kudus

Email: -srirososari@gmail.com

Abstract

Pain is one of the complications commonly experienced by mothers after cesarean section (SC). Pain management includes pharmacological therapy using analgesic drugs and non-pharmacological therapy through deep breathing relaxation and finger-hold techniques. This study used a Quasi-Experimental design with a two-group with control approach involving an intervention group and a control group. The population consisted of 477 post-cesarean section mothers, with a sample of 84 respondents divided equally into the intervention and control groups (42 each), selected using accidental sampling. Before treatment, the control group was dominated by severe pain (25 respondents; 59.52%) and moderate pain (17 respondents; 40.48%), while the intervention group was dominated by severe pain (27 respondents; 64.29%) and moderate pain (15 respondents; 35.71%). After the finger-hold and deep breathing relaxation techniques were given, the intervention group's pain decreased to moderate (26 respondents; 61.91%), mild (15 respondents; 35.71%), with only 1 respondent (2.38%) still experiencing severe pain. The control group after standard therapy only reached moderate pain in 23 respondents (54.77%), with 19 respondents (45.23%) still experiencing severe pain. The Mann-Whitney U test showed $Z = -7.935$ and $p = 0.000$ ($p < 0.05$). The combination of finger-hold and deep breathing relaxation techniques is effective in reducing pain levels in post-cesarean section mothers at Santosa Hospital Bandung Kopo in 2026, compared with standard care without non-pharmacological intervention

Keyword: Finger-Hold Technique, Deep Breathing Relaxation, Pain, Post Sectio Caesarea

Abstrak

Nyeri merupakan salah satu komplikasi yang sering dialami ibu pascaoperasi sectio caesarea (SC). Penatalaksanaan nyeri dapat dilakukan secara farmakologi melalui pemberian obat analgesik maupun nonfarmakologi melalui teknik relaksasi nafas dalam dan genggam jari. Penelitian menggunakan desain Quasi Eksperimen dengan pendekatan two group with control yang melibatkan kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Populasi penelitian sebanyak 477 ibu post sectio caesarea dengan sampel 84 responden yang dibagi menjadi kelompok intervensi dan kelompok kontrol masing-masing 42 orang, dipilih menggunakan teknik accidental sampling. Sebelum perlakuan, kelompok kontrol didominasi nyeri berat (25 responden; 59,52%) dan nyeri sedang (17 responden; 40,48%), sedangkan kelompok intervensi didominasi nyeri berat (27 responden; 64,29%) dan nyeri sedang (15 responden; 35,71%). Setelah pemberian teknik genggam jari dan relaksasi nafas dalam, kelompok intervensi mengalami penurunan nyeri menjadi kategori sedang (26 responden; 61,91%), ringan (15 responden; 35,71%), dan hanya 1 responden (2,38%)

yang masih nyeri berat. Kelompok kontrol setelah terapi standar hanya mencapai kategori sedang pada 23 responden (54,77%) dan masih terdapat 19 responden (45,23%) dengan nyeri berat. Hasil uji Mann-Whitney U menunjukkan nilai $Z = -7,935$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Pemberian teknik genggam jari dan relaksasi nafas dalam efektif menurunkan tingkat nyeri pada ibu post sectio caesarea di Rumah Sakit Santosa Bandung Kopo Tahun 2026 dibandingkan dengan penatalaksanaan standar tanpa intervensi nonfarmakologis.

Kata Kunci: Teknik Genggam Jari, Relaksasi Nafas Dalam, Nyeri, Post Sectio Caesarea

PENDAHULUAN

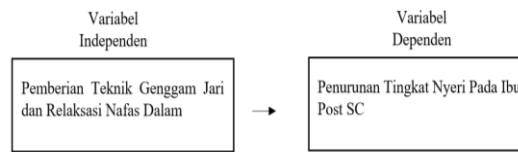
Persalinan dengan metode sectio caesarea (SC) merupakan tindakan pembedahan pada dinding perut dan rahim untuk mengeluarkan bayi, yang di Indonesia umumnya dilakukan karena indikasi medis maupun sebagai alternatif ketika persalinan normal tidak memungkinkan. Data World Health Organization dalam Global Survey on Maternal and Perinatal Health tahun 2021 mencatat 46,1% persalinan di dunia dilakukan dengan SC, sementara hasil Riskesdas 2018 menunjukkan angka SC di Indonesia sebesar 17,6%. Di Jawa Barat, angka SC tahun 2018 mencapai 15,48%, bahkan di Kota Bandung berkisar 58,3-59,2%. Data Rumah Sakit Santosa Bandung Kopo periode 2025 hingga awal 2026 mencatat 477 persalinan SC atau sekitar 41,6% dari total persalinan.

Nyeri merupakan salah satu komplikasi utama pascaoperasi SC yang timbul akibat robeknya jaringan dinding perut dan uterus, dan umumnya dirasakan lebih dari 12 jam setelah operasi. Nyeri ini dapat mengganggu mobilisasi dini, pola istirahat, serta kemampuan ibu merawat bayinya. Penatalaksanaan nyeri dapat dilakukan secara farmakologis melalui pemberian analgesik maupun nonfarmakologis melalui teknik relaksasi nafas dalam dan genggam jari. Teknik relaksasi nafas dalam bekerja dengan menurunkan ketegangan otot serta memicu pelepasan hormon endorfin sebagai analgesik alami tubuh, sedangkan teknik genggam jari memberikan rangsangan pada titik refleksi jari yang membantu mengalihkan persepsi nyeri.

Penelitian Mariani dan Murhan (2023) menunjukkan latihan relaksasi nafas dalam menurunkan skor nyeri ibu post SC secara signifikan ($p = 0,000$), sejalan dengan penelitian Evrianasari dkk. (2019) yang membuktikan efektivitas teknik genggam jari terhadap penurunan nyeri post SC ($p < 0,05$). Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di RS Santosa Bandung Kopo pada Februari 2026 menemukan sebagian besar pasien post SC masih merasakan nyeri sedang hingga berat setelah efek anestesi hilang, sementara manajemen nyeri nonfarmakologis belum diterapkan secara rutin di rumah sakit tersebut. Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini bertujuan mengetahui efektivitas pemberian teknik genggam jari dan relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tingkat nyeri pada ibu post sectio caesarea di Rumah Sakit Santosa Bandung Kopo Tahun 2026.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain Quasi Eksperimen dengan pendekatan two group with control, yang melibatkan kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Kelompok intervensi diberikan analgesik standar disertai teknik genggam jari dan relaksasi nafas dalam, sedangkan kelompok kontrol hanya menerima analgesik standar tanpa intervensi nonfarmakologis.



Gambar 1. Variabel penelitian

Penelitian dilaksanakan di Rumah Sakit Santosa Bandung Kopo dengan populasi seluruh ibu post SC pada tahun 2025 hingga awal 2026 sejumlah 477 orang. Jumlah sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan margin of error 10%, diperoleh 84 responden yang dibagi menjadi 42 responden kelompok intervensi dan 42 responden kelompok kontrol, dipilih menggunakan teknik accidental sampling sesuai kriteria inklusi (ibu post SC kurang dari 24 jam tanpa komplikasi, sadar dan kooperatif, serta bersedia menjadi responden) dan kriteria eksklusi (mengalami komplikasi, mendapat analgesik tambahan di luar terapi standar, atau tidak menyelesaikan intervensi). Tingkat nyeri diukur menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) intervensi. Teknik genggam jari dilakukan pada setiap jari selama 3 menit secara bergantian pada tangan kanan dan kiri bersamaan dengan relaksasi nafas dalam. Analisis data dilakukan melalui analisis univariat untuk mengetahui distribusi frekuensi karakteristik responden dan tingkat nyeri, serta analisis bivariat menggunakan uji normalitas Kolmogorov-Smirnov. Karena data tidak berdistribusi normal, perbedaan skor nyeri sebelum dan sesudah perlakuan pada masing-masing kelompok diuji menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test, sedangkan perbedaan efektivitas antara kelompok kontrol dan intervensi diuji menggunakan Mann-Whitney U Test dengan taraf signifikansi $\alpha=0,05$.

HASIL

Penelitian ini melibatkan 84 responden ibu post *Sectio Caesarea* di Rumah Sakit Santosa Bandung Kopo, yang terbagi menjadi kelompok intervensi ($n=42$) dan kelompok kontrol ($n=42$). Karakteristik responden berdasarkan usia, tingkat pendidikan, dan pekerjaan disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden ($n=84$)

Karakteristik	Kategori	N	%
Usia	≤ 20 tahun	4	5,0
	20–35 tahun	60	71,0
	≥ 35 tahun	20	24,0
Pendidikan	SMP	5	6,0
	SMA	38	45,0
	D3	31	37,0
	S1	10	12,0
Pekerjaan	Ibu Rumah Tangga	47	56,0
	PNS	14	17,0
	Karyawan Swasta	19	22,0
	Wiraswasta	4	5,0

Sumber: Data primer, 2026

Mayoritas responden berada pada rentang usia produktif 20–35 tahun (71%), berpendidikan SMA (45%), dan berstatus sebagai ibu rumah tangga (56%). Perbandingan tingkat nyeri pada kelompok intervensi (teknik genggam jari dan relaksasi napas dalam) dan kelompok kontrol (analgesik) sebelum dan sesudah perlakuan disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah Perlakuan

Skala Nyeri	Intervensi Pre n (%)	Intervensi Post n (%)	Kontrol Pre n (%)	Kontrol Post n (%)
Nyeri Ringan	0 (0,0)	15 (35,7)	0 (0,0)	0 (0,0)
Nyeri Sedang	15 (35,7)	26 (61,9)	17 (40,5)	23 (54,8)
Nyeri Berat	27 (64,3)	1 (2,4)	25 (59,5)	19 (45,2)
Total	42 (100)	42 (100)	42 (100)	42 (100)

Sumber: Data primer, 2026

Sebelum perlakuan, mayoritas responden pada kedua kelompok berada pada kategori nyeri berat (intervensi 64,3%; kontrol 59,5%). Setelah perlakuan, kelompok intervensi menunjukkan penurunan nyeri yang lebih besar, ditandai munculnya kategori nyeri ringan (35,7%) dan penurunan tajam nyeri berat menjadi 2,4%. Pada kelompok kontrol, meskipun terjadi penurunan, tidak ditemukan responden dengan nyeri ringan dan masih terdapat 45,2% responden dengan nyeri berat.

Analisis Bivariat

Uji normalitas Kolmogorov-Smirnov menunjukkan data skor nyeri tidak berdistribusi normal ($p < 0,05$) pada kedua kelompok, sehingga digunakan uji nonparametrik Wilcoxon Signed Rank Test (perbandingan pre-post dalam kelompok) dan Mann-Whitney U Test (perbandingan antar kelompok).

Tabel 3. Hasil Uji Statistik Perbedaan Skor Nyeri

Analisis	Kelompok	Z	p-value
Wilcoxon (pre vs post)	Kontrol	-5,364	0,000
Wilcoxon (pre vs post)	Intervensi	-5,747	0,000
Mann-Whitney U (selisih antar kelompok)	Kontrol vs Intervensi	-7,935	0,000

Sumber: Data primer, 2026

Hasil uji Wilcoxon menunjukkan penurunan skor nyeri yang signifikan pada kedua kelompok setelah perlakuan ($p = 0,000$). Namun, uji Mann-Whitney U pada nilai selisih skor nyeri (Mean Rank kontrol = 22,11; intervensi = 62,89) menghasilkan $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan penurunan nyeri yang signifikan

antara kedua kelompok, dengan penurunan nyeri pada kelompok intervensi lebih besar dibandingkan kelompok kontrol. Teknik genggam jari dan relaksasi napas dalam terbukti efektif menurunkan skala nyeri pada ibu post Sectio Caesarea, dengan efektivitas yang lebih besar dibandingkan pemberian analgesik saja pada kelompok kontrol ($p=0,000$).

PEMBAHASAN

Tingkat Nyeri Pada Kelompok Kontrol dan Intervensi Sebelum Diberi Perlakuan

Pada penelitian yang sudah dilakukan sebagian besar responden pada kelompok kontrol sebelum pemberian obat analgesik dan kelompok intervensi sebelum diberi teknik genggam jari dan relaksasi napas dalam berada pada kategori nyeri berat. Pada kelompok kontrol terdapat 25 responden (59,52%) mengalami nyeri berat dan 17 responden (40,48%) mengalami nyeri sedang. Sementara itu, pada kelompok intervensi terdapat 27 responden (64,29%) mengalami nyeri berat dan 15 responden (35,71%) mengalami nyeri sedang. Kondisi ini menunjukkan bahwa tingkat nyeri awal pada kedua kelompok relatif sama sebelum diberi perlakuan sehingga kedua kelompok memiliki kondisi yang dapat dibandingkan dalam penelitian ini.

Hasil penelitian serupa dilakukan oleh Pratiwi dkk. (2023) dengan judul "Efektivitas Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Nyeri Pasien Post Sectio Caesaria" menunjukkan frekuensi responden pre relaksasi napas dalam berada pada kategori nyeri berat sebanyak 11 responden (36,7%) dan nyeri sedang sebanyak 19 responden (63,3%).

Penelitian Ferikawati dkk. (2022) dengan judul "Efektifitas Teknik Relaksasi Genggam Jari (*Finger Hold*) dan Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea di RS Roemani Muhammadiyah Semarang" didapatkan data bahwa mayoritas responden sebelum diberikan relaksasi finger hold mengalami nyeri sedang sebanyak 15 responden. Penelitian Sudijanto dkk. (2023) dengan judul "Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien *Post Sectio Caesarea* di Rumah Sakit TK.II R.W Mongisidi Manado" menunjukkan dari total 15 responden skor nyeri sebelum diberikan intervensi berada pada 7,80 dengan nilai minimum 7 dan maksimum 9.

Tingkat Nyeri Pada Kelompok Kontrol dan Intervensi Sesudah Diberi Perlakuan

Setelah diberikan teknik genggam jari dan relaksasi napas dalam pada kelompok intervensi menunjukkan adanya penurunan tingkat nyeri. Sebagian besar responden berubah menjadi kategori nyeri sedang sebanyak 26 responden (61,91%) nyeri ringan sebanyak 15 responden (35,71%) dan hanya 1 responden (2,38%) yang masih mengalami nyeri berat. Sebaliknya, pada kelompok kontrol setelah mendapat terapi standar hanya terdapat 23 responden (54,77%) mengalami nyeri sedang dan masih terdapat 19 responden (45,23%) mengalami nyeri berat.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa pemberian teknik genggam jari dan relaksasi napas dalam memberikan hasil yang lebih baik dibandingkan penatalaksanaan rutin tanpa adanya intervensi nonfarmakologis. Penelitian yang dilakukan oleh Djala dan Tahulending (2018) berjudul "Pengaruh Teknik Relaksasi

Genggam Jari Terhadap Tingkat Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea di Ruang Kebidanan Rumah Sakit Umum Daerah Poso” menunjukkan gambaran intensitas nyeri setelah diberikan perlakuan 12 responden (75,0%) mengalami nyeri ringan dan untuk kelompok kontrol sebanyak 8 responden (50,0%) mengalami nyeri sedang. Pada kelompok kontrol ditemukan tidak adanya perubahan intensitas nyeri yang signifikan dimana nilai P-Value = 0,083 ($P > 0,05$).

Penelitian Elimanafe dkk. (2024) dengan judul “Pengaruh Penggunaan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Perubahan Intensitas Nyeri Pada Pasien *Post OP Sectio Caesarea*” hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah penerapan teknik relaksasi nafas dalam sebanyak 11 responden (64,7%) mengalami intensitas nyeri sedang dan 6 responden (35,3%) mengalami nyeri ringan. Penelitiain (Berutu 2022) dengan judul “Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Kombinasi Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea Di RSUD Dr. H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung Dan Rsia Anugerah Medical Center Kota Metro Tahun 2022” hasil pengukuran rata-rata intensitas nyeri setelah diberikan teknik relaksasi genggam jari kombinasi teknik relaksasi nafas dalam pada intervensi ke-1 adalah 4,6250 (kategori nyeri sedang) sedangkan hasil pengukuran rata-rata intensitas nyeri setelah diberikan teknik relaksasi kombinasi teknik relaksasi nafas dalam pada intervensi ke-2 adalah 3,00 (kategori nyeri ringan).

Dukungan Penelitian Terkait

Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Astutik dan Kurlinawati (2017) dengan judul “Pengaruh Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea di Ruang Delima RSUD Kertosono” menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi rata-rata responden mengalami nyeri sedang sebanyak 13 responden (65%). Setelah pemberian relaksasi genggam jari sebagian besar mengalami nyeri ringan sebanyak 12 responden (60%). Penelitian Mariani dan Murhan (2023) berjudul “Latihan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Ibu Post Sectio Caesarea di RSUD Ryacudu” adanya penurunan rata-rata skor nyeri pada responden kelompok intervensi dari 6,23 menjadi 3,41 dan pada kelompok kontrol dari 5,64 menjadi 4,59.

Penelitian Hidayat dkk. (2023) berjudul “Efektifitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam dan Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Apendiksitis di Rumah Sakit Mojokerto” menunjukkan rata-rata skala nyeri pada pre relaksasi genggam jari 5,33 sedangkan pada post relaksasi genggam jari 3,75. Rata-rata skala nyeri pada pre relaksasi nafas dalam 5,67 sedangkan pada post relaksasi nafas dalam 3,67.

Literature Review yang dilakukan Haryani dkk. (2021) berjudul “Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Pada *Post Operasi Sectio Caesarea*” disebutkan sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam intensitas nyeri yang dirasakan nyeri berat dan nyeri sedang. Sedangkan intensitas nyeri yang dirasakan responden setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam mengalami penurunan yaitu nyeri sedang dan nyeri ringan.

Penelitian Lewi dkk. (2020) berjudul “Uji Efektifitas Teknik Relaksasi Genggam Jari dan Nafas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Derajat Disminore Pada Remaja Putri di SMA Negeri 10 Pontianak” hasil menunjukkan bahwa teknik

relaksasi genggam jari dan nafas dalam efektif terhadap penurunan intensitas derajat disminore sedang menjadi ringan dikarenakan kedua teknik ini yang mengutamakan pernafasan dengan menarik nafas yang memicu pengeluaran hormon endorphen yang memiliki efek analgesik.

Mekanisme Kerja Intervensi dan Hasil Akhir Kelompok Kontrol dan Intervensi

Penurunan tingkat nyeri pada kelompok intervensi terjadi karena kombinasi teknik genggam jari dan relaksasi nafas dalam mampu memberikan efek relaksasi sehingga membantu menurunkan persepsi nyeri. Teknik genggam jari memberikan stimulasi pada titik refleksi yang membantu mengurangi penghantaran impuls nyeri. Sedangkan relaksasi nafas dalam membantu mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan rasa nyaman. Pada kelompok kontrol penurunan nyeri cenderung lebih kecil karena tidak memperoleh intervensi nonfarmakologis. Hasil penelitian ini sejalan dengan Evrianasari dkk. (2019) menunjukkan bahwa teknik genggam jari berpengaruh terhadap penurunan nyeri pada pasien post SC. Penelitian Mariani dan Murhan (2023) juga menunjukkan bahwa latihan relaksasi nafas dalam efektif dalam menurunkan skala nyeri pada ibu post SC.

Hasil analisis bivariat menunjukkan adanya perbedaan antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi setelah pemberian perlakuan. Kelompok intervensi mengalami penurunan tingkat nyeri yang lebih besar dibandingkan kelompok kontrol. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian teknik genggam jari dan relaksasi nafas dalam efektif dalam menurunkan tingkat nyeri pada ibu post *Sectio Caesarea* di Rumah Sakit Santosa Bandung Kopo.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai efektivitas pemberian teknik genggam jari dan relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tingkat nyeri pada ibu post *Sectio Caesarea* di Rumah Sakit Santosa Bandung Kopo dengan jumlah responden sebanyak 84 orang.

Sebelum diberikan perlakuan pada kelompok kontrol terdapat 25 responden (59,52%) dengan nyeri berat dan 17 responden (40,48%) dengan nyeri sedang. Setelah mendapat terapi standar 23 responden (54,77%) mengalami nyeri sedang dan 19 responden (45,23%) masih mengalami nyeri berat. Kemudian pada kelompok intervensi sebelum diberikan perlakuan sebagian besar responden mengalami nyeri berat sebanyak 27 responden (64,29%) dan nyeri sedang sebanyak 15 responden (35,71%). Setelah diberikan teknik genggam jari dan relaksasi nafas dalam terjadi perubahan menjadi nyeri sedang sebanyak 26 responden (61,91%), nyeri ringan sebanyak 15 responden (35,71%) dan hanya 1 (2,38%) responden yang masih mengalami nyeri berat. Pada kelompok kontrol dan intervensi sebelum diberikan perlakuan sebagian responden mengalami nyeri sedang hingga berat. Sedangkan setelah diberikan perlakuan pada kelompok kontrol penurunan tingkat nyeri tidak sebesar kelompok intervensi.

Terdapat perubahan tingkat nyeri sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok intervensi yang lebih besar dibandingkan pada kelompok kontrol. Hal ini terlihat dari menurunnya jumlah responden dengan kategori nyeri berat dari 64,29% menjadi 2,38% dan terdapat responden dengan kategori nyeri ringan sebanyak 35,71% pada kelompok intervensi. Sebaliknya pada kelompok kontrol masih terdapat 45,23% responden yang mengalami nyeri berat setelah mendapat

perlakuan, sehingga penurunan nyeri pada kelompok kontrol tidak sebesar kelompok intervensi.

Terdapat perbedaan penurunan tingkat nyeri antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi. Hasil uji Mann-Whitney menunjukkan nilai Mean Rank kelompok kontrol sebesar 22,11 dan kelompok intervensi sebesar 62,89, dengan nilai $Z = -7,935$ dan ($p = 0,000$) ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa pemberian teknik genggam jari dan relaksasi nafas dalam efektif menurunkan tingkat nyeri pada ibu post *Sectio Caesarea* di Rumah Sakit Santosa Bandung Kopo Tahun 2026.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti memberikan beberapa saran. Bagi tenaga kesehatan, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam melakukan penilaian tingkat nyeri pada ibu *post SC*, baik sebelum maupun sesudah pemberian intervensi. Penilaian tersebut penting dilakukan secara objektif untuk mengetahui perubahan tingkat nyeri dan menjadi dasar dalam menentukan tindakan atau intervensi selanjutnya. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi bukti ilmiah bahwa teknik genggam jari dan relaksasi napas dalam dapat digunakan sebagai terapi nonfarmakologis pendamping dalam membantu menurunkan tingkat nyeri pada ibu *post SC*. Oleh karena itu, penerapan kedua teknik tersebut dapat dipertimbangkan sebagai salah satu alternatif dalam pelayanan kebidanan untuk membantu meningkatkan kenyamanan ibu setelah menjalani persalinan melalui operasi sesar.

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar, waktu observasi yang lebih panjang, serta mempertimbangkan dan mengendalikan berbagai faktor yang dapat memengaruhi tingkat nyeri. Dengan demikian, perbedaan efektivitas antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi dapat diketahui secara lebih akurat dan hasil penelitian yang diperoleh dapat memberikan gambaran yang lebih kuat mengenai efektivitas teknik genggam jari dan relaksasi napas dalam terhadap penurunan nyeri pada ibu *post SC*.

DAFTAR PUSTAKA

- Ana Zumrotun Nisak, Diah Andriani Kusumastuti, Munawatic. 2023. "PERBEDAAN METODE KONVENSIONAL DAN ERACS DENGAN TINGKAT NYERI PADA PASIEN POST SECTIO CESAREA." 14(1): 261–68.
- Arif Hidayat, Eka Diah Kartiningrum, Ike Prafitia Sari. 2023. "EFEKTIFITAS TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM DAN TEKNIK RELAKSASI GENGAM JARI TERHADAP PENURUNAN NYERI PADA PASIEN POST OPERASI APENDIKSITIS DI RUMAH SAKIT MOJOKERTO." 15(1): 1–12.
- Aurel, Cindy Putri, Asih Fatriansari, and Abdul Syafei. 2018. "Analisis Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Pre Sectio Caesarea Di Rsi Siti Khadijah Palembang Analysis Of Finger Grip Relaxation Technique On Anxiety Reduction In Pre- Sectio Caesarea Patients At Siti Khadijah Palembang Hospital." 4385: 44–50.

- Berutu. 2022. "PENGARUH TEKNIK RELAKSASI GENGAM JARI KOMBINASI TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI PADA PASIEN POST SECTIO CAESAREA DI RSUD Dr. H. ABDUL MOELOEK PROVINSI LAMPUNG DAN RSIA ANUGERAH MEDICAL CENTER KOTA METRO TAHUN 2022." : 46–57.
- Cane, Patricia Mathes. 2018. "Healing Trauma, Empowering Wellness."
- Djala, Fany Tahulending, Dwi. 2018. "Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Tingkat Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea Di Ruang Kebidanan Rumah Sakit Umum Daerah Poso." 2(4): 1–7.
- Elimanafe, Wehelmina, Yoanita Hijriyati, and Yuli Utami. 2024. "PENGARUH PENGGUNAAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP PERUBAHAN INTENSITAS NYERI PADA PASIEN POST OP SECTIO CAESAREA." 3: 48–56.
- Evrianasari, Nita et al. 2019. "Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Nyeri Postsectio Caesarea." 5(1): 86–91.
- Ferikawati, Suci Rusmiyati, Harjanti, Agnes. 2022. "EFEKTIFITAS TEKNIK RELAKSASI GENGAM JARI (FINGER HOLD) DAN RELAKSASI BENSON TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI PADA PASIEN POST OPERASI SECTIO CAESAREA." 1(2): 16–26.
- Haryani, Fatma et al. "LITERATURE REVIEW PENGARUH TEKNIK RELAKSASI." 28: 15–24.
- Hutauruk, Rezekina Yuliana, Dina Indarsita, Tiur Romatua Sitohang. 2025. "PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM DENGAN NYERI AKUT PADA PASIEN POST APENDIKTOMIDI RUMAH SAKIT UMUM Dr. FERDINAND LUMBAN TOBING SIBOLGA TAHUN 2025."
- KUSRINI, ERNA SUTRISNAWATI, G2A218034. 2020. "EFEKTIVITAS THERMO STIMULATION, MUSICAL STIMULATION DAN THERMOMUSICAL STIMULATION TERHADAP SKALA NYERI DAN KECEMASAN PADA ANAK USIA TODDLER YANG DILAKUKAN TINDAKAN PUNGSI VENA." : 13–44.
- Lewi, Salestia Kardiatur, Tuter Astuti, Ditha Hartono Khair, Fathul Pratama, Khrarisma. 2020. "UJI EFEKTIFITAS TEKNIK RELAKSASI GENGAM JARI DAN NAFAS DALAM TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS DERAJAT DISMINORE PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 10 PONTIANAK." 11(2): 33–42.
- Pangaribuan, Vico Steven. 2025. "PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM UNTUK MENGATASI GANGGUAN RASA NYAMAN NYERI PADA PASIEN APENDISITIS DI RUMAH SAKIT UMUM DAERAH SIDIKALANG TAHUN 2025." : 7–19.
- Pratiwi, Rita Suyono Rahayu, Safitri Andriati, Riris Mushab, Irfan. 2023. "EFEKTIVITAS RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP TINGKAT NYERI PASIEN POST SECTIO CAESARIA." 3(1): 60–68.
- Puji Astutik, Eka Kurlinawati. 2017. "Pengaruh Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea Di Ruang Delima RSUD Kertosono." 6(2): 30–37.