

**IMPLEMENTASI TEKNIK RELAKSASI GENGAM JARI  
TERHADAP TINGKAT NYERI PADA PASIEN POST *SECTIO*  
*CAESAREA* (SC) DI RSUD KHZ. MUSTHAFA TASIKMALAYA**

**KARYA TULIS ILMIAH**



**Oleh :**

**ANISA FITRI**

**NIM. P2.06.20.12.3003**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES TASIKMALAYA  
JURUSAN KEPERAWATAN TASIKMALAYA  
PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN  
TASIKMALAYA**

**2026**

**IMPLEMENTASI TEKNIK RELAKSASI GENGAM JARI  
TERHADAP TINGKAT NYERI PADA PASIEN POST *SECTIO*  
*CAESAREA* (SC) DI RSUD KHZ. MUSTHAFA TASIKMALAYA**

**KARYA TULIS ILMIAH**

Diajukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk  
memperoleh gelar ahli madya keperawatan pada program studi  
keperawatan Tasikmalaya



**Oleh :**

**ANISA FITRI**

**NIM. P2.06.20.12.3003**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES TASIKMALAYA  
JURUSAN KEPERAWATAN TASIKMALAYA  
PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN  
TASIKMALAYA**

**2026**

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

Proposal Penelitian/Karya Tulis Ilmiah

**IMPLEMENTASI TEKNIK RELAKSASI GENGAM JARI TERHADAP  
TINGKAT NYERI PADA PASIEN POST *SECTIO CAESAREA* (SC) DI  
RSUD KHZ.MUSTHAFA TASIKMALAYA**

Disusun Oleh:

ANISA FITRI

P20620123003

telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing untuk dipresentasikan

Pembimbing Utama,



Tetik Nurhayati, S.Kep., Ners, M.Kep  
NIP.198701122019022001

Tasikmalaya, 04 Juni 2026

Pembimbing Pendamping



Sofia Februanty, S.Kep., Ners, M.Kep  
NIP.198202062002122002

Tasikmalaya, 04 Juni 2026

**LEMBAR PENGESAHAN**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**IMPLEMENTASI TEKNIK RELAKSASI GENGAM JARI TERHADAP  
TINGKAT NYERI PADA PASIEN POST *SECTIO CAESAREA* (SC) DI  
RSUD KHZ.MUSTHAFA TASIKMALAYA**

Disusun Oleh

**ANISA FITRI**

**P20620123003**

Telah dipertahankan dalam seminar di depan dewan penguji

Pada tanggal: 04 juni 2026

**SUSUNAN DEWAN PENGUJI**

Ketua Penguji



**Tetik Nurhayati, S.Kep, Ners, M.Kep**  
**NIP. 198701122019022001**

Anggota Penguji 1



**Sofia Februanti, S.Kep., Ners, M.Kep**  
**NIP.198202062002122002**

Anggota Penguji 2



**Dr. Tetet Kartilah., S.Kep, M.Kes**  
**NIP.1969071519922032002**

Tasikmalaya, 19 Juni 2026  
Ketua Program Studi DIII Keperawatan

**Sofia Februanti, S.Kep., Ners, M.Kep**  
**NIP.198202062002122002**



iii

### **SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : ANISA FITRI  
NIM : P2.06.20.1.23.003  
Program Studi : Prodi D3 Keperawatan Tasikmalaya  
Judul KTI : IMPLEMENTASI TEKNIK RELAKSASI  
GENGGAM JARI TERHADAP TINGKAT  
NYERI PADA PASIEN POST *SECTIO*  
*CAESAREA* (SC) DI RSUD KHZ.MUSTHAFA  
TASIKMALAYA

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa bahwa karya tulis yang saya susun ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa karya tulis ilmiah ini adalah hasil jiplakan, maka saya siap menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Tasikmalaya, 2026  
Yang Membuat Pernyataan,



**ANISA FITRI**  
P2.06.20.1.23.003

**SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA TULIS  
ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : ANISA FITRI  
NIM : P2.06.20.1.23.003  
Program Studi : Prodi D3 Keperawatan Tasikmalaya  
Judul KTI : **IMPLEMENTASI TEKNIK RELAKSASI  
Genggam Jari Terhadap Tingkat Nyeri  
pada Pasien Post *SECTIO CAESAREA* (SC) di  
RSUD KHZ.MUSTHAFA TASIKMALAYA**

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa saya mengizinkan/menyetujui karya tulis ilmiah yang saya susun dapat dipublikasikan untuk kepentingan akademis, baik secara keseluruhan maupun sebagian karya tulis ini.

Dengan surat pernyataan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Tasikmalaya, 2026  
Yang membuat pernyataan,



**ANISA FITRI**  
NIM.P2.06.20.1.23.003

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas selesainya karya tulis ilmiah yang berjudul *implementasi teknik relaksasi genggam jari terhadap tingkat nyeri pada pasien post sectio caesarea (SC) di Rsud KHZ. Musthafa Tasikmalaya*. Karya Tulis Ilmiah ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu persyaratan untuk menyelesaikan pendidikan Program Studi D III Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya.

Dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini, penulis banyak mengalami hambatan dan kesulitan, namun berkat dukungan dan bimbingan dari berbagai pihak akhirnya penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah ini. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Dini Mariani, S.Kep, Ners, M.kep selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya
2. Bapak Ridwan Kustiawan, M.Kep, Ners, Sp.Kep.Jiwa selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya
3. Ibu Sofia Februanti, S.Kep, Ners, M.Kep selaku Ketua Program Studi DIII Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya dan sebagai Pembimbing 2 yang telah membimbing dengan saran, masukan dan motivasi yang membangun selama penyusunan karya tulis ilmiah ini.
4. Ibu Tetik Nurhayati, S.Kep, Ners, M.Kep selaku Pembimbing 1 yang telah membimbing dengan saran, masukan dan motivasi yang membangun selama penyusunan karya tulis ilmiah ini.
5. Orangtua tercinta yang selalu mendukung dan membela penulis dalam segala kondisi. Selalu mencurahkan kasih dan sayangnya kepada penulis. Terima kasih untuk segala ikhtiar dan tirakatnya yang diusahakan demi memberikan yang terbaik untuk putri bungsunya sehingga penulis mampu berjalan sejauh ini untuk mempertanggung jawabkan keputusan hidup yang sudah diambil.
6. Sahabat-sahabat tersayang saya yang telah hadir dan selalu mendukung penulis dalam segala kondisi, terima kasih telah menjadi tempat keluh kesah penulis dalam menyusun Karya Tulis Ilmiah ini.

7. Kepada seseorang yang tak sengaja bertemu yaitu inisial A, terima kasih telah hadir dan menjadi bagian dari perjalanan hidup penulis. Berkontribusi banyak dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini, baik waktu maupun tenaga kepada penulis. Telah mendukung, menghibur dan mendengarkan segala keluhan penulis, serta memberikan semangat kepada penulis untuk menyelesaikan studi ini.

Penulis menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini masih memerlukan perbaikan. Oleh karena itu, saran dan kritik yang membangun sangat diharapkan, semoga proposal karya tulis ilmiah ini dapat memberikan manfaat dalam pengembangan ilmu pengetahuan dimasa depan.

Tasikmalaya, Maret 2026

Anisa Fitri



## ABSTRAK

### **Implementasi teknik relaksasi genggam jari terhadap tingkat nyeri pada pasien post sectio caesarea (SC) di RSUD KHZ.Musthafa Tasikmalaya**

**Anisa Fitri <sup>1</sup>**

**Tetik Nurhayati <sup>2</sup>**

**Sofia Februanti <sup>3</sup>**

Sectio caesarea (SC) merupakan tindakan pembedahan untuk melahirkan bayi, yang sering menimbulkan nyeri pasca operasi sectio caesarea (SC). Penanganan nyeri Salah satunya dengan teknik nonfarmakologis yaitu teknik relaksasi genggam jari. caranya dengan menggenggam jari disertai mengatur pernapasan agar lebih rileks, sehingga intensitas nyeri pada pasien dapat berkurang. Tujuan karya tulis ilmiah ini adalah untuk menggambarkan implementasi teknik relaksasi genggam jari terhadap tingkat nyeri pada pasien post sectio caesarea (SC) di RSUD KHZ. Musthafa Tasikmalaya. Metode yang digunakan dalam karya tulis ilmiah ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus pada satu pasien post sectio caesarea (SC) yang mengalami nyeri dengan skala 4-6 (sedang). Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, dan dokumentasi keperawatan. Instrumen yang digunakan dalam pelaksanaan implementasi teknik relaksasi genggam jari yaitu berupa lembar SOP dan lembar penukaran skala nyeri *numerical rating scale* (NRS). Implementasi teknik relaksasi genggam jari dilakukan selama satu kali setiap harinya dalam waktu tiga hari di RSUD KHZ. Musthafa Tasikmalaya dengan durasi selama 15 menit pada setiap tindakan. Hasil implementasi menunjukkan adanya penurunan tingkat nyeri pada pasien sebelum diberikan teknik relaksasi genggam jari pada hari pertama pasien skala nyeri pasien 5 dan setelah tiga hari dilakukan teknik relaksasi genggam jari skala nyeri pasien berkurang menjadi skala satu. Pasien tampak lebih rileks, ekspresi meringis berkurang, kualitas tidur membaik, dan pasien mampu mengontrol nyeri dengan lebih baik. Berdasarkan hasil tersebut, teknik relaksasi genggam jari dapat menjadi salah satu intervensi nonfarmakologis yang efektif, sederhana, dan mudah diterapkan secara mandiri dalam membantu menurunkan nyeri pada pasien post sectio caesarea (SC).

Kata Kunci: Nyeri, Sectio Caesarea, Teknik Relaksasi Genggam Jari.

Kementrian Kesehatan Republik Indonesia

Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya <sup>1,2,3</sup>

## **ABSTRAK**

### **Implementation of Finger-Holding Relaxation Technique on Pain Levels in Post Caesarean Section (CS) Patients at KHZ Musthafa Regional Public Hospital, Tasikmalaya**

**Anisa Fitri <sup>1</sup>**

**Tetik Nurhayati <sup>2</sup>**

**Sofia Februanti <sup>3</sup>**

Sectio caesarea (SC) is a surgical procedure to deliver a baby, often causing post-operative pain. One of the non-pharmacological pain management techniques is the finger grip relaxation technique. This technique involves gripping fingers while regulating breathing to relax the body, thereby reducing pain intensity. This scientific paper aims to describe the implementation of the finger grip relaxation technique on post-SC patients at RSUD KHZ. Musthafa Tasikmalaya. The method used is qualitative with a case study approach on one post-SC patient experiencing moderate pain (scale 4-6). Data were collected through interviews, observation, physical examination, and nursing documentation. Instruments used include SOP sheets and Numerical Rating Scale (NRS) pain scale. The technique was performed once daily for 3 days, with 15-minute sessions. Results showed a decrease in pain scale from 5 (before) to 1 (after 3 days). The patient appeared more relaxed, with reduced grimacing, improved sleep quality, and better pain control.

The finger grip relaxation technique is an effective, simple, and self-applicable non-pharmacological intervention to reduce pain in post-SC patients.

**Keywords:** Pain, Sectio Caesarea, Finger Grip Relaxation Technique.

Ministry of Health of the Republic of Indonesia.

Health Polytechnic of the Ministry of Health Tasikmalaya. <sup>1,2,3</sup>

## DAFTAR ISI

|                                                                                                       |                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| <b>HALAMANJUDUL</b> .....                                                                             | i                            |
| <b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....                                                                       | Error! Bookmark not defined. |
| <b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....                                                                        | Error! Bookmark not defined. |
| <b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN</b> .....                                                        | iv                           |
| <b>SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA TULIS<br/>ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS</b> ..... | iv                           |
| <b>KATA PENGANTAR</b> .....                                                                           | vii                          |
| <b>ABSTRAK</b> .....                                                                                  | viii                         |
| <b>DAFTAR ISI</b> .....                                                                               | x                            |
| <b>DAFTAR TABEL</b> .....                                                                             | xiii                         |
| <b>DAFTAR BAGAN</b> .....                                                                             | xiii                         |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....                                                                          | xiv                          |
| <b>BAB 1</b> .....                                                                                    | 1                            |
| <b>PENDAHULUAN</b> .....                                                                              | 1                            |
| A. Latar Belakang .....                                                                               | 1                            |
| B. Rumusan Masalah .....                                                                              | 4                            |
| C. Tujuan Penelitian.....                                                                             | 5                            |
| D. Manfaat KTI.....                                                                                   | 5                            |
| <b>BAB II</b> .....                                                                                   | 7                            |
| <b>TINJAUAN PUSTAKA</b> .....                                                                         | 7                            |
| A. Konsep <i>Sectio Caesarea</i> (SC) .....                                                           | 7                            |
| 1. Definisi <i>Sectio Caesarea</i> (SC) .....                                                         | 7                            |
| 2. Indikasi <i>Sectio Caesarea</i> (SC) .....                                                         | 7                            |
| B. Post Partum .....                                                                                  | 11                           |
| 1. Definisi <i>post partum</i> .....                                                                  | 11                           |
| 2. Tahapan dalam masa nifas .....                                                                     | 11                           |
| 3. Perubahan psikologis dan fisiologis pada <i>post SC</i> .....                                      | 12                           |
| C. Nyeri.....                                                                                         | 14                           |
| 1. Definisi Nyeri.....                                                                                | 14                           |
| 2. Fisiologi Nyeri .....                                                                              | 15                           |
| 3. Klasifikasi Nyeri .....                                                                            | 17                           |
| 4. Faktor yang Mempengaruhi Nyeri .....                                                               | 18                           |

|                                                                    |           |
|--------------------------------------------------------------------|-----------|
| 5. Asesmen Nyeri.....                                              | 19        |
| D. Konsep asuhan keperawatan .....                                 | 20        |
| E. Genggam Jari .....                                              | 40        |
| 1. Definisi teknik relaksasi genggam jari.....                     | 40        |
| 2. Manfaat teknik relaksasi genggam jari pada pasien post SC ..... | 40        |
| 3. Prosedur teknik relaksasi genggam jari.....                     | 41        |
| F. Kerangka teori dan konsep.....                                  | 42        |
| 1. Kerangka teori.....                                             | 42        |
| 2. Kerangka konsep.....                                            | 42        |
| <b>BAB III.....</b>                                                | <b>43</b> |
| <b>METODE KTI.....</b>                                             | <b>43</b> |
| A. Desain KTI.....                                                 | 43        |
| B. Subjek KTI.....                                                 | 43        |
| C. Definisi Oprasional .....                                       | 44        |
| D. Lokasi dan Waktu.....                                           | 45        |
| 1. Lokasi penelitian.....                                          | 45        |
| 2. Waktu penelitian .....                                          | 45        |
| E. Prosedur Penyusunan KTI.....                                    | 45        |
| F. Teknik Pengumpulan Data .....                                   | 46        |
| 2. Instrumen Pengumpulan Data.....                                 | 46        |
| 3. Keabsahan Data.....                                             | 47        |
| 4. Analisi Data.....                                               | 48        |
| <b>BAB IV .....</b>                                                | <b>49</b> |
| <b>HASIL PEMBAHASAN .....</b>                                      | <b>49</b> |
| A. Hasil Penelitian .....                                          | 49        |
| B. Pembahasan.....                                                 | 62        |
| C. Keterbatasan.....                                               | 72        |
| D. Implikasi.....                                                  | 72        |
| <b>BAB V.....</b>                                                  | <b>74</b> |
| <b>PENUTUP.....</b>                                                | <b>74</b> |
| A. Kesimpulan .....                                                | 74        |
| B. Saran.....                                                      | 75        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>                                         | <b>77</b> |

## DAFTAR TABEL

|                                                                         |    |
|-------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 2.1 Diagnosa dan intervensi keperawatan.....                      | 34 |
| Tabel 4.1 karakteristik responden.....                                  | 51 |
| Tabel 4.2 gambaran hasil pengkajian hari ke 1 6 jam <i>post</i> SC..... | 52 |
| Tabel 4.3 gambaran analisa data.....                                    | 52 |
| Tabel 4.4 gambaran intervensi keperawatan.....                          | 54 |
| Tabel 4.5 gambaran implementasi keperawatan.....                        | 56 |
| Tabel 4.6 gambaran evaluasi keperawatan.....                            | 59 |
| Tabel 4.7 gambaran evaluasi keperawatan.....                            | 61 |