

## Implementasi Terapi Relaksasi Genggam Jari Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Laparatomi Dengan Kanker Kolorektal

### *Implementation of Finger Hand Relaxation Therapy on Pain Intensity in Post Laparotomy Operation Patients with Colorectal Cancer*

Felix Fernando Ferdiansyah<sup>1</sup>, Massahid Dami Wiryanto<sup>2</sup>, Iswanti Purwaningsih<sup>3</sup>

<sup>1,3</sup>Politeknik Kesehatan Karya Husada Yogyakarta

<sup>2</sup>RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta

Email: [iswanti.purwaningsih@gmail.com](mailto:iswanti.purwaningsih@gmail.com), [hiariusfelix@gmail.com](mailto:hiariusfelix@gmail.com)

#### **Abstrak**

Kanker merupakan suatu penyakit yang dimana sel abnormal pada tubuh yaitu dengan membelah dan tumbuh tanpa kendali serta menyerang jaringan lain dan sistem limfatik. Kanker kolorektal di Amerika Serikat telah menurun sekitar 2,4% setiap tahun. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendapatkan dan menggambarkan penerapan Implementasi Terapi Relaksasi Genggam Jari Terhadap Intensitas Nyeri Post Laparatomi Pada Pasien Kanker Kolorektal Di Bangsal Bougenvil 1 RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta. Metode penelitian ini adalah deskriptif dalam bentuk studi kasus. Metode studi kasus merupakan proses mengobservasi suatu kasus dengan pendekatan pemberian intervensi terapi relaksasi genggam jari untuk mengurangi nyeri pada pasien post operasi laparatomi dan relaksasi genggam jari dilakukan pada 1 pasien. Pada studi kasus ini terjadi penurunan skala nyeri setelah dilakukan Relaksasi Genggam Jari selama 5 hari dengan frekuensi 3 kali sehari. Sebelum dilakukan terapi pasien mengatakan merasa nyeri seperti ditusuk-tusuk yang dirasakan pada kaki kirinya dengan skala 7 (skala berat) menjadi Skala 1. Terapi genggam jari ini merupakan tindakan keperawatan yang dapat mengurangi nyeri secara mandiri dengan merilekskan pikiran dengan menggenggam jari. Pada pasien kelolaan juga memberikan pengaruh yang besar dalam mengurangi nyeri selama 5 hari dengan skala awal sebelum pemberian skala 7. Setelah pemberian dengan hari ke 5 dengan hasil skala 1. Dapat disimpulkan bahwa pemberian terapi Genggam jari dapat menurunkan nyeri secara bertahap pada pasien Kanker Kolorektal dengan Post op Laparatomi di RSUP Dr.Sardjito.

**Kata kunci :** Relaksasi Genggam Jari; Post Operasi Laparatomi; Nyeri

#### **Abstract**

*Cancer is a disease in which abnormal cells in the human body divide and grow without control and attack other tissues and the lymphatic system. Colorectal cancer in the United States has decreased by about 2.4% annually. The purpose of this study was to obtain and describe the Implementation Of Finger Grip Relaxation Therapy On Pain Intensity In Post Laparotomy Surgery Patients With Colorectal Cancer In The Bougenville 1 RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta. The research method is descriptive in the form of a case study. The case study method is the process of observing a case with the approach of providing finger-held relaxation therapy interventions to reduce pain in post-laparotomy patients. Prior to therapy, the patient said he felt pain like being stabbed on his left leg with a scale of 7 (severe scale) to a scale of 1 and finger grip relaxation performed in 1 patient. Finger-holding therapy is a nursing action that can reduce pain independently by relaxing the mind by holding the fingers. In managed patients, it also had a major influence in reducing pain for 5 days with an initial scale before administration of a scale of 7. After administration with a scale of 1 on day 5. It can be concluded that the administration of finger grip therapy can reduce pain gradually in cancer patients Colorectal with Post op Laparotomy at Dr.Sardjito Hospital.*

**Keywords:** Finger Grip Relaxation; Post Laparotomy Operation; Pain

## **1. PENDAHULUAN**

Kanker merupakan suatu penyakit yang dimana sel abnormal pada tubuh manusia yaitu dengan membelah dan tumbuh tanpa kendali serta menyerang jaringan lain dan sistem limfatik. Dimana patologi kanker adalah perbedaan antara tumor jinak yang tidak menyerang jaringan normal di sekitarnya dan ganas yang mampu menyerang jaringan normal dan menyebar ke seluruh tubuh melalui peredaran darah. Kanker kolorektal atau Tumor Colon merupakan suatu kanker yang dimulai di kolon atau rektum pada saluran gastrointestinal dimana hal tersebut merupakan bagian dari usus besar di bagian distal. Pengobatan Kanker Kolorektal secara umum meliputi kemoterapi, terapi radiasi, terapi target, dan operasi. Saat ini metode pengobatan yang paling utama adalah dengan melakukan bedah (1).

Kanker kolorektal di Amerika Serikat telah menurun sekitar 2,4% setiap tahun selama beberapa dekade terakhir. Namun, kanker ini tetap merupakan kanker dengan mortalitas tertinggi ketiga dari semua kanker. Kanker kolon lebih banyak terdiagnosis pada orang berusia tua (median usia diagnosis 68 tahun), tetapi belakangan ini juga semakin banyak dilaporkan pada orang yang berusia lebih muda. Secara global, ada sekitar 1,8 juta kasus kanker kolorektal yang dilaporkan pada tahun 2018 dan angka tersebut sekitar 10,2% dari total seluruh kasus kanker. Insidensi cukup bervariasi antar negara, di mana angka

paling tinggi dilaporkan di Australia dan Selandia Baru, sedangkan angka yang paling rendah dilaporkan di Asia Selatan-Tengah. Kanker kolorektal di Indonesia merupakan jenis kanker ke-3 terbanyak dengan angka kejadian 1,8 kasus per 100.000 penduduk. Karakteristik penderita kanker kolorektal di Indonesia agak berbeda dengan di negara maju. Di Indonesia, 51% dari seluruh penderita berusia di bawah 50 tahun dan pasien di bawah 40 tahun berjumlah 28.17% (2).

Insiden kanker kolorektal mulai meningkat secara bermakna setelah usia 40 tahun. Secara keseluruhan, 90% kasus baru dan 94% kematian terjadi pada umur 50 tahun atau lebih. Angka insidensi kanker kolorektal 15 kali lebih tinggi pada umur 50 tahun keatas daripada mereka yang berumur 20-49 tahun (3). Insiden KKR sangat bervariasi di seluruh dunia bahkan di antara wilayah tetangga. Negara-negara seperti Norwegia, Denmark, Hungaria dan Korea Selatan memiliki insiden yang sangat tinggi yaitu lebih dari 45/100.000 pada pria dan 37/100.000 pada wanita, sedangkan beberapa negara seperti Swedia memiliki insiden yang lebih rendah yaitu 31/100.000 pada pria. dan 25/100.000 pada wanita (4). Berdasarkan data dari registrasi Gedung Instalasi Kanker Terpadu Tulip RSUP Dr. Sardjito, Yogyakarta, kanker kolorektal menempati urutan kedua dari kasus kanker pada bulan Maret 2021 dengan 2.532 kasus atau 7,6 % dari seluruh kasus kanker yang ada di RSUP Sardjito. 53,5 % kasus Kanker Kolorektal terjadi pada laki laki dan 46,5 % Kasus kolorektal terjadi pada perempuan. Kanker kolorektal ini yang paling banyak di RSUP Dr. Sardjito adalah berjenis Adenokarsinoma yang berstadium 4 sebanyak 46,7 % yang lokasinya paling banyak di Rektum. Berdasarkan buku register Bangsal Bougenvil 1 RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta pada bulan Januari sampai Februari 2023 di dapatkan 10 dari 31 pasien dengan persentase 31% tindakan laparatomi dengan kasus digest seperti Ca colon, Ileus obstruktif, Cholelithiasis dan Hernia.

Laparotomi merupakan suatu tindakan operasi yang dilakukan dengan cara membuka rongga abdomen melalui sayatan pada bagian abdomen dilakukan pada pembedahan digestive, urologi maupun kandungan pertama kali "laparatomi" digunakan pada tahun 1878 oleh seorang ahli bedah di inggris yaitu Thomas Bryant laparatomi terbentuk dari kata Yunani lapara berarti bagian tubuh yang lunak yang terletak diantara tulang pinggul dan tulang rusuk. untuk tome berarti pemotongan (5). Bedah laparatomi merupakan salah satu prosedur pembedahan mayor dengan melakukan penyayatan pada lapisan dinding abdomen yang mengalami masalah seperti perdarahan, perforasi, kanker, dan obtruksi pada area abdomen. Adapun masalah yang seringkali muncul pada post operasi laparatomi adalah nyeri pada area bedah, terbatasnya lingkup gerak sendi, serta resiko infeksi. Nyeri pada laparatomi sering ditemukan dalam tingkat nyeri berat dan sedang karena rusaknya integumen, jaringan otot, vaskular dan menimbulkan efek nyeri yang lebih lama pada masa pemulihan (6).

Nyeri yang tidak diatasi akan memperlambat masa penyembuhan atau perawatan, karena dengan nyeri yang tidak kunjung berkurang atau hilang membuat pasien merasa cemas untuk melakukan mobilisasi dini sehingga pasien cenderung untuk berbaring pasca operasi, tirah baring terlalu lama juga dapat meningkatkan resiko terjadinya kekakuan atau penegangan otot - otot di seluruh tubuh, gangguan sirkulasi darah, gangguan pernafasan dan gangguan peristaltic maupun berkemih bahkan terjadinya dekubitus atau luka tekan. (7).

Nyeri pada post operasi memerlukan tindakan yang tepat . upaya yang dilakukan oleh perawat dalam menangani nyeri post operasi dapat dilakukan dengan manajemen penatalaksanaan nyeri dengan menggunakan dua teknik dengan cara farmakologi dengan menggunakan obat obatan dan teknik non farmakologi seperti terapi musik, aromatherapy, teknik relaksasi yang bertujuan untuk melihat pengaruh terhadap intensitas nyeri post operasi (8)

Teknik farmakologi yang paling digunakan adalah golongan analgesik golongan opioid dan steroid untuk nyeri sedang dan ringan yang dapat menimbulkan efek samping seperti depresi pernapasan, mual muntah dan konstipasi. Penggunaan obat obatan bisa menimbulkan reaksi ketergantungan obat. Oleh karena itu, perlu terapi non farmakologi sebagai salah satu cara alternatif untuk memaksimalkan penanganan nyeri pasca operasi yang memberikan efek samping minimal dan pasien mampu melaksanakan terapi dengan sendiri sebagai kebutuhan dasar manusia. Untuk teknik farmakologi antara lain Stimulasi, massage kutaneus, terapi es dan panas, stimulasi saraf elektrik transkutan dan yang paling sering digunakan adalah teknik relaksasi (7).

Salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan adalah genggam jari yang merupakan bagian dari teknik Jin Shin Jyutsu. Tehnik ini berasal dari akupresur jepang yang menggunakan sentuhan tangan dan menyeimbangkan energi dalam tubuh yang berhubungan dengan sikap sehari hari. Ibu jari berhubungan dengan perasaan khawatir, kecemasan, sakit kepala. Jari telunjuk berhubungan dengan kemarahan, meredakan frustrasi, nyeri. Jari tengah berhubungan dengan rasa lelah. Jari manis berhubungan dengan kesedihan, masalah pencernaan, dan jari kelingking berhubungan dengan rendah diri dan kecil hati, rasa gugup (9). Relaksasi genggam jari dapat mengurangi perasaan yang tidak seimbang contohnya khawatir, takut, marah, sedih, cemas yang dapat menghambat aliran energi yang mengakibatkan rasa nyeri. Untuk teknik ini sangat mempunyai pengaruh yang positif yang dapat menghasilkan impuls yang dikirim melalui saraf aferen non nosiseptor yang membuat intensitas nyeri berkurang (10). Dalam keadaan relaksasi secara alamiah akan memicu pengeluaran hormon endorfin, hormon ini ialah analgesik alami tubuh sehingga nyeri akan berkurang (4).

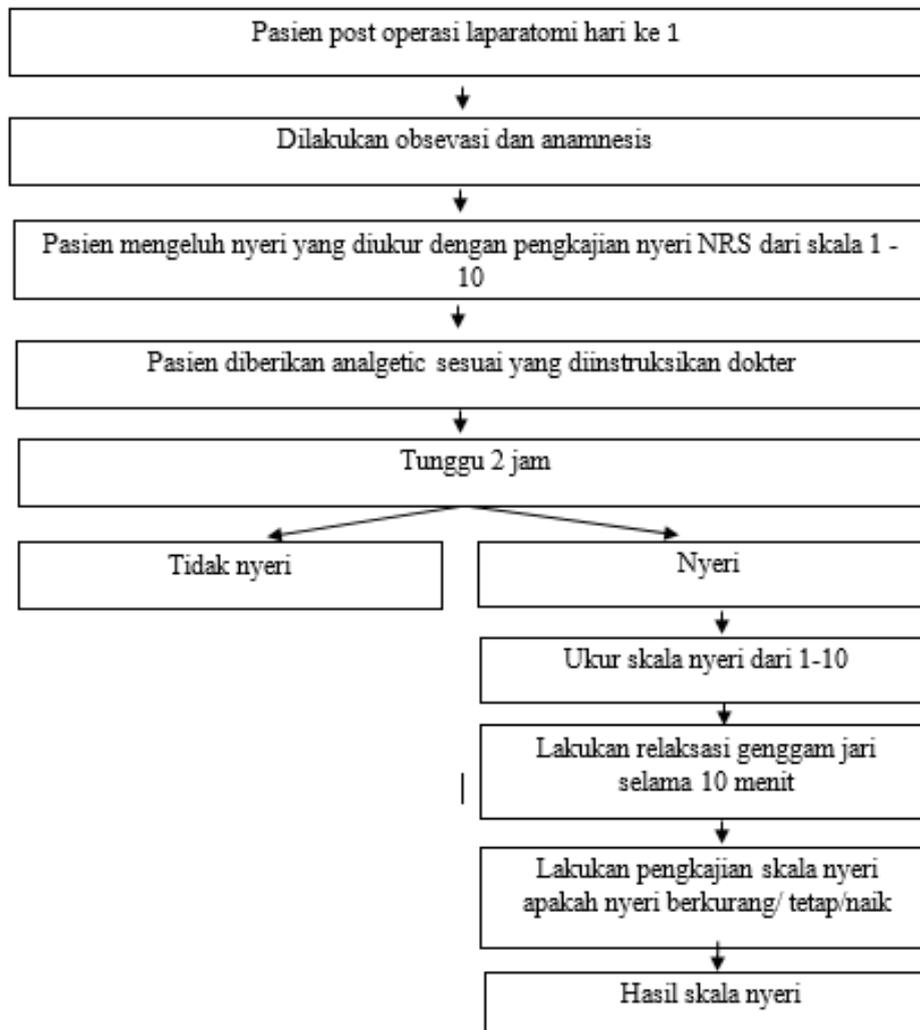
Menurut penelitian yang menunjukkan bahwa ada perubahan skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan tindakan berupa terapi teknik relaksasi genggam jari. Subjek dari penelitian mengatakan setelah diberikan terapi teknik relaksasi genggam jari menjadi lebih nyaman dan nyeri berkurang. Hasil ini sejalan dengan penelitian oleh (11) dengan judul pengaruh pemberian teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan skala nyeri pada klien post operasi laparatomi dengan hasil penelitian ada pengaruh pemberian teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan skala nyeri pada klien post operasi laparatomi dengan nilai p-value 0.000 (<0,050). Intensitas nyeri setelah teknik genggam jari menurut (12) didapatkan hasil bahwa terjadi perubahan skala nyeri setelah diberikan intervensi. Rata-rata perubahan skala nyeri pada kelompok intervensi tersebut terlihat signifikan

## **2. METODE**

Metode penelitian ini adalah deskriptif dalam bentuk studi kasus. Metode studi kasus merupakan proses mengobservasi suatu kasus dengan pendekatan pemberian intervensi terapi relaksasi genggam jari untuk mengurangi nyeri pada pasien post operasi laparatomi di bangsal bougenville 1 RSUP Dr. Sardjito. dengan subyek penelitian ini adalah 1 pasien perempuan yang menjalani operasi laparatomi hari ke 1 dan mengeluh nyeri dengan skala sedang. Implementasi genggam jari dilaksanakan selama 10 menit, penilaian skala nyeri dilakukan sebelum dan sesudah Tindakan dengan menggunakan Numeric Rating Scale. untuk pengumpulan data dengan cara wawancara dan observasi.

Dalam penelitian ini dengan cara deskriptif narasi dalam bentuk grafik, gambar tabel, dan bagan dengan dengan subyek studi kasus yang dilakukan.

Karakteristik responden pada penelitian ini adalah Ny. A, umur: 66 tahun, perempuan, pendidikan: SD, pekerjaan: petani, agama: islam, suku : jawa,no rekam medis : 02047xxxx, diagnosa medis : Ca Colorektal, ruang/rumah sakit: ruang bougenville 1, tanggal masuk: 10 Maret 2023 dengan alur prosedur pelaksanaan sebagai berikut:



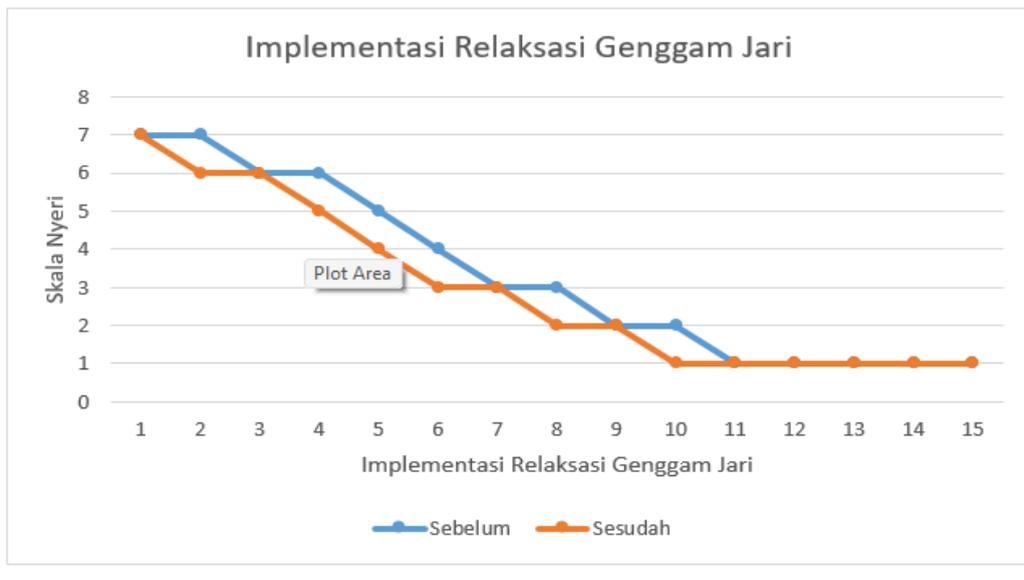
Gambar 1. Skema Penelitian

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Studi kasus ini terjadi penurunan skala nyeri setelah dilakukan Relaksasi genggam jari selama 5 hari dengan frekuensi 3 kali sehari, Relaksasi Genggam Jari diberikan. Sebelum dilakukan terapi pasien mengatakan merasa nyeri seperti ditusuk-tusuk yang dirasakan pada kaki kirinya dengan skala 7 (skala berat), pasien juga nampak gelisah karena nyeri yang dirasakan lumayan tinggi, selain itu, pasien juga nampak meringis saat menahan nyeri yang dialaminya. Penelitian lain dilakukan pada pasien post operasi apendiktomi juga diperoleh hasil yang serupa yakni terdapat penurunan

skala nyeri setelah dilakukan teknik relaksasi genggam jari (13). Teknik relaksasi genggam Jari juga berpengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien post operasi sectio caesarea, terdapat perubahan rata-rata intensitas nyeri setelah dilakukan intervensi tersebut.

Tabel 1 rekapitulasi penurunan skala nyeri selama 5 hari.



Nyeri merupakan suatu sensasi yang tidak nyaman bersifat subjektif dan disebabkan oleh stimulus spesifik dimana setiap individu merasakan nyeri dengan cara berbeda. Hal ini terjadi karena dipengaruhi faktor psikososial, kultur dan endorphin masing-masing orang. Nyeri pada post operasi laparotomi terjadi karena adanya luka insisi di bagian bekas pembedahan, lokasi ini menjadi nyeri akibat mediator kimia yang dihasilkan dari tubuh. Nyeri merupakan hal subjektif dan dapat mengakibatkan sensasi emosional dan keadaan psikologis yang tidak menyenangkan yang terjadi akibat kerusakan jaringan yang bersifat aktual atau potensial menurut Potter&Perry,(2010) dalam (14).

Penelitian ini sejalan dengan Lasati, ika (2018) dengan implementasi genggam jari untuk menurunkan nyeri pada pasien Post Op Sectio Caesarea hari ke 7 dengan upaya farmakologi dan non farmakologi dengan cara relaksasi genggam jari dengan 38 responden yang dibagi 2 kelompok dengan uji statistic Mann Whitney dengan hasil  $P=0.0000$  dan  $\alpha < 0,0005$ . maka ada pengaruh yang signifikan terhadap intensitas nyeri.

Teknik relaksasi genggam jari atau finger hold merupakan teknik yang mudah digunakan oleh siapapun. Teknik ini berhubungan dengan jari tangan dan aliran energi dalam (15). Pelaksanaan teknik relaksasi genggam jari dilakukan dengan menggenggam jari tangan satu persatu dengan menggunakan telapak tangan sebelahnya, sambil pasien diberikan sugesti tentang perasaan-perasaan cemas atau ketakutan tentang nyerinya. Pasien juga diminta untuk menutup mata, fokus tarik nafas perlahan dari hidung dan hembuskan lewat 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 (15)

Penelitian lain dilakukan pada Fitria Ernawati Dengan Judul : Penurunan Skala Nyeri Pasien Post-Op Apendectomy Menggunakan Teknik Relaksasi Genggam Jari dengan Terapi ini menjadi pilihan sebagai tindakan keperawatan mandiri untuk menurunkan skala nyeri pada pasien post

operasi appendectomy. Sebagai tenaga kesehatan dapat mengaplikasikan terapi relaksasi genggam jari sebagai terapi komplementer untuk menurunkan nyeri pada hari pertama pasien post operasi Appendectomy sebelum diberikan dari hari pertama skala 7. Setelah diberikan terapi relaksasi Relaksasi Genggam Jari turun menjadi skala 6. Dari skala 6 setelah diberikan implementasi selama 5 hari turun menjadi skala 2. dilakukan Relaksasi Genggam Jari. Disarankan pada pasien yang sedang mengalami penyembuhan proses post operasi dianjurkan menggunakan terapi genggam jari untuk menurunkan skala nyeri yang dirasakan.

Penelitian ini sejalan dengan (11) dengan hasil Hasil studi kasus ini menunjukkan bahwa Relaksasi genggam jari kepada Ny. E dan Tn. I yang dilakukan selama tiga hari mampu menurunkan nyeri post operasi Laparatomi, sesuai hasil implementasi yang sudah dilakukan dari dua pasien mengalami penurunan skala nyeri dari skala nyeri sedang menjadi skala nyeri ringan. Dengan rata rata sebelum diberikan Relaksasi Genggam Jari skala nyerinya di skala 6 setelah diberikan terapi relaksasi selama 3 hari, skalanya menjadi skala 2. Jumlah sampel yang digunakan sebanyak 2 orang pasien post op appendectomy.

Penelitian ini sejalan dengan (16) dengan judul Penerapan Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Appendektomi. Tindakan yang digunakan dengan terapi non farmakologi dengan relaksasi genggam jari atau finger hold dengan jumlah responden 32 orang. rata rata sebelum dilakukan, nyeri di skala 5. sesudah diberikan terapi turun menjadi skala 4 dengan P Value yaitu 0,000. hal ini menunjukkan suatu hal yang signifikan terhadap intensitas penurunan nyeri sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi genggam jari.

Terapi genggam jari ini merupakan tindakan keperawatan yang dapat mengurangi nyeri secara mandiri dengan merilekskan pikiran dengan menggenggam jari. Untuk mengurangi intensitas nyeri setelah operasi dapat dilakukan teknik relaksasi genggam jari dimana sangat sederhana dan mudah dilakukan oleh siapapun yang berhubungan dengan jari tangan serta aliran energi didalam tubuh. Menggenggam jari sambil mengatur napas (relaksasi) dilakukan selama 5 menit, jari bisa digenggam untuk membawa rasa damai, fokus dan nyaman sehingga dapat menghadapi keadaan dengan perasaan lebih tenang. Pada pasien kelolaan juga memberikan pengaruh yang besar dalam mengurangi nyeri selama 5 hari implementasi hipnosis 5 jari dengan dalam sehari dengan implementasi 3 kali dari jam 10.00, 11.00 dan 13.00 WIB dengan skala awal sebelum pemberian skala 7. Setelah pemberian relaksasi selama 5 hari nyeri post operasi laparatomi menjadi skala 1 (skala ringan).

#### **4. KESIMPULAN DAN SARAN**

Setelah dilakukan tindakan pemberian Relaksasi Genggam Jari selama 5 hari dibuktikan dengan skala nyeri pasien dengan menggunakan skala nyeri NRS sebelum dilakukan tindakan terapi genggam jari skala nyeri berat dengan hasil skala 7 (nyeri berat terkontrol), skala nyeri pasien dengan menggunakan skala nyeri NRS sesudah dilakukan tindakan terapi genggam jari selama 5 hari intervensi, skala nyeri terendah berada pada skala 1 (nyeri rendah), dan berdasarkan penelitian yang dilakukan, maka terdapat pengaruh dalam pemberian Terapi genggam jari Untuk Menurunkan Tingkat Nyeri pada Pasien dengan post operasi laparatomi sebelum dan setelah dilakukan Tindakan dengan perubahan skala dari nyeri berat terkontrol menjadi nyeri rendah.

Dalam konteks penerapan terapi Genggam Jari untuk mengurangi rasa nyeri pada pasien dengan laparatomi, saran diberikan kepada masyarakat untuk menerapkan metode ini tidak hanya di rumah sakit tetapi juga secara mandiri di rumah. Selain itu, karya tulis ini diharapkan dapat menjadi kontribusi bagi perkembangan ilmu dan teknologi keperawatan dengan meningkatkan keterampilan, kemampuan, wawasan, dan pemahaman dalam menerapkan terapi Genggam Jari dalam bidang keperawatan dan ilmu kesehatan. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi referensi yang berharga, dengan dorongan untuk memperluas subjek penelitian agar dapat memberikan wawasan yang lebih komprehensif dalam penggunaan terapi Genggam Jari untuk mengurangi tingkat nyeri pada pasien laparatomi.

## **5. DAFTAR PUSTAKA**

- (1) Miftahussurur M, Rezkitha Yudith Annisa Ayu. Buku Ajar Aspek Diagnosis Dan Terapi Terkini Kanker Kolorektal. Surabaya Jawa Timur: Airlangga University Press; 2020.
- (2) Kemenkes. Penyakit Kanker di Indonesia Berada Pada Urutan 8 di Asia Tenggara dan Urutan 23 di Asia. 2019;
- (3) Astuti A, Diah M. Pengaruh Genggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post operasi. *Sci Educ.* 2019;10 (1).
- (4) Sinta Jannah H. Hubungan Usia dengan Stadium Saat Diagnosis Penderita Kanker Kolorektal di RSUD Abdul Wahab Sjahranie Samarinda. *J Sains Kesehat.* 2021;volume 3 n:701–5.
- (5) Pramana C. Praktis Klinis Ginekologi. Rerung R, editor. *Media Sains Indonesia*; 2021.
- (6) Silpia W, Febriawati H. The Effectiveness Of Hand Massage Therapy In Reducing Pain Intensity Among Patients With Post-Laparotomy Surgery. *J Vokasi Keperawatan.* 2021;Volume 4 N.
- (7) Utami RN, Khoiriyah. Penurunan Skala Nyeri Akut Post laparatomi Menggunakan Aromaterapi Lemon. *Ners Muda.* 2020;Vol 1 NO 1.
- (8) Anggraini F, Istiqomah I. Upaya menurunkan intensitas nyeri dengan kompres dingin pada pasien post operasi orif fraktur tibia dextra 1/3 distal di rsud wonosari yogyakarta. *Prosding Stikes Bethesda.* 2022;1 No 1(April):560–6.
- (9) Maghfuroh L, Afrida Y, Yulita D, Zulfiana E. *Asuhan Lansia.* Edisi Pert. Bandung: Kaizen Media Publish; 2023.
- (10) Setiana A, Nuraeni R. *Riset Keperawatan.* Edisi pert. Rahmawati A, editor. Cirebon: LovRinz Publishing; 2018.
- (11) Erni H. Pengaruh Pemberian Tehnik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Op. *Ilmu Kesehat Masy Indones.* 2021;Vol 1, No.
- (12) Indrawati, Arham. Efektifitas Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Op Appendiktomi di Ruang Bedah (Al-Muizz) RSUD Ratu Zalecha Martapura Tahun 2019. *Din Kesehat J Kebidanan Dan Keperawatan.* 2020;10(1):76–90.
- (13) Sulung N, Rani SD. Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Appendiktomi. *J Endur.* 2017;2(3):397.
- (14) Susanti U, Dewi M. *Kanker Kolorektal.* Pertama Ja. Malang: IKAPI; 2023.
- (15) Astutik, Kurniawati. efektifitas Tehnik Relaksasi Genggam Jari Pada Penurunan Nyeri Pasien Post Operasi Appendiksitis. *Med Majapahit.* 2023;15/1.
- (16) Utami, Fajriyah. *Kanker Kolorektal.* Edisi 1. Surabaya: Airlangga University Press; 2022.