

## LEMBAR PENJELASAN STUDI KASUS

---

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Kurnia Juli

Nim : P17320321095

Adalah mahasiswi dari Program Studi D-III Keperawatan Bogor Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung sedang melakukan studi kasus yang berjudul “Penerapan Teknik Relaksasi Genggam Jari Untuk Menurunkan Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea Di. RS Salak Kota Bogor”.

Penulisan memohon kesediaan untuk menjadi responden dalam studi kasus ini. Adapun tujuan studi kasus ini adalah memberikan gambaran pelaksanaan teknik relaksasi genggam jari dan efeknya nyeri pada ibu post sectio caesarea. Responden bersedia untuk mengikuti kegiatan teknik relaksasi genggam jari dari hingga akhir pertemuan. Identitas responden akan dirahasiakan sepenuhnya oleh penulis. Semua informasi dan hasil dari kegiatan ini yang berkaitan dengan studi kasus akan dijaga kerahasiannya dan hanya kelompok data tertentu saja yang akan dilaporkan sebagai hasil laporan tugas akhir Program Studi D-III Keperawatan Bogor.

Jika bersedia menjadi responden silahkan mendatangi lembar persetujuan dan jika keberatan tidak akan dipaksa untuk menjadi responden. Demikian surat penjelasan dan permohonan yang saya buat dan atas partisipasinya saya ucapkan terimakasih.

Hormat Saya,

(Kurnia Juli)

## LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN

---

Setelah diberikan penjelasan tentang studi kasus ini secara lisan dan tertulis, saya mengerti tujuan penelitian ini untuk mengetahui Penerapan Teknik Relaksasi Genggam Jari Untuk Mengurangi nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea. Saya juga mengerti manfaat dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh relaksasi genggam jari untuk mengurangi nyeri pada pasien post sectio caesarea

Dengan ini, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :

Jenis Kelamin :

Usia :

Alamat :

No.Hp :

Bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian Penerapan Teknik Relaksasi Genggam Jari Untuk Mengurangi nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea Di RS Salak Kota Bogor

Bogor, Maret 2024

Peneliti

Responden

( Kurnia Juli P )

(.....)

<b>STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) PENERAPAN TERAPI RELAKSASI GENGAM JARI</b>	
Definisi	Teknik relaksasi atau <i>finger hold</i> merupakan teknik relaksasi sederhana dan mudah dilakukan oleh siapapun. Teknik ini berhubungan dengan jari tangan yang dapat mengalirkan energi didalam tubuh sehingga mengurangi ketegangan fisik dan emosi.
Tujuan	Tujuan teknik relaksasi ini menghangatkan titik-titik jalur energi dalam tubuh yang terletak pada jari tangan sehingga mampu memberikan rangsangan secara spontan pada saat jari bergengaman. Rangsangan tersebut akan mengalirkan gelombang menuju otak kemudian dilanjutkan ke saraf pada organ tubuh yang mengalami gangguan sumbatan dan sumbatan di jalur energi tersebut dapat menjadi lancar.
Prosedur Pelaksanaan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Tahap Pra Interaksi               <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Verifikasi data responden.</li> <li>b) Persiapan alat dengan membawa alat ukur nyeri yang digunakan Wong Baker Pain, lembar persetujuan responden, lembar pengkajian nyeri, lembar observasi sebelum dan setelah diberikan teknik relaksasi genggam jari diterapkan dan lembar Standar Operasional Prosedur (SOP) Terapi Relaksasi Genggam Jari.</li> <li>c) Persiapan diri mencuci tangan 6 langkah menggunakan sabun dan air mengalir atau penyanitasi tangan seperti <i>hand sanitizer</i></li> <li>d) Persiapan lingkungan yang nyaman dan tenang</li> </ol> </li> <li>2) Tahap Orientasi               <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Beri salam dan memperkenalkan diri kepada responden. Jelaskan prosedur tindakan, tujuan tindakan dan manfaat tindakan.</li> <li>b) Berikan kesempatan responden maupun keluarga untuk bertanya dan jawab seluruh pertanyaan yang ditanyakan.</li> <li>c) Tanyakan kesediaan responden untuk dilakukannya tindakan</li> <li>d) Kontrak waktu.</li> </ol> </li> <li>3) Tahap Kerja               <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Posisikan responden dengan nyaman berbaring lurus di tempat tidur, minta responden untuk mengatur nafas dan merileskan semua otot.</li> <li>b) Peneliti duduk disamping responden.</li> <li>c) Sebelum terapi dimulai peneliti harus mengobservasi respon nyeri responden sesuai dengan</li> </ol> </li> </ol>

	<p>penatalaksanaan untuk dicatat pada lembar observasi sebelum dilakukan terapi relaksasi genggam jari.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>d) Peneliti mengajarkan responden relaksasi nafas dalam terlebih dahulu dilakukan selama proses terapi relaksasi genggam jari berlangsung.</li><li>e) Terapi dimulai dengan peneliti menghangatkan telapak tangan dengan menggosok kedua telapak tangan peneliti.</li><li>f) Kemudian genggam jari pertama responden yaitu ibu jari. Genggam ibu jari dengan tekanan lembut, genggam hingga nadi responden terasa berdenyut. Genggam ibu jari selama kurang lebih 2-3 menit kemudian lanjutkan beralih ke jari selanjutnya satu per satu secara berurutan dengan rentang waktu yang sama.</li><li>g) Setelah kurang lebih 15 menit, alihkan untuk tangan yang belum dilakukan tindakan teknik relaksasi genggam jari dengan langkah yang sama seperti tangan sebelumnya.</li><li>h) Setelah terapi selesai, peneliti harus mengobservasi kembali penurunan tingkat nyeri pasien sesuai dengan penatalaksanaan untuk dicatat pada lembar observasi setelah dilakukan terapi relaksasi genggam jari.</li><li>i) Akhiri kegiatan dengan merapihkan responden dan rapihkan lingkungan responden.</li></ul> <p>4) Tahap Terminasi</p> <ul style="list-style-type: none"><li>a) Tanyakan perasaan responden setelah tindakan dilakukan.</li><li>b) Lakukan kontrak waktu selanjutnya dan berpamitan.</li><li>c) Mencuci tangan kembali dengan 6 langkah menggunakan sabun dan air mengalir atau penyanitasi tangan seperti hand sanitizer.</li><li>d) Dokumentasi tindakan yang sudah dilakukan.</li></ul>
--	--

## Lampiran 4

Nama : Kurnia Juli Puspitasari

NIM : P17320321095

NAMA PEMBIMBING : Eti Surtiati., M.Kep.Sp.Mat

NO	HARI/ TANGGAL	TOPIK BIMBINGAN	REKOMENDASI (PERUBAHAN ISI DAN BAHAN BACAAN)	TANDA TANGAN PEMBIMBING
1.	29 Januari 2024	Judul KTI	Konsultasi judul KTI dan ACC Judul KTI	
2.	02 Februari 2024	Konsultasi BAB I	Bab I masih harus diperbaiki dan didahulukan angka kejadian SC	
3.	13 Maret 2024	Konsultasi BAB II	Bab II direvisi lagi	
4.	18 Maret 2024	BAB I BAB II BAB III Daftar Pustaka	Bab I: tambahkan hasil penelitian orang lain Bab II & III: harus diperbaiki lagi Daftar Pustaka: Diperbaiki lagi	
5.	20 Maret 2024	BAB I BAB II BAB III Daftar Pustaka	BAB I & BAB II : ACC perbaiki BAB III: masih harus diperbaiki Daftar pustaka: ACC	
6.	21 Maret 2024	BAB I BAB II BAB III	BAB I & II : ACC BAB III: masih harus diperbaiki lagi Daftar Pustaka : ACC	
7.	22 Maret 2024	BAB II mengajukan kerangka teori	Kerangka Teori : ACC	

8.	25 Maret 2024	BAB I BAB II BAB III PPT	ACC BAB I, II, III ACC untuk presentasi seminar proposal	
9.	02 Mei 2024	Revisian BAB I BAB III	Revisi BAB I dan III ACC	
10.	6 Mei 2024	Konsultasi BAB IV BAB V	BAB IV & V masih harus direvisi	
11.	20 Mei 2024	Revisi BAB IV BAB V	BAB IV & V diperbaiki lagi	
12.	21 Mei 2024	Mengajukan abstrak	Abstrak diperbaiki lagi	
13.	21 Mei 2024	Revisi abstrak	Abstrak ACC	
14.	21 Mei 2024	Revisi BAB IV BAB V	BAB IV & V ACC untuk dipresentasikan	

Ketua Program Studi Keperawatan Bogor

Dr. Imam Makhrus, S. Kp., M. Kes  
NIP.1964040622985031007

## LEMBAR WAWANCARA DAN OBSERVASI PENGUKURAN SKALA NYERI

---

### A. Petunjuk Pengisian

Lembar wawancara dan observasi diisi oleh penulis dengan melihat kondisi subjektif dan objektif pada responden.

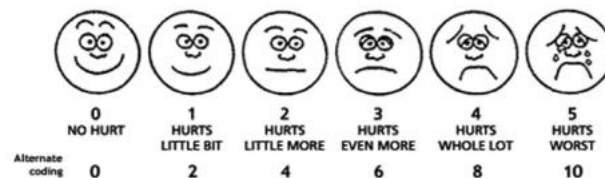
### B. Lembar Wawancara dan Observasi

#### 1. Identitas dan Karakteristik Responden

- a. Hari/Tanggal :
- b. Nama Responden :
- c. Usia :
- d. Pendidikan :
- e. Pekerjaan :

#### 2. Observasi dan PQRST Nyeri

Wong Baker Faces Pain Rating Scale



Ekspresi wajah 1 : Tidak sakit

Ekspresi wajah 2: Hanya sedikit nyeri

Ekspresi wajah 3: Sedikit lebih nyeri

Ekspresi wajah 4: Lebih nyeri

Ekspresi wajah 5: Jauh lebih nyeri

Ekspresi wajah 6: Nyeri sangat luar biasa

## Lampiran 6

### Kuisisioner Gambaran Respon Nyeri Post Sectio Caesarea



1. Ekspresi wajah mana yang ibu rasakan saat ini?
  - a. Ekspresi wajah 1
  - b. Ekspresi wajah 2
  - c. Ekspresi wajah 3
  - d. Ekspresi wajah 4
  - e. Ekspresi wajah 5
  - f. Ekspresi wajah 6
2. Seperti apa nyeri yang ibu rasakan?
  - a. Ditusuk-tusuk
  - b. Disayat-sayat
  - c. Diremas- remas
  - d. Ditimpa benda berat/ tajam
3. Saat apa nyeri ibu bertambah parah?
  - a. Duduk
  - b. Berdiri
  - c. Berjalan
  - d. Saat bergerak



4. Apa yang ibu lakukan jika nyeri timbul?
  - a. Istirahat/ tidur
  - b. Minum obat nyeri
  - c. Dibiarkan saja
  - d. Relaksasi nafas dalam
5. Apa rasa nyeri yang ibu rasakan?
  - a. Menyebar
  - b. Menetap pada daerah tertentu
6. Bagaimana rasa nyeri itu muncul?
  - a. Hilang timbul
  - b. Terus- menerus
7. Apa yang bisa mengurangi nyeri yang ibu rasakan?
  - a. Istirahat/tidur
  - b. Minum obat pereda nyeri
  - c. Mengatur posisi tidur

**LEMBAR OBSERVASI PELAKSANAAN DAN PENGUKURAN  
NYERI**

---

<b>Tanggal Pelaksanaan</b>	<b>Dilaksanakan</b>	<b>Tidak Dilaksanakan</b>	<b>Skala nyeri sebelum</b>	<b>Skala nyeri sesudah</b>	<b>Keterangan</b>

**RELAKSASI GENGAM JARI**

e. lalu meremas jari, dimulai dari ibu jari, selama 2-3 menit, dengan menggunakan tangan mana pun kemudian selanjutnya satu persatu secara berurutan dengan rentang waktu yang sama.



f. menarik nafas dengan lembut.

g. hembuskan nafas secara perlahan secara teratur.



h. tarik napas, menghirup ketenangan dan kedamaian, serta membayangkan proses penyembuhan

i. hembuskan napas perlahan, sambil melepaskan pikiran dan masalah yang mengganggu, dan membayangkan emosi negatif meninggalkan pikiran.

j. lakukan bergantian dengan jari tangan sebelahnya



**TEKNIK RELAKSASI GENGAM JARI**





**RELAKSASI GENGAM JARI**

Relaksasi merupakan praktik merilekskan otot rangka yang diyakini dapat mengurangi rasa sakit dengan mengurangi ketegangan otot. Teknik relaksasi genggam jari (finger hold) merupakan suatu teknik relaksasi yang melibatkan pergerakan jari tangan untuk mengalirkan energi dalam tubuh

**TUJUAN RELAKSASI GENGAM JARI 1**

- a. Menurunkan ketegangan otot, kecemasan, nyeri.
- b. Mengurangi perasaan panik.
- c. Meningkatkan perasaan nyaman pada tubuh.
- d. Menangkan pikiran dan mampu mengontrol emosi pada tubuh.
- e. Melancarkan aliran tubuh.

**2 MANFAAT RELAKSASI GENGAM JARI**

- a. Memberikan perasaan ketenangan, fokus, dan kenyamanan.
- b. Meningkatkan kesejahteraan emosional.
- c. Mengurangi tingkat kecemasan dan depresi.
- d. Mengurangi intensitas rasa sakit.

**TEKNIK RELAKSASI GENGAM JARI**



- a. Menyiapkan lingkungan yang tenang dan nyaman.
- b. mengosongkan pikiran anda dan menciptakan suasana relaks.
- c. mencari posisi yang nyaman, posisi bersandar atau berbaring dan bersikap tenang.
- d. lalu menarik nafas dalam-dalam secara perlahan untuk merilekskan otot-otot, sambil menutup mata.



**DOKUMENTASI PENELITIAN**

---





## Lampiran 10

### Kementerian Kesehatan Poltekkes Bandung

📍 Jalan Pajajaran No.56, Pasir Kaliki, Cicendo,  
Bandung, Jawa Barat 40171  
☎️ (022) 4231627  
🌐 <https://poltekkesbandung.ac.id>

Nomor : PP.04.03/4.1.1/0049/2024  
Hal : Izin Praktik Klinik Keperawatan

28 Maret 2024

Yang terhormat,  
Kepala Komkordik RS Salak  
di-  
Tempat

Dalam rangka mencapai target kompetensi mengaplikasikan konsep dan teori asuhan keperawatan pada Mata Kuliah Karya Tulis Ilmiah (KTI) bagi mahasiswa TK III semester VI TA 2023/2024, kami memohon izin melakukan praktik klinik keperawatan di instansi Ibu/Bapak pada tanggal 1 April - 6 April dan 16 April - 20 April 2024 :

NAMA MAHASISWA	NIM	SASARAN / TARGET KASUS	TEMPAT
Kurnia Juli Puspitasari	P17320321095	Penerapan Teknik Relaksasi Genggam Jari Untuk Mengurangi Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea RS SALAK Kota Bogor	RS Salak Kota Bogor

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya, kami sampaikan terima kasih.

Ketua Program Studi,

  
**Dr. Imam Makhrus, S.Kep., M.Kes**  
NIP. 196404061985031007