

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI FINGER HOLD UNTUK
MENGURANGI GANGGUAN RASA NYAMAN NYERI
PADA IBU POST SECTIO CAESAREA DI RUANG
MAWAR RUMAH SAKIT UMUM
DAERAH SIDIKALANG
TAHUN 2026**



**ANGELINA GRACE SIBURIAN
NIM. P07520423004**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PRODI D-III KEPERAWATAN DAIRI
TAHUN 2026**

SCIENTIFIC PAPER

**THE APPLICATION OF THE FINGER HOLD RELAXATION
TECHNIQUE TO REDUCE PAIN DISCOMFORT IN
POST CESAREAN SECTION MOTHERS IN
THE MAWAR WARD AT SIDIKALANG
REGIONAL GENERAL HOSPITAL
YEAR 2026**



ANGELINA GRACE SIBURIAN
Student ID: P07520423004

**MINISTRY OF HEALTH OF THE REPUBLIC OF INDONESIA HEALTH
POLYTECHNIC OF MEDAN
DEPARTMENT OF NURSING
DAIRI DIPLOMA III NURSING STUDY PROGRAM 2026
TAHUN 2026**

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI *FINGER HOLD* UNTUK
MENGURANGI GANGGUAN RASA NYAMAN NYERI
PADA IBU *POST SECTIO CAESAREA* DI RUANG
MAWAR RUMAH SAKIT UMUM
DAERAH SIDIKALANG
TAHUN 2026**

Diusulkan Oleh
ANGELINA GRACE SIBURIAN
NIM. P07520423004

Telah Disetujui di Sidikalang
Pada tanggal 02 April 2026

Pembimbing Utama,



Risdiana Melinda Naibaho, SST, S.Kep, M.Kes
NIDN. 3423037801

Pembimbing Pendamping,



Roberth Harnat Silalahi, SKM, M.K.M
NIDN. 4025126601

Mengetahui:
Ketua Program Studi D-III
Keperawatan Dairi Poltekkes Kemenkes Medan



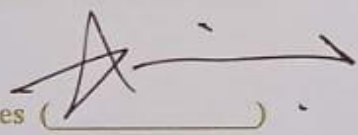
Jojo Silaban, SST, S.Kep, M.Kes
NIP. 197304182003122001

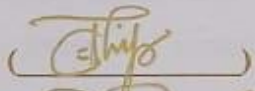
KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI *FINGER HOLD* UNTUK
MENGURANGI GANGGUAN RASA NYAMAN NYERI
PADA IBU *POST SECTIO CAESAREA* DI RUANG
MAWAR RUMAH SAKIT UMUM
DAERAH SIDIKALANG
TAHUN 2026**

Telah dipersiapkan dan disusun oleh
ANGELINA GRACE SIBURIAN
NIM. P07520423001

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji
Pada Tanggal, 02 April 2026

1. Ketua Penguji : Risdiana Melinda Naibaho, SST, S.Kep, M.Kes ()
NIDN. 3423037801

2. Penguji I : Rugun Togianur Lingga, Acp, M.Kes ()
NIDN. 3424017401

3. Penguji II : Herlina Evi Yanti Manik, SST, M.K.M ()
NIDN. 3414047601

Sidikalang, 02 April 2026

Mengetahui:
Ketua Program Studi D-III
Keperawatan Dairi Poltekkes Kemenkes Medan



Jojo Silaban, SST, S.Kep, M.Kes
NIR. 197304182003122001

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI *FINGER HOLD* UNTUK
MENGURANGI GANGGUAN RASA NYAMAN NYERI
PADA IBU *POST SECTIO CAESAREA* DI RUANG
MAWAR RUMAH SAKIT UMUM
DAERAH SIDIKALANG
TAHUN 2026**

Karya Tulis Ilmiah

Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Menyelesaikan Studi Dan Memperoleh Gelar
Ahli Madya Keperawatan (A.Md.Kep) Pada Program Studi D-III
Keperawatan Dairi Jurusan Keperawatan Poltek
Kesehatan Kemenkes Medan



**ANGELINA GRACE SIBURIAN
NIM. P07520423004**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PRODI D-III KEPERAWATAN DAIRI
TAHUN 2026**

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : Angelina Grace Siburian
NIM : P07520423004
Program Studi : Diploma III Keperawatan Dairi
Jurusan : Keperawatan
Perguruan Tinggi : Poltekkes Kemenkes Medan

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah saya yang berjudul : **“Penerapan Teknik Relaksasi *Finger Hold* Untuk Mengurangi Gangguan Rasa Nyaman Nyeri Pada Ibu *Post Sectio Caesarea* Di Ruang Mawar Rumah Sakit Umum Daerah Sidikalang Tahun 2026”**

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Sidikalang, 02 April 2026

Penulis,



Angelina Grace Siburian
NIM. P07520423004



BIODATA PENULIS

Nama : Angelina Grace Siburian
Tempat/Tgl Lahir : Medan, 25 Juli 2004
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Katolik
Alamat Rumah : Dusun Cirakaten, Desa Onan Lama
Nomor HP : 0822 -7748-6234

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SD : Tahun 2010-2016 SD Negeri 030326 Tigalama
2. SLTP : Tahun 2016-2019 SMP Negeri 1 Pegagan Hilir
3. SLTA : Tahun 2019-2022 SMA Swasta Santo Mikhael Pangururan

ABSTRAK

PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI *FINGER HOLD* UNTUK MENGURANGI GANGGUAN RASA NYAMAN NYERI PADA IBU *POST SECTIO CAESAREA* DI RUANG MAWAR RUMAH SAKIT UMUM DAERAH SIDIKALANG TAHUN 2026

Angelina Grace Siburian, Risdiana Melinda Naibaho, SST, S.Kep, M.Kes,
Roberth Harnat Silalahi, SKM, M.K.M
Prodi D III Keperawatan Dairi Poltekkes Kemenkes Medan
Email: gracesiburian001@gmail.com

Latar belakang : *Sectio caesarea* merupakan tindakan pembedahan untuk melahirkan bayi melalui sayatan pada dinding abdomen dan uterus yang dapat menimbulkan nyeri pasca operasi. Nyeri pada ibu *post sectio caesarea* dapat menyebabkan gangguan rasa nyaman, keterbatasan mobilisasi, gangguan istirahat, serta menghambat aktivitas ibu dalam merawat bayi. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri adalah teknik relaksasi *finger hold*. Teknik ini dilakukan dengan menggenggam jari tangan secara bergantian sambil mengatur pernapasan sehingga memberikan efek relaksasi dan membantu menurunkan intensitas nyeri.

Tujuan : Studi kasus ini bertujuan untuk menggambarkan penerapan teknik relaksasi *finger hold* dalam mengurangi gangguan rasa nyaman nyeri pada ibu *post sectio caesarea*.

Metode : Metode yang digunakan adalah studi kasus deskriptif pada dua ibu *post sectio caesarea* dengan pendekatan proses keperawatan. Intervensi berupa teknik relaksasi *finger hold* dilakukan selama tiga hari berturut-turut dengan frekuensi dua kali sehari selama ± 30 menit. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, serta pengukuran intensitas nyeri menggunakan *Numerical Rating Scale* (NRS).

Hasil : Hasil studi kasus menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri pada kedua subjek setelah diberikan intervensi teknik relaksasi *finger hold*. Pada subjek I rata-rata penurunan skor intensitas nyeri sebesar 1,2, sedangkan pada subjek II rata-rata penurunan skor intensitas nyeri sebesar 2. Selain itu, kedua subjek tampak lebih rileks, nyaman, dan mampu beraktivitas lebih baik setelah intervensi.

Kesimpulan dan saran : Teknik relaksasi *finger hold* efektif dalam mengurangi gangguan rasa nyaman nyeri pada ibu *post sectio caesarea* dan dapat diterapkan sebagai intervensi nonfarmakologis oleh perawat.

Kata kunci : Nyeri, *Sectio caesarea*, *Finger hold*.

ABSTRACT

THE APPLICATION OF THE FINGER HOLD RELAXATION TECHNIQUE TO REDUCE PAIN DISCOMFORT IN POST CESAREAN SECTION MOTHERS IN THE MAWAR WARD AT SIDIKALANG REGIONAL GENERAL HOSPITAL YEAR 2026

Angelina Grace Siburian, Risdiana Melinda Naibaho, SST, S.Kep, M.Kes,
Roberth Harnat Silalahi, SKM, M.K.M
Medan Health Polytechnic Of Ministry Of Health
Associate Degree Of Nursing In Dairi

Background : A Cesarean section is a surgical procedure to deliver a baby through incisions in the abdominal wall and uterus, which can cause postoperative pain. Pain in post-cesarean mothers can lead to discomfort, limited mobility, sleep disturbances, and hinder the mother's ability to care for her infant. One non-pharmacological intervention that can be used to reduce pain is the finger hold relaxation technique. This technique is performed by holding each finger alternately while regulating breathing, which provides a relaxing effect and helps lower pain intensity.

Objective : This case study aims to describe the application of the finger hold relaxation technique in reducing pain discomfort among post-cesarean section mothers.

Method : The method used is a descriptive case study involving two post-cesarean mothers using a nursing process approach. The intervention, consisting of the finger hold relaxation technique, was conducted for three consecutive days with a frequency of twice a day for approximately 30 minutes. Data were collected through interviews, observation, physical examination, and pain intensity measurement using the Numerical Rating Scale (NRS).

Results : The results of the case study showed a decrease in pain intensity in both subjects after the finger hold relaxation intervention. In Subject I, the average pain intensity score decreased by 1.2, while in Subject II, the average pain intensity score decreased by 2. Additionally, both subjects appeared more relaxed, comfortable, and were better able to perform activities after the intervention.

Conclusion and Suggestions : The finger hold relaxation technique is effective in reducing pain discomfort in post-cesarean section mothers and can be implemented as a non-pharmacological intervention by nurses.

Keywords: Pain, Cesarean section, Finger hold



KATA PENGANTAR

Puji syukur Penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala berkat, rahmat, dan penyertaan-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul **“Penerapan Teknik Relaksasi *Finger Hold* Untuk Mengurangi Gangguan Rasa Nyaman Nyeri Pada Ibu *Post Sectio Caesarea* Di Ruang Mawar Rumah Sakit Umum Daerah Sidikalang Tahun 2026”** dengan baik dan tepat waktu.

Dalam proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini, penulis menyadari bahwa terselesaikannya karya ini tidak terlepas dari peran serta, bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan penuh rasa hormat dan kerendahan hati, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada **Risdiana Melinda Naibaho, SST, S.Kep, M.Kes** selaku pembimbing utama dan **Roberth Harnat Silalahi, SKM, M.K.M** selaku pembimbing pendamping, yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran dalam memberikan arahan, masukan, serta motivasi kepada penulis selama proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.

Pada kesempatan ini, penulis juga ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada:

1. Tengku Sri Wahyuni, S.SiT., M.Keb selaku Plt. Direktur Poltekkes Kemenkes Medan.
2. Dr. Amira Permata Sari Tarigan, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan.
3. Jojor Silaban, SST, S.Kep, M.Kes selaku Ketua Program Studi D-III Keperawatan Dairi Poltekkes Kemenkes Medan.
4. Rugun Togianur Lingga, Akp, M.Kes dan Herlina Evi Yanti Manik, SST, M.K.M yang telah berkenan menjadi penguji serta memberikan masukan yang membangun demi kesempurnaan Karya Tulis Ilmiah ini.
5. dr. Mey Margareta selaku Direktur Rumah Sakit Umum Daerah Sidikalang yang telah memberikan kesempatan dan izin kepada penulis untuk melaksanakan penelitian.
6. Seluruh responden yang telah bersedia berpartisipasi dan meluangkan waktu dalam pelaksanaan studi kasus ini.
7. Kedua orang tua tercinta, Ayahanda Liker Siburian dan Ibunda Ruminta Naibaho, S.Kep, Ners serta seluruh saudara/i penulis yang selalu memberikan doa, kasih sayang, dukungan, serta semangat yang tiada henti kepada penulis.
8. Seluruh dosen dan staf di Program Studi D-III Keperawatan Dairi Poltekkes Kemenkes Medan yang telah memberikan ilmu, bimbingan, dan pengalaman selama masa pendidikan.

Penulis menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini masih memiliki keterbatasan dan belum sepenuhnya sempurna. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun sebagai bahan perbaikan di masa mendatang.

Akhir kata, penulis berharap semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat memberikan manfaat, baik bagi penulis sendiri, institusi pendidikan, maupun bagi pengembangan ilmu keperawatan, khususnya dalam penerapan intervensi nonfarmakologis untuk mengatasi kecemasan.

Sidikalang, 2 April 2026

Angelina Grace Siburian

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iv
BIODATA PENULIS	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
 BAB I PENDAHULUAN	 1
A. Latar Belakang	1
B. Perumusan Masalah	3
C. Tujuan Studi Kasus	3
D. Manfaat Studi Kasus	4
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	 5
A. Konsep Dasar Teknik Relaksasi <i>Finger Hold</i>	5
1. Definisi Teknik Relaksasi <i>Finger Hold</i>	5
2. Mekanisme Teknik Relaksasi <i>Finger Hold</i>	5
3. Manfaat Teknik Relaksasi <i>Finger Hold</i>	6
B. Konsep Dasar Gangguan Rasa Nyaman Nyeri	6
1. Definisi Nyeri	6
2. Etiologi Nyeri	7
3. Tanda dan Gejala Nyeri	7
4. Patofisiologi Nyeri	9
5. Pengkajian Nyeri	9
6. Penatalaksanaan Nyeri	12
C. Konsep Dasar <i>Sectio Caesarea</i>	12
1. Definisi <i>Sectio Caesarea</i>	12
2. Etiologi <i>Sectio Caesarea</i>	13
3. Patofisiologi <i>Sectio Caesarea</i>	14
4. Klasifikasi <i>Sectio Caesarea</i>	15
5. Jenis-jenis <i>Sectio Caesarea</i>	17
6. Indikasi <i>Sectio Caesarea</i>	17
7. Komplikasi <i>Sectio Caesarea</i>	19
8. Asuhan Keperawatan <i>Sectio Caesarea</i>	20
 BAB III METODE STUDI KASUS	 28
A. Rancangan Studi Kasus	28
B. Subjek Studi Kasus	28
C. Fokus Studi	29
D. Definisi Operasional Studi Kasus	29

E. Instrumen Studi Kasus.....	31
F. Metode Pengumpulan Data	31
G. Lokasi dan Waktu	33
H. Penyajian Data.....	33
I. Etika Studi Kasus	33
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	35
A. Hasil Studi Kasus	35
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	35
2. Proses Keperawatan.....	37
a. Pengkajian Keperawatan.....	37
b. Diagnosa Keperawatan	45
c. Intervensi Keperawatan.....	46
d. Implementasi Keperawatan.....	48
e. Evaluasi Keperawatan.....	51
B. Pembahasan	62
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	66
A. Kesimpulan.....	66
B. Saran	67
DAFTAR PUSTAKA	68

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Definisi Operasional	30
Tabel 4.2 Analisa Data Subjek 1	43
Tabel 4.3 Analisa Data Subjek 2	44
Tabel 4.4 Intervensi Keperawatan Subjek 1	47
Tabel 4.5 Intervensi Keperawatan Subjek 2	47
Tabel 4.6 Implementasi Keperawatan Subjek 1	48
Tabel 4.7 Implementasi Keperawatan Subjek 2	49
Tabel 4.8 Evaluasi Keperawatan Subjek 1	51
Tabel 4.9 Perbandingan Skor Tingkat Nyeri Subjek 1	58
Tabel 4.10 Evaluasi Keperawatan Subjek 2	59
Tabel 4.11 Perbandingan Skor Tingkat Nyeri Subjek 2	63

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 SOP <i>Finger Hold</i>	6
Gambar 2.2 Verbal <i>Descriptor Scale</i>	10
Gambar 2.3 Numerical <i>Rating Scale</i>	10
Gambar 2.4 The <i>Face Pain Scale</i>	11
Gambar 2.5 Visual <i>Analog Scale</i>	12
Gambar 2.6 Insisi Membujur	15
Gambar 2.7 Insisi Melintang	16

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Lembar Kuesioner	71
Lampiran 2. Lembar Informed Consent.....	73
Lampiran 3. Lembar Surat Izin Penelitian	75
Lampiran 4. Lembar Surat Balasan Izin Penelitian	76
Lampiran 5. Lembar Surat Ethical Clearance	77
Lampiran 6. Master Data.....	78
Lampiran 7. Lembar Konsultasi Bimbingan.....	86
Lampiran 8. Lembar Dokumentasi Penelitian	91
Lampiran 9. Hasil Turnitin.....	93