

Penerapan Teknik Relaksasi Genggam Jari dan Tarik Napas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Dengan Hidropneumotoraks Sinistra di Ruang Teratai RSUD Prof. Dr. Margono Soekarjo

Surinto¹, Suci Khasanah²

^{1,2} Universitas Harapan Bangsa

Email: rintoganteng26@gmail.com, sucikhasnah13977@uhb.ac.id

Abstrak

Hidropneumotoraks sinistra merupakan kondisi yang ditandai dengan adanya udara dan cairan di dalam rongga pleura yang dapat menyebabkan gangguan ekspansi paru, sesak napas, serta nyeri dada yang berdampak pada penurunan kenyamanan dan kualitas hidup pasien. Nyeri akut yang tidak ditangani dengan baik dapat menghambat ventilasi, meningkatkan kecemasan, serta memperlambat proses pemulihan, sehingga diperlukan intervensi keperawatan nonfarmakologis yang efektif sebagai terapi pendamping. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas penerapan teknik relaksasi napas dalam dan relaksasi genggam jari dalam menurunkan intensitas nyeri pada pasien dengan hidropneumotoraks sinistra. Penelitian menggunakan desain studi kasus deskriptif dengan pendekatan proses asuhan keperawatan pada satu orang pasien, yaitu Tn. J, yang dirawat di Ruang Teratai RSUD Prof. Dr. Margono Soekarjo Purwokerto pada tanggal 12–13 Januari 2026. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, dan studi dokumentasi rekam medis. Intensitas nyeri diukur menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS), kemudian diberikan intervensi berupa teknik relaksasi napas dalam dan relaksasi genggam jari selama 15 menit pada setiap sesi tindakan. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri dari skala 7 menjadi 6 pada hari pertama dan dari skala 6 menjadi 5 pada hari kedua setelah pemberian intervensi. Selain itu, terjadi perbaikan kondisi fisiologis yang ditandai dengan penurunan frekuensi napas dari 24 kali per menit menjadi 20 kali per menit, pasien tampak lebih rileks, ekspresi wajah lebih tenang, dan mampu beristirahat dengan lebih nyaman. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kombinasi teknik relaksasi napas dalam dan relaksasi genggam jari mampu membantu mengurangi persepsi nyeri melalui mekanisme relaksasi, peningkatan oksigenasi jaringan, penurunan ketegangan otot, serta pengalihan fokus terhadap rangsangan nyeri. Dengan demikian, penerapan teknik relaksasi napas dalam dan relaksasi genggam jari dapat dijadikan sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis yang efektif untuk membantu menurunkan intensitas nyeri dan meningkatkan kenyamanan pasien dengan hidropneumotoraks sinistra, sehingga dapat dipertimbangkan sebagai terapi pendamping dalam pemberian asuhan keperawatan di rumah sakit.

Kata kunci: hidropneumotoraks sinistra; nyeri akut; relaksasi napas dalam; relaksasi genggam jari; asuhan keperawatan.

Abstract

*Left-sided hydropneumothorax is a condition characterized by the accumulation of air and fluid in the pleural cavity, resulting in impaired lung expansion, shortness of breath, and chest pain that may decrease patient comfort and quality of life. Acute pain that is not managed appropriately can inhibit ventilation, increase anxiety, and delay the recovery process. Therefore, effective non-pharmacological nursing interventions are needed as complementary therapy. This study aimed to determine the effectiveness of deep breathing relaxation and finger-hold relaxation techniques in reducing pain intensity in patients with left-sided hydropneumothorax. This study employed a descriptive case study design using the nursing care process approach involving one patient, Mr. J, who was hospitalized in the Teratai Ward of Prof. Dr. Margono Soekarjo Regional General Hospital, Purwokerto, from January 12 to 13, 2026. Data were collected through interviews, observation, physical examination, and medical record documentation. Pain intensity was assessed using the **Numeric Rating Scale (NRS)** before and after the intervention. The patient received deep breathing relaxation and finger-hold relaxation techniques for 15 minutes during each intervention session. The results showed a reduction in pain intensity from a score of 7 to 6 on the first day and from 6 to 5 on the second day. In addition, the patient's respiratory rate decreased from 24 breaths per minute to 20 breaths per minute, the patient appeared more relaxed, facial tension was reduced, and the quality of rest improved after the intervention. These findings indicate that the combination of deep breathing relaxation and finger-hold relaxation techniques helps reduce pain perception by promoting muscle relaxation, improving oxygenation, decreasing sympathetic nervous system activity, and diverting the patient's attention from*

pain stimuli. In conclusion, deep breathing relaxation and finger-hold relaxation techniques are effective non-pharmacological nursing interventions for reducing pain intensity and improving comfort in patients with left-sided hydropneumothorax. These interventions can be considered complementary nursing therapies to support comprehensive pain management in hospitalized patients.

Keywords: *left-sided hydropneumothorax; acute pain; deep breathing relaxation; finger-hold relaxation; nursing care.*

1. PENDAHULUAN

Hidropneumotoraks merupakan kondisi kegawatdaruratan pada sistem respirasi yang ditandai dengan adanya udara dan cairan di dalam rongga pleura sehingga menyebabkan kolaps sebagian atau seluruh jaringan paru. Kondisi ini dapat disebabkan oleh trauma toraks, tuberkulosis paru, infeksi, keganasan, maupun komplikasi tindakan medis. Pasien dengan hidropneumotoraks umumnya datang dengan keluhan nyeri dada, sesak napas, batuk, penurunan ekspansi paru, dan keterbatasan aktivitas akibat gangguan ventilasi. Penatalaksanaan hidropneumotoraks meliputi pemasangan *Water Seal Drainage* (WSD), terapi farmakologis, serta pemberian asuhan keperawatan yang komprehensif untuk meningkatkan fungsi respirasi dan kenyamanan pasien (An-nisa & Rosfadilla, 2023; Nuroso & Prabowo, 2023).

Nyeri akut merupakan salah satu masalah keperawatan yang paling sering ditemukan pada pasien hidropneumotoraks. Nyeri dapat timbul akibat iritasi pleura, trauma jaringan, fraktur iga, maupun pemasangan WSD. Nyeri yang tidak tertangani dengan baik akan menyebabkan pasien menghindari inspirasi dalam dan batuk efektif sehingga memperburuk ventilasi paru, meningkatkan risiko retensi sekret, serta menghambat proses penyembuhan. Oleh karena itu, manajemen nyeri menjadi salah satu fokus utama dalam pemberian asuhan keperawatan pada pasien dengan gangguan sistem respirasi (Kusrini & Rahayu, 2024; Utari et al., 2024).

Perawat memiliki peran penting dalam melakukan manajemen nyeri melalui terapi farmakologis maupun nonfarmakologis. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang mudah dilakukan adalah teknik relaksasi napas dalam. Teknik ini bekerja dengan meningkatkan relaksasi otot, memperbaiki oksigenasi jaringan, menurunkan aktivasi sistem saraf simpatis, serta merangsang pelepasan endorfin sehingga persepsi nyeri dapat berkurang. Selain mudah dilakukan, teknik ini tidak memerlukan alat khusus, aman, dan dapat diajarkan kepada pasien sebagai upaya pengendalian nyeri secara mandiri (Fitriani & Ningrum, 2024).

Selain teknik relaksasi napas dalam, teknik relaksasi genggam jari (*finger hold relaxation*) juga merupakan salah satu intervensi keperawatan komplementer yang banyak digunakan dalam praktik klinik. Teknik ini dilakukan dengan menggenggam setiap jari secara bergantian sambil mengatur pola napas sehingga memberikan efek relaksasi, mengurangi ketegangan otot, dan membantu mengontrol respons tubuh terhadap nyeri. Berbagai penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa teknik relaksasi genggam jari efektif menurunkan intensitas nyeri pada pasien pascaoperasi, pasien post debridement, pasien post sectio caesarea, maupun pasien yang menjalani tindakan invasif sehingga dapat dijadikan sebagai intervensi mandiri perawat dalam mengurangi nyeri (Andriyani et al., 2024; Nurmawati et al., 2024; Utari et al., 2024).

Penelitian lain menunjukkan bahwa kombinasi teknik relaksasi napas dalam dan relaksasi genggam jari memberikan manfaat yang lebih optimal dibandingkan penggunaan satu teknik saja. Kombinasi kedua teknik tersebut mampu meningkatkan relaksasi fisik dan psikologis, menurunkan intensitas nyeri, memperbaiki kenyamanan pasien, serta mendukung proses penyembuhan. Intervensi tersebut mudah diterapkan, tidak membutuhkan biaya besar, tidak menimbulkan efek samping, dan dapat dilakukan secara berulang sesuai kebutuhan pasien

sehingga layak dijadikan sebagai bagian dari asuhan keperawatan berbasis bukti (Sari & Sari, 2024; Cania et al., 2024).

Keberhasilan manajemen nyeri tidak hanya bergantung pada pemberian terapi farmakologis, tetapi juga dipengaruhi oleh penerapan intervensi keperawatan nonfarmakologis yang dilakukan secara tepat dan berkesinambungan. Intervensi nonfarmakologis seperti teknik relaksasi napas dalam dan relaksasi genggam jari memiliki keunggulan karena mudah dilakukan, tidak memerlukan alat khusus, tidak menimbulkan efek samping, serta dapat meningkatkan partisipasi pasien dalam mengontrol nyeri yang dirasakan. Berbagai penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa kedua teknik tersebut efektif menurunkan intensitas nyeri pada berbagai kondisi klinis, seperti pasien pascaoperasi, pasien yang menjalani tindakan invasif, maupun pasien dengan nyeri akut. Oleh karena itu, penerapan kombinasi teknik relaksasi napas dalam dan relaksasi genggam jari diharapkan dapat menjadi salah satu intervensi keperawatan berbasis bukti yang mendukung peningkatan kualitas pelayanan keperawatan serta mempercepat proses pemulihan pasien dengan hidropneumotoraks sinistra (Erita et al., 2024; Crismarini et al., 2024; Febryani et al., 2024).

Meskipun berbagai penelitian telah membuktikan efektivitas teknik relaksasi napas dalam dan relaksasi genggam jari dalam menurunkan nyeri akut, penerapan kedua intervensi tersebut pada pasien hidropneumotoraks masih jarang dilaporkan. Padahal, karakteristik nyeri pada pasien hidropneumotoraks memiliki kesamaan dengan nyeri akibat trauma jaringan maupun tindakan invasif yang dapat mengganggu fungsi respirasi. Berdasarkan hal tersebut, penulis tertarik melakukan penerapan teknik relaksasi genggam jari dan tarik napas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien dengan hidropneumotoraks sinistra di Ruang Teratai RSUD Prof. Dr. Margono Soekarno sebagai salah satu bentuk intervensi keperawatan berbasis bukti.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain studi kasus deskriptif dengan pendekatan proses asuhan keperawatan pada pasien dengan diagnosis medis hidropneumotoraks sinistra yang mengalami masalah keperawatan nyeri akut. Penelitian dilaksanakan di Ruang Teratai RSUD Prof. Dr. Margono Soekarno Purwokerto pada tanggal 12–13 Januari 2026. Subjek penelitian adalah 1 orang pasien, yaitu Tn. J, yang memenuhi kriteria inklusi berupa pasien dengan diagnosis hidropneumotoraks sinistra, mengalami nyeri akut, mampu berkomunikasi dengan baik, serta bersedia menjadi subjek penelitian. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, dan studi dokumentasi rekam medis. Intensitas nyeri diukur menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) sebelum dan sesudah pemberian intervensi. Asuhan keperawatan diberikan berdasarkan Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI), Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI), dan Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI). Intervensi utama yang diberikan berupa teknik relaksasi napas dalam dan teknik relaksasi genggam jari selama 15 menit pada setiap sesi tindakan. Evaluasi dilakukan setelah pemberian intervensi untuk mengetahui perubahan intensitas nyeri pasien, kemudian data dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan hasil pengkajian sebelum dan sesudah intervensi keperawatan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan pada Tn. J dengan diagnosis medis hidropneumotoraks sinistra di Ruang Teratai RSUD Prof. Dr. Margono Soekarno selama dua hari, yaitu pada tanggal 12–13 Januari 2026. Intervensi keperawatan yang diberikan berupa teknik relaksasi napas dalam

dan relaksasi genggam jari selama 15 menit pada setiap sesi tindakan. Sebelum intervensi dilakukan, pasien mengeluhkan nyeri dada sebelah kiri terutama saat menarik napas dan batuk dengan skala nyeri 7 berdasarkan Numeric Rating Scale (NRS).

Setelah pemberian intervensi pada hari pertama, intensitas nyeri menurun dari skala 7 menjadi 6. Selain itu, pasien tampak lebih rileks, ekspresi wajah mulai membaik, dan mampu mengikuti latihan pernapasan dengan baik. Pada hari kedua, sebelum intervensi skala nyeri pasien berada pada angka 6, kemudian setelah dilakukan kembali teknik relaksasi napas dalam dan relaksasi genggam jari selama 15 menit, intensitas nyeri kembali menurun menjadi 5. Pasien menyatakan nyeri masih dirasakan terutama saat batuk, tetapi intensitasnya lebih ringan dibandingkan sebelumnya.

Selain penurunan intensitas nyeri, terjadi perbaikan respons fisiologis dan psikologis pasien. Frekuensi napas menurun dari 24 kali/menit menjadi 20 kali/menit, ekspresi wajah tampak lebih rileks, pasien terlihat lebih tenang, dan kualitas istirahat membaik. Hasil tersebut menunjukkan bahwa penerapan teknik relaksasi napas dalam dan relaksasi genggam jari selama dua hari memberikan dampak positif terhadap penurunan intensitas nyeri serta meningkatkan kenyamanan pada pasien dengan hidropneumotoraks sinistra.

Tabel 1 Hasil Penerapan Teknik Relaksasi Napas Dalam dan Relaksasi Genggam Jari terhadap Penurunan Intensitas Nyeri pada Tn. J dengan Hidropneumotoraks Sinistra

Hari/Tanggal	Waktu	Durasi	Kondisi Sebelum Intervensi	Pelaksanaan Intervensi	Kondisi Setelah Intervensi
Hari I (Senin, 12 Januari 2026)	09.00 WIB	15 menit	Pasien mengeluh nyeri dada sebelah kiri terutama saat menarik napas dan batuk. Skala nyeri 7 (NRS), ekspresi wajah meringis, tampak gelisah, RR 24 x/menit.	Pukul 09.00–09.15 WIB dilakukan teknik relaksasi napas dalam dan relaksasi genggam jari selama 15 menit. Pasien dibimbing menarik napas perlahan melalui hidung, menahan napas selama ±3 detik, kemudian menghembuskan melalui mulut sambil melakukan relaksasi genggam jari secara bergantian.	Pukul 09.15 WIB, skala nyeri menurun menjadi 6 (NRS). Pasien mengatakan nyeri berkurang, tampak lebih rileks, ekspresi wajah tidak terlalu meringis, RR menjadi 22 x/menit.

Hari/Tanggal	Waktu	Durasi	Kondisi Sebelum Intervensi	Pelaksanaan Intervensi	Kondisi Setelah Intervensi
Hari II (Selasa, 13 Januari 2026)	09.00 WIB	15 menit	Pasien masih mengeluh nyeri dada saat batuk dan bergerak. Skala nyeri 6 (NRS), pasien tampak lebih tenang, RR 22 x/menit.	Pukul 09.00–09.15 WIB dilakukan kembali teknik relaksasi napas dalam dan relaksasi genggam jari selama 15 menit sesuai prosedur.	Pukul 09.15 WIB, skala nyeri menurun menjadi 5 (NRS). Pasien mengatakan nyeri lebih ringan, tampak lebih nyaman, ekspresi wajah membaik, RR menjadi 20 x/menit.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan teknik relaksasi napas dalam dan relaksasi genggam jari selama 15 menit yang diberikan selama dua hari mampu menurunkan intensitas nyeri pada Tn. J dengan diagnosis medis hidropneumotoraks sinistra. Pada hari pertama, skala nyeri menurun dari 7 menjadi 6, sedangkan pada hari kedua menurun dari 6 menjadi 5 berdasarkan Numeric Rating Scale (NRS). Selain terjadi penurunan intensitas nyeri, pasien juga tampak lebih rileks, ekspresi wajah lebih tenang, dan frekuensi napas menurun dari 24 kali/menit menjadi 20 kali/menit. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kombinasi teknik relaksasi napas dalam dan relaksasi genggam jari memberikan dampak positif terhadap penurunan nyeri serta meningkatkan kenyamanan pasien.

Penurunan intensitas nyeri pada penelitian ini terjadi karena teknik relaksasi napas dalam membantu meningkatkan ventilasi paru, memperbaiki oksigenasi jaringan, menurunkan ketegangan otot, serta merangsang aktivasi sistem saraf parasimpatis sehingga respons tubuh terhadap nyeri menjadi lebih baik. Saat pasien melakukan inspirasi dan ekspirasi secara perlahan dan terkontrol, tubuh akan mengalami relaksasi yang dapat menurunkan persepsi nyeri. Hasil ini sejalan dengan penelitian Fitriani dan Ningrum (2024) yang menunjukkan bahwa teknik relaksasi napas dalam efektif menurunkan nyeri akut dan meningkatkan kenyamanan pasien setelah diberikan secara teratur.

Selain teknik relaksasi napas dalam, relaksasi genggam jari juga berkontribusi terhadap penurunan nyeri pada Tn. J. Teknik ini memberikan efek relaksasi melalui stimulasi pada jari-jari tangan yang diikuti dengan pengaturan napas sehingga membantu mengurangi ketegangan otot, meningkatkan rasa nyaman, dan mengalihkan perhatian pasien dari rasa nyeri. Berdasarkan teori Gate Control, stimulasi sensorik yang diberikan melalui teknik relaksasi dapat menghambat transmisi impuls nyeri menuju sistem saraf pusat sehingga persepsi nyeri menjadi berkurang. Penelitian Utari et al. (2024) membuktikan bahwa teknik relaksasi genggam jari berpengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat nyeri pada pasien dengan nilai $p = 0,000$, sehingga teknik ini direkomendasikan sebagai intervensi nonfarmakologis yang mudah diterapkan dalam praktik keperawatan.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian Andriyani et al. (2024) yang melaporkan bahwa penerapan relaksasi genggam jari selama 15 menit mampu menurunkan skala nyeri pada pasien pascaoperasi debridement secara bermakna. Penurunan nyeri tersebut terjadi karena pasien menjadi lebih rileks, kecemasan berkurang, dan respons fisiologis terhadap nyeri menjadi lebih terkontrol. Meskipun penelitian tersebut dilakukan pada pasien pascaoperasi, mekanisme penurunan nyeri yang terjadi memiliki kesamaan dengan pasien hidropneumotoraks yang mengalami nyeri akibat iritasi pleura dan tindakan invasif seperti pemasangan WSD.

Temuan penelitian ini juga sejalan dengan literature review oleh Arofah et al. (2024) yang menyimpulkan bahwa teknik relaksasi genggam jari efektif menurunkan intensitas nyeri pada pasien pascaoperasi. Selain itu, Komala dan Rosyid (2025) juga menyatakan bahwa relaksasi genggam jari merupakan intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam menurunkan nyeri karena mampu meningkatkan relaksasi dan mengurangi respons stres pasien terhadap nyeri.

Pada pasien hidropneumotoraks, nyeri yang berkurang akan memberikan dampak positif terhadap fungsi respirasi. Pasien menjadi lebih mampu melakukan inspirasi dalam, batuk efektif, dan mobilisasi secara bertahap sehingga risiko komplikasi seperti retensi sekret dan atelektasis dapat diminimalkan. Oleh karena itu, teknik relaksasi napas dalam dan relaksasi genggam jari dapat dijadikan sebagai intervensi keperawatan mandiri yang dikombinasikan dengan terapi farmakologis untuk membantu mengurangi nyeri dan meningkatkan kualitas asuhan keperawatan pada pasien hidropneumotoraks.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penerapan asuhan keperawatan pada Tn. J dengan diagnosis medis hidropneumotoraks sinistra di Ruang Teratai RSUD Prof. Dr. Margono Soekarjo Purwokerto yang dilaksanakan pada tanggal 12–13 Januari 2026, diperoleh hasil bahwa pemberian teknik relaksasi napas dalam dan relaksasi genggam jari selama 15 menit pada setiap sesi tindakan efektif dalam membantu menurunkan intensitas nyeri pasien. Pada hari pertama (12 Januari 2026) pukul 09.00–09.15 WIB, skala nyeri menurun dari 7 menjadi 6 berdasarkan Numeric Rating Scale (NRS), disertai penurunan frekuensi napas dari 24 kali/menit menjadi 22 kali/menit, serta pasien tampak lebih rileks. Selanjutnya, pada hari kedua (13 Januari 2026) pukul 09.00–09.15 WIB, skala nyeri kembali menurun dari 6 menjadi 5, frekuensi napas menurun menjadi 20 kali/menit, pasien menyatakan nyeri berkurang, tampak lebih nyaman, dan mampu beristirahat dengan lebih baik. Dengan demikian, teknik relaksasi napas dalam dan relaksasi genggam jari dapat dijadikan sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis yang efektif untuk membantu menurunkan intensitas nyeri dan meningkatkan kenyamanan pada pasien dengan hidropneumotoraks sinistra sebagai terapi pendamping selain terapi medis.

5. DAFTAR PUSTAKA

- An-nisa, D., & Rosfadilla, P. (2023). *Hidropneumothoraks et causa TB paru*. Jurnal Riset Ilmu Kesehatan Umum dan Farmasi (JRIKUF), 2(1), 39–50.
<https://doi.org/10.57213/jrikuf.v2i1.83>
- Andriyani, S., Sari, I. M., & Purnamawati, F. (2024). *Penerapan relaksasi genggam jari terhadap nyeri luka post operasi debridement di RSUD Dr. Soeratto Gemolong Sragen*. Indonesian Journal of Public Health.

- Arofah, F. I., Mubarak, A. S., & Sunaryanti, S. S. H. (2024). *Efektivitas relaksasi teknik genggam jari untuk mengurangi nyeri pada pasien post operasi appendiktomi: Literature review*. Journal of Language and Health, 5(2), 565–574.
- Cania, A., Hidayat, R., & Safitri, Y. (2024). *Asuhan keperawatan keluarga tentang pemberian terapi relaksasi nafas dalam dan relaksasi genggam jari dalam menurunkan nyeri gastritis*. SEHAT: Jurnal Kesehatan Terpadu.
- Crismarini, A., Wibowo, T. H., & Surtiningsih. (2024). *Implementasi relaksasi genggam jari dalam penurunan skala nyeri pada pasien pasca anestesi general*. Jurnal Peduli Masyarakat.
- Erita, C. A., Pratiwi, T. F., Wahdi, A., et al. (2024). *Efektivitas relaksasi genggam jari dan back massage terhadap intensitas nyeri pasien post operasi apendiktomi*. Nursing Current: Jurnal Keperawatan.
- Febryani, I. W., Fitria, N., & Komariah, M. (2024). *Asuhan keperawatan pada pasien yang mengalami nyeri akut melalui relaksasi genggam jari*. SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah.
- Fitriani, R., & Ningrum, E. W. (2024). *Effectiveness of deep breath relaxation technique to reduce acute pain in spontaneous post partum patients*. Viva Medika.
- Komala, K. P., & Rosyid, F. N. (2025). *Efektifitas relaksasi genggam jari untuk menurunkan nyeri post operasi laparotomi: Literature review*. Jurnal Ners.
- Kusrini, E., & Rahayu, D. A. (2024). *Penurunan skala nyeri pasien post apendiktomi menggunakan teknik relaksasi genggam jari (Finger Hold)*. Ners Muda.
- Nurmawati, N., Nurrohman, A., & Utami, N. (2024). *Penerapan relaksasi genggam jari terhadap penurunan skala nyeri pada ibu post sectio caesarea*. Indonesian Journal of Public Health.
- Nuroso, I., & Prabowo, J. (2023). *Hidropneumotoraks pada laki-laki 49 tahun: Laporan kasus*. Proceeding Book Call for Papers Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Sari, N. P., & Sari, M. (2024). *Pengaruh relaksasi genggam jari pada nyeri akut post debridement ulkus diabetikum*. Jurnal Riset Media Keperawatan.
- Utari, A. A., Sari, D. J. E., Widiharti, & Fitrihanur. (2024). *Pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan tingkat nyeri insersi intravena*. Indonesian Journal of Professional Nursing, 5(1), 48–54.