

ABSTRACT

Postpartum maternal health is an important aspect of both physical and psychological recovery. Pain following a cesarean section (CS) is a common complaint that can hinder the mother's ability to care for herself and her baby. One non-pharmacological method that can be used to reduce pain is the finger hold relaxation technique. This intervention is carried out in stages. On the first day, pain level assessment and education on the finger hold relaxation technique are conducted. On the second day, relaxation practice is continued to ensure proper technique implementation. On the third day, the patient independently repeats the technique under supervision. On the fourth day, the patient performs the relaxation independently, still under nurse supervision. The results of the intervention showed a decrease in pain levels in post-CS patients after consistently applying the finger hold relaxation technique. This technique can be an effective and applicable non-pharmacological intervention in nursing practice.

Keywords : *Cesarean Section, Finger Hold Relaxation, Nursing Care, Pain*

ABSTRAK

Kesehatan ibu *pasca* persalinan merupakan aspek penting dalam proses pemulihan fisik dan psikologis. Nyeri *pasca* operasi *sectio caesarea* (SC) merupakan salah satu keluhan yang sering dialami dan dapat menghambat aktivitas ibu dalam perawatan diri maupun bayinya. Salah satu metode non farmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri adalah teknik relaksasi genggam jari. Intervensi ini dilakukan secara bertahap. Hari pertama dilakukan pengkajian tingkat nyeri dan pengajaran teknik relaksasi genggam jari. Hari kedua dilanjutkan dengan praktik relaksasi untuk memastikan ketepatan pelaksanaan teknik. Hari ketiga dilakukan pengulangan teknik secara mandiri oleh pasien dengan supervisi. Hari keempat, pasien melaksanakan relaksasi secara mandiri, namun tetap dalam pemantauan perawat. Hasil intervensi menunjukkan adanya penurunan tingkat nyeri pada pasien *post* SC setelah dilakukan teknik relaksasi genggam jari secara konsisten. Teknik ini dapat menjadi salah satu intervensi non farmakologis yang efektif dan aplikatif dalam praktik keperawatan.

Kata Kunci : Asuhan Keperawatan, Relaksasi Genggam Jari, *Sectio Caesarea*, Nyeri