

PENGARUH RELAKSASI GENGAM JARI TERHADAP KEJENUHAN SAAT PEMBELAJARAN ONLINE DIMASA PADEMI COVID-19

Pradita Andhi Putri¹, Setiyawan², Dian Nur Wulanningsrum³

¹⁾ Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Kusuma Husada Surakarta

²⁾³⁾ Dosen Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Kusuma Husada Surakarta

Abstrak

Kejenuhan belajar merupakan salah satu efek proses pembelajaran di masa pandemi covid-19 pada setiap siswa. Kejenuhan belajar yang berkelanjutan akan mengakibatkan konsentrasi menurun, perubahan sikap dan kurang percaya diri. Kejenuhan belajar dapat diatasi dengan terapi non farmakologi seperti terapi genggam jari. Terapi genggam jari adalah suatu tindakan yang diberikan untuk membantu menurunkan energi-energi negatif dalam diri seseorang sehingga rasa seperti kejenuhan akan berkurang. Tujuan penelitian ini mengetahui pengaruh relaksasi genggam jari terhadap kejenuhan saat pembelajaran online dimasa Pandemi Covid-19 pada siswa. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan *desain one group pre test-post test design*. Teknik simple menggunakan random sampling 62 responden. Analisis data menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test. Hasil penelitian menunjukkan sebelum dilakukan intervensi ada 54 responden memiliki tingkat kejenuhan belajar sedang dan sesudah dilakukan intervensi ada 54 responden memiliki tingkat kejenuhan rendah, dengan nilai $p=0,000$ ($p < 0,05$). Kesimpulan dari penelitian ini adalah relaksasi genggam jari efektif untuk menurunkan kejenuhan saat pembelajaran online

Kata kunci : *Relaksasi genggam jari, kejenuhan, pembelajaran online*

Abstract

Learning boredom is one of the effects of the learning process during the COVID-19 pandemic on every student. Continuous learning boredom would result in limited concentration, changes in attitude, and reduced self-confidence. Learning boredom could be managed by non-pharmacological therapy like finger grip therapy. Finger grip therapy is an action to reduce a person's negative energies and lessen the boredom. This study proposed to ascertain the effect of finger grip relaxation on online learning boredom during the covid-19 pandemic in SMK 1 Nawangan students. This type of research adopted quantitative with a one-group pre-test-post-test design. The sampling technique used random sampling with 62 respondents. Its data were analyzed by using Wilcoxon Signed Rank Test. The results of the pre-intervention study revealed 54 respondents with moderate learning boredom levels and 54 respondents with low boredom levels in post-intervention. The p-value was $\text{sig}.0,000 < 0.05$. This study inferred that finger grip relaxation was effective for reducing boredom in online learning.

Keywords : *Finger Grip Relaxation, Boredom, Online Learning.*

PENDAHULUAN

Corona Virus Desease atau Covid 19 yang merupakan penyakit menular pada sistem pernafasan yang disebabkan oleh virus jenis baru. Virus Covid 19 menyebar melalui droplet pada saluran pernafasan manusia dan kontak langsung dengan penderita (WHO, 2020). berbagai kebijakan yang ditetapkan oleh pemerintah, baik kebijakan dalam bidang pendidikan, pariwisata, maupun ritual keagamaan. Instansi di bawah naungan pemerintah tentang pembelajaran secara daring.. Pembelajaran daring adalah sistem pembelajaran dalam jaringan, menggunakan metode pembelajaran jarak jauh. Meskipun pembelajaran daring saat ini menjadi solusi di masa pandemi COVID-19, namun juga memiliki kendala dan kekurangan dalam pelaksanaannya (Pawicara dan Conilie, 2020).

Kejenuhan belajar terjadi akibat dari adanya tuntutan bagi peserta didik untuk selalu mematuhi aturan tugas-tugas yang diembankan untuk peserta didik. Kejenuhan belajar juga terjadi karena kegiatan yang selalu sama yang dikerjakan oleh peserta didik disetiap harinya. Hasil penelitian yang dilakukan Rinawati (2020), didapatkan siswa berada pada kategori rendah sebanyak 18 siswa dan 22 siswa mengalami

kejenuhan dengan kategori sedang. Persentase sebesar 45% mengalami tingkat kejenuhan rendah dan 55% mengalami gejala tingkat kejenuhan dengan kategori sedang.

Relaksasi genggam jari merupakan sebuah teknik relaksasi yang sangat sederhana dan mudah untuk dilakukan oleh siapapun yang berhubungan dengan jari tangan serta aliran energi di dalam tubuh (Sugiyanti, 2019).

Hasil penelitian yang dilakukan Nurlatifah (2016), berdasarkan hasil penelitian post test kelompok perlakuan didapatkan hasil penelitian sesudah melakukan relaksasi genggam jari pada kelompok perlakuan didapatkan responden yang tidak ansietas 21,4%, ansietas ringan 64,3%, ansietas sedang 14,3% dan tidak ada yang mengalami ansietas berat dengan mean 13,36 pada saat sebelum intervensi menjadi 9,36 setelah intervensi. Perbedaan mean yang didapatkan antara sebelum dan sesudah terapi adalah 4. Dengan nilai p value = 0,001. Hasil penelitian Safitri (2019), terdapat penurunan tingkat stress belajar pada peserta didik di MA Al-Hikmah Bandar Lampung. Dari sebelum diberikan treatment 179.44 dan sesudah diberikan treatment menurun menjadi 161.89. Hal ini menunjukkan bahwa

adanya penurunan tingkat stress belajar sebesar 17.55.

Tujuan penelitian mengetahui pengaruh relaksasi genggam jari terhadap kejenuhan saat pembelajaran online dimasa Pandemi *Covid-19* pada siswa di SMK 1 Nawangan.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian pre eksperimen dengan desain *one group pre test-post test design*. Sampel sejumlah 62 siswa. Analisis menggunakan analisis statistic non parametrik *Wilcoxon Signed Rank Test*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Tabel 1 Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin (n = 62)

No	Jenis Kelamin	(F)	(%)
1	Laki-laki	44	71,0
2	Perempuan	18	29,0
Total		62	100

Sumber: Data Primer (2021)

Hasil penelitian menunjukkan diketahui mayoritas responden adalah laki-laki yaitu sebanyak 44 responden (71,0%). Hasil penelitian didukung penelitian yang dilakukan Kristina (2020), adapun karakteristik sampel

pada penelitian ini tidak membedakan jenis kelamin laki-laki atau pun perempuan. Perbedaan jenis kelamin pada penelitian ini, hanya untuk mengetahui berapa jumlah responden laki-laki dan berapa jumlah responden perempuan. Hasil penelitian didukung penelitian yang dilakukan Fitriani (2021), jenis kelamin dan perempuan dari 10 siswa yang merasakan kejenuhan sebanyak 7 responden laki-laki dan 3 responden perempuan.

2. Umur

Tabel 2 Karakteristik responden berdasarkan umur responden (n = 62)

No	Umur	(F)	(%)
1	Umur 16 tahun	23	37,1
2	Umur 17 tahun	21	33,9
3	Umur 18 tahun	17	27,4
4	Umur 19 tahun	1	1,6
Total		62	100

Sumber: Data Primer (2021)

Hasil penelitian menunjukkan umur responden 16 tahun yaitu 23 responden sebesar 37,1% dan 17 tahun yaitu masing-masing 21 responden (33,9%). Menurut Dewi (2017), usia SMA/SMK merupakan usia remaja madya dimana pencarian jati diri dilakukan. Masa remaja merupakan masa pencarian identitas, dimana remaja dalam pencarian identitas dihadapkan pada pertanyaan siapa dirinya, apa peranannya dalam masyarakat dan kemana mereka menuju dalam hidupnya. Remaja yang memiliki tingkat pikiran yang lebih kompleks, secara

emosional lebih sensitif, dan lebih sering menghabiskan waktu dengan teman-temannya. Perubahan membuat remaja mengalami konflik diri yang membuat stress dan dituntut untuk dewasa dalam menyikapi setiap permasalahan yang dialaminya. Banyak faktor pembentuk kepribadian pada remaja, seperti latar belakang keluarga, lingkungan, teman sebaya, bahkan naluri individu yang mempengaruhi karakteristik setiap remaja. Remaja SMA/SMK selalu dituntut dengan banyak aktivitas pengembangan diri, baik akademik maupun nonakademik. Oleh karena itu, proses pembelajaran yang ada di sekolah sering kali membuat remaja mengalami stress karena banyaknya tuntutan dan harapan yang harus dipenuhi baik dari lingkungan sekolah maupun keluarga. Tuntutan yang sangat banyak pada remaja lama-lama akan menjadi beban tersendiri bagi remaja yang menyebabkan terjadinya kejenuhan belajar.

Tabel 3 Kejenuhan saat pembelajaran online(n=62)

Variabel Kejenjuna saat pembelajaran online	(F)	(%)
Sebelum	Tinggi	7
	Sedang	54
	Rendah	1
	Jumlah	62
Sesudah	Sedang	8
	Rendah	54
	Jumlah	62

Sumber: Data Primer (2021)

Hasil penelitian kejenuhan saat pembelajaran online sebelum diberikan relaksasi genggam jari mayoritas kejenuhan sedang yaitu 54 responden (87,1%) dan sesudah diberikan relaksasi genggam jari mayoritas kejenuhan rendah yaitu sebanyak 54 responden (87,1%)

Hasil ini didukung penelitian yang dilakukan oleh Rinawati (2010), terkumpul diperoleh data sebanyak 45% siswa mengalami gejala kejenuhan level rendah dan 55% mengalami gejala kejenuhan tingkat sedang.

Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Pawicara (2020), dengan hasil menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami kejenuhan belajar. Hasil ini didukung penelitian yang dilakukan Ningsih (2020), dengan hasil bahwa kejenuhan belajar masa pandemi Covid-19 terjadi karena beberapa faktor, yaitu kesulitan siswa dalam memahami materi yang disebabkan metode pembelajaran guru yang kurang bervariasi, banyaknya tugas yang diberikan oleh guru, tidak ada teman belajar ketika pembelajaran jarak jauh, berkurangnya konsentrasi belajar karena terlalu lama menatap layar *handphone*, keterbatasan kuota dan lingkungan yang kurang mendukung.

Menurut Kurnia (2020), mengemukakan bahwa kebosanan atau kejenuhan yang dihadapi siswa selain

minimnya peran orang tua di rumah juga disebabkan oleh ketidakmampuan siswa dalam mencerna setiap informasi pelajaran dari guru dan tidak ada tempat untuk bertanya sehingga timbul rasa bosan, jenuh dan malas pada diri siswa, dampaknya adalah menurunnya nilai yang diperoleh siswa dengan kata lain, kejenuhan dalam proses belajar siswa di rumah bagi siswa sangat mungkin terjadi hal ini ditunjukkan dengan sikap pasif para siswa dalam menanggapi setiap materi pelajaran yang disampaikan guru, serta siswa merasa metode yang dibagikan guru kurang cocok dengan dirinya sebagai siswa.

Kejenuhan saat pembelajaran online sesudah diberikan pemberian relaksasi genggam jari

Kejenuhan saat pembelajaran online sesudah diberikan pemberian relaksasi genggam mayoritas sedang yaitu sebanyak 39 responden (62,9%).

Menurut Pinandita (2012) perlakuan relaksasi genggam jari akan menghasilkan impuls yang dikirim melalui serabut saraf aferen nonnosiseptor. Serabut saraf nonnosiseptor mengakibatkan pintu gerbang tertutup sehingga stimulus nyeri terhambat atau berkurang. Jenis relaksasi genggam jari sangat mudah dilakukan oleh siapapun, yang berhubungan dengan jari-jari tangan dan aliran

energi yang ada dalam tubuh kita, apabila individu mempersepsikan tentang sentuhan sebagai stimulus untuk rileks, maka akan muncul respon relaksasi.

Menurut Tyas dan Sadanoer (2020), Teknik genggam jari ini sangat berguna untuk kehidupan sehari-hari. Saat kita mennggis, merasa marah, atau gelisah karena situasi yang sulit, teknik ini dapat membantu kita untuk menjadi lebih tenang dan fokus sehingga kita dapat mengambil tindakan atau respon yang tepat dalam menghadapi situasi tersebut. Teknik ini juga dapat dilakukan sebagai meditasi yang diiringi oleh musik, atau dilakukan sebelum tidur untuk melepaskan masalah-masalah yang dihadapi dan membantu tubuh, pikiran, dan jiwa untuk mencapai relaksasi. Di sepanjang jari-jari tangan kita terdapat saluran atau meridian energi yang terhubung dengan berbagai organ dan emosi. Titik-titik refleksi pada tangan memberikan rangsangan secara reflex (spontan) pada saat genggamannya. Rangsangan tersebut akan mengalirkan semacam gelombang kejut atau listrik menuju otak. Gelombang tersebut diterima otak dan diproses dengan cepat diteruskan menuju saraf pada organ tubuh yang mengalami gangguan, sehingga sumbatan di jalur energi menjadi lancar. Teknik relaksasi

genggam jari membantu tubuh, pikiran dan jiwa untuk mencapai relaksasi. Dalam keadaan relaksasi secara alamiah akan memicu pengeluaran hormon endorfin, hormon ini merupakan analgesik alami dari tubuh sehingga nyeri akan berkurang).

Hasil analisis *Wilcoxon* menunjukkan signifikan sebesar 0,000 <0,05, sehingga dapat dikatakan ada pengaruh relaksasi genggam jari terhadap kejenuhan saat pembelajaran online dimasa Pandemi *Covid-19* pada siswa di SMK 1 Nawangan. Sehingga hipotesis terbukti yaitu ada pengaruh relaksasi genggam jari terhadap kejenuhan saat pembelajaran online dimasa Pandemi *Covid-19* pada siswa.

Jenis relaksasi genggam jari sangat mudah dilakukan oleh siapapun, yang berhubungan dengan jari-jari tangan dan aliran energi yang ada dalam tubuh kita, apabila individu mempersepsikan tentang sentuhan sebagai stimulus untuk rileks, maka akan muncul respon relaksasi.

Hasil penelitian menunjukkan sebelum dilakukan relaksasi genggam jari terdapat 7 responden (11,3%) dengan tingkat kejenuhan tinggi dan setelah dilakukan relaksasi genggam jari ada penurunan tingkat kejenuhan saat pembelajaran online menjadi 8 responden (12,9%) dengan tingkat

kejenuhan sedang dan untuk kejenuhan pembelajaran online sebelum dilakukan relaksasi genggam jari tingkat kejenuhan rendah sebanyak 1 responden (1,6%) setelah dilakukan relaksasi genggam jari ada peningkatan jumlah responden menjadi 54 responden (87,1%).

Timbulnya perasaan depresi, sedih, tidakberdayaan mengendalikan emosi, ketakutan, dan kecemasan. Aspek ini merupakan aspek yang sering dirasakan oleh siswa termasuk kejenuhan yang berawal dari labilnya emosi. Kelabilan emosi dikarenakan beragam faktor, termasuk kondisi sosial dimasa pandemi yang tetap mengharuskan di rumah dan terbatasnya ruang gerak untuk beraktivitas diluar rumah menjadikan perasaan stress meliputi diri siswa. Ditambah oleh tekanan tugas dan materi yang diberikan selama pelaksanaan pembelajaran online. Sebab dari kelelahan emosional adalah adanya tuntutan yang berlebihan sehingga ditunjukkan oleh perasaan dan beban pikiran yang berlebihan. Menurut Sugiyanti (2019), teknik genggam jari disebut juga *Finger hold*, teknik relaksasi genggam jari untuk keseimbangan emosi.

Menurut Kurniawaty, (2020), tangan merupakan alat sederhana dan ampuh untuk menyelaraskan dan membawa tubuh menjadi seimbang.

Setiap jari tangan berhubungan dengan sikap sehari-hari. Ibu jari berhubungan dengan perasaan khawatir, jari telunjuk berhubungan dengan ketakutan, jari tengah berhubungan dengan kemarahan, jari manis berhubungan dengan kesedihan, dan jari kelingking berhubungan dengan rendah diri dan kecil hati. Perasaan yang tidak seimbang, seperti khawatir, takut, marah, kecemasan, dan kesedihan dapat menghambat aliran energi yang mengakibatkan rasa nyeri. Relaksasi genggam jari digunakan untuk memindahkan energi yang terhambat menjadi lancar.

Menggenggam jari sambil menarik nafas dalam-dalam dapat mengurangi bahkan menyembuhkan ketegangan fisik atau emosi, teknik relaksasi genggam jari ini nantinya akan dapat menghangatkan titik –titik keluar dan masuknya energi pada meridian (jalan energi dalam tubuh) yang terletak pada jari –jari tangan, sehingga nantinya mampu memberikan sebuah efek rangsangan secara spontan pada saat dilakukan genggam, kemudian rangsangan tersebut nantinya akan mengalir menuju ke otak, kemudian dilanjutkan ke saraf pada organ tubuh yang mengalami gangguan, sehingga diharapkan sumbatan di jalur energi menjadi lancar (Indrawati, 2017).

Data penelitian menunjukkan ada 6 responden yang tidak mengalami perubahan peningkatan atau penurunan kejenuhan saat pembelajaran online sesudah pemberian relaksasi genggam jari. Faktor – faktor yang menyebabkan kejenuhan belajar menurut Syah (2014) dan Nelliani (2020), Karakteristik pribadi yaitu suatu sifat, kebiasaan atau karakter yang melekat pada pribadi individu. Faktor karakteristik diri ini sangat luas sekali wilayahnya dalam menentukan kejenuhan belajar dan Tidak adanya umpan balik positif terhadap belajar. Gaya belajar yang berpusat pada guru atau siswa tidak diberi kesempatan dalam menjelaskan maka siswa dapat merasa jenuh. Dukungan sosial berkaitan dengan lingkungan belajar maupun hubungan guru, siswa dan orang tua. Selama sekolah daring, tidak semua anak berada dalam posisi aman dengan lingkungan yang mendukung proses belajarnya.

Menurut Kurnia (2020), dalam proses belajar online siswa merasa bahwa mereka memiliki tugas lebih banyak daripada sekolah tatap muka sehingga beban pekerjaan atau beban belajar yang dirasakan siswa lebih banyak, selain itu siswa merasa tuntutan waktu yang membuatnya harus menyelesaikan tugas tepat pada waktunya dan yang terpenting siswa

tidak memiliki dukungan sosial dalam hal ini siswa merasa tidak memiliki pendamping atau guru sebagai sumber informasi belajar selama belajar di rumah karena ketidaksiapan orang tua yang diharapkan mampu menjadi guru di rumah, sehingga siswa yang belajar online di rumah kehilangan sosok guru yang diharapkan dapat membimbing siswa selama belajar di rumah. Kehadiran guru atau pendamping belajar memang sangat penting karena guru selain sebagai fasilitator belajar juga dapat menyuguhkan suasana belajar yang kondusif sehingga siswa merasa nyaman

Menurut analisa peneliti Proses belajar yang terus-menerus dilakukan para siswa serta tekanan-tekanan (baik dari dalam diri maupun lingkungan) untuk mencapai prestasi belajar yang maksimal dapat membawa siswa pada batas kemampuan jasmaninya. Pada akhirnya siswa mengalami kelelahan fisik dan emosi (mental), meningkatnya sikap depersonalisasi dan menurunnya keyakinan akademis. Kegiatan menerima informasi pelajaran semata seringkali menimbulkan kejenuhan bagi siswa karena pembelajaran cenderung satu arah saja, sehingga diperlukan bimbingan dari orang tua dan atau keluarga untuk dapat mengetahui lebih dalam gejala kejenuhan tersebut beserta

faktor yang melatarbelakanginya sehingga orang tua/ keluarga mampu mencari formula yang tepat sebagai sarana pendampingan terhadap siswa yang sedang melakukan proses belajar online/daring dari rumah dengan memberikan layanan bimbingan akademik terhadap siswa.

SIMPULAN DAN SARAN

Mayoritas responden adalah laki-laki yaitu sebanyak 44 responden (71,0%). Hasil penelitian diketahui paling banyak umur 16 yaitu 23 responden (37,1). Kejenuhan saat pembelajaran online sebelum diberikan relaksasi genggam jari mayoritas kejenuhan sedang yaitu 54 responden (87,1%). Kejenuhan saat pembelajaran online sesudah diberikan relaksasi genggam jari mayoritas kejenuhan rendah yaitu sebanyak 54 responden (87,1%).

Ada pengaruh relaksasi genggam jari terhadap kejenuhan saat pembelajaran online dimasa Pandemi *Covid-19* pada siswa di SMK 1 Nawangan dengan nilai $p\text{-value } 0,000 < 0,05$

Diharapkan dengan hasil ini dapat mendorong sekolah untuk membantu siswa mengatasi masalah kejenuhan yang dapat menimbulkan perilaku menyimpang dan gangguan

kesehatanselama berjalannya proses pembelajaran online.

Bagi peneliti selanjutnyadiharapkan bagi peneliti lain yang akan meneliti penelitian yang sejenis agar dapat mengembangkan penelitian keperawatan lebih lanjut tentang kejenuhan penggunaan dengan objek lain, variabel, karakteristik dan desain penelitian yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

Fitriani, Nur Indah (2020). Tinjauan Pustaka Covid-19: Virologi, Patogenesis, Dan Manifestasi Klinis. *Jurnal Medika Malahayati*, Volume 4, Nomor 3, Juli 2020. ejournalmalahayati.ac.id

Indrawati, Ucik (2017) Pengaruh Kombinasi Teknik Relaksasi Genggam Jari Dan Kompres Dingin Terhadap PerubahanPersepsi Nyeri Pada Pasien Pasca Operasi Fraktur Di RSUD Jombang, Yogyakarta, h.3-4. repository.umy.ac.id

Kurniawaty (2020).Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Intensitas Nyeri Pada Ibu Post SectioCaesarea. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, Volume 5, Nomor 2, Agustus 2020. DOI: 10.36729.jurnal.stikes-aisyiyah-palembang.ac.id

Nelliani (2021), Pandemi dan Kejenuhan Belajar Daring.<https://www.ajnn.net/news/pandemi-dan-kejenuhan-belajar-daring/index.html>.

Nurlatifah (2016). Efektivitas Antara Relaksasi Genggam Jari Dengan

Relaksasi Napas Dalam pada Tingkat Ansietas Pasien Pra Bedah Orthopedi di RSUD dr. Soedarso Pontianak. Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura, Pontianak

Pawicara, R dan Conilie (2020). Analisis Pembelajaran Daring Terhadap Kejenuhan Belajar Mahasiswa Tadris Biologi IAIN Jember Di Tengah Pandemi Covid-19. *ALVEOLI: Jurnal Pendidikan Biologi* [Vol. 1, No. 1, Januari-Juni 2020]

Pinandita, Iin (2012). Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Laparotomi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, Volume 8, No. 1, Februari 2012. *J Ilm Kesehatan Keperawatan*. 2012;8(1):32-43.

Rinawati, Desy (2020). Survei Tingkat Kejenuhan Siswa SMK Belajar di Rumah pada Mata Pelajaran Produk Kreatif dan Kewirausahaan Selama Masa Pandemi Covid-19. *Journal of Science and Education (JSE)* Vol. 1, No. 1, 2020, 32-40 <https://jse.rezkimedia.org/index.php/jse> ISSN 2745-5351. Diakses 2 November 2020

Safitri, Erna (2019). Efektifitas *Progressive Muscle Relaxation* Dalam Mengatasi Stres Belajar Pada Peserta Didik Di Ma Alhikmah Bandar Lampung. Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung Raden Intan Lampung

Sofiah, Linatu (2015). Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Perubahanskala Nyeri Pada

Pasien Post Operasi Sectio
Caesarea di RSUD PROF. DR.
Margono Soekardjo Purwokerto

Sugianti, T dan Joeliatin (2019).
Pengaruh Teknik Relaksasi
Genggam Jari Terhadap
Penurunan Nyeri Persalinan Kala
I. Conference on Innovation and
Application of Science and
Technology (CIASTECH 2019)
Universitas Widyagama Malang,
02 Oktober 2019. ISSN Cetak :
2622-1276. ISSN Online : 2622-
1284

Syah, Muhibbin (2014). *Psikologi
Pendidikan*. Bandung: Remaja
Rosdakarya

Tyas dan Sadanoer (2012) Pengaruh
Teknik Relaksasi Genggam Jari
Terhadap Penurunan Tingkat
Nyeri Pada Pasien Post Operasi
Sectio Caesarea. Jurnal Vol. III
No. 2 Hal.86-92 I e-ISSN 2614-
7874.
[http://ejournal.helvetia.ac.id/index
.php](http://ejournal.helvetia.ac.id/index.php)