



Penerapan Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Nyeri *Post Sectio Caesarea* di Ruang Adas Manis RSUD Pandan Arang Boyolali

Dini Ika Mawarni¹, Ika Silvitasari^{2*}, Panggah Widodo³

^{1*}Program Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta, Surakarta, Indonesia

^{2*}Dosen Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta, Surakarta, Indonesia

^{3*}Perawat, RSUD Pandan Arang Boyolali, Boyolali, Indonesia
Email: diniikamawarni04@gmail.com

Abstract

Sectio caesarea is a surgical procedure to deliver a fetus by opening the abdominal wall and uterus. In Indonesia, the birth rate using the caesarean section method is quite high, reaching 17.6%. Childbirth with Sectio Caesaria will cause the mother to feel discomfort, one of which is pain originating from the abdominal incision. One of the treatments is using non-pharmacological techniques, namely the finger grip relaxation technique to reduce the level of pain in Post Sectio Caesarea patients. Providing finger-hold relaxation techniques can have a relaxing effect on the body and mind, naturally resulting in the release of endorphin hormones, these hormones are natural analgesics or painkillers from within the body which can reduce the intensity or scale of pain. To determine the results of applying the finger grip relaxation technique to reduce pain in post sectio Caesarea patients in the Adas Manis Room at Pandan Arang Hospital, Boyolali. This research is descriptive research using a case study approach. The subjects in this study were 2 respondents who were post sectio caesarea patients, the application was carried out for 3 days with a frequency of application once a day within 15 minutes. Based on the results of the application after being given the finger grip relaxation technique once a day for 3 days, there was a decrease in the pain scale from a moderate pain scale to a mild pain scale. The finger grip relaxation technique can be used as an effective non-pharmacological technique to reduce pain in Post Sectio Caesarea patients.

Keywords: *Finger Grip, Sectio Caesarea, Pain*

Abstrak

*Sectio caesarea merupakan tindakan pembedahan untuk melahirkan janin dengan membuka dinding perut dan uterus. Di Indonesia angka persalinan dengan menggunakan metode *sectio caesarea* cukup tinggi hingga mencapai 17,6%. Persalinan dengan *Sectio Caesaria* akan menyebabkan ibu merasakan ketidaknyamanan, salah satunya yaitu nyeri yang berasal dari insisi abdominal. Salah satu penatalaksanaannya dengan menggunakan teknik *non farmakologi* yaitu teknik relaksasi genggam jari untuk menurunkan tingkat*

Penulis Korespondensi:

Ika Silvitasari | diniikamawarni04@gmail.com

nyeri pada pasien *Post Sectio Caesarea*. Pemberian teknik relaksasi genggam jari dapat memberikan efek rileksasi pada tubuh dan pikiran, secara alamiah mengakibatkan proses keluarnya hormon endorfin, hormon tersebut adalah analgesic atau antinyeri alami dari dalam tubuh yang bisa menurunkan intensitas atau skala nyeri. Mengetahui Hasil Penerapan Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien *Post Sectio Caesarea* di Ruang Adas Manis RSUD Pandan Arang Boyolali. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan menggunakan pendekatan studi kasus. Subjek pada penelitian ini adalah 2 responden pasien *post sectio caesarea*, penerapan dilakukan selama 3 hari dengan frekuensi penerapan 1x sehari dalam waktu 15 menit. Berdasarkan hasil penerapan yang sudah dilakukan setelah diberikan teknik relaksasi genggam jari selama 1x sehari dalam waktu 3 hari, terjadi penurunan skala nyeri dari skala nyeri sedang ke skala nyeri ringan. Teknik relaksasi genggam jari dapat dijadikan salah satu teknik *non farmakologi* yang efektif untuk mengurangi nyeri pada pasien *Post Sectio Caesarea*.

Kata Kunci: Genggam Jari, *Sectio Caesarea*, Nyeri.

PENDAHULUAN

Persalinan dapat didefinisikan sebagai suatu cara untuk melahirkan bayi secara normal atau secara operasi karena suatu indikasi yang usia bulannya atau harinya sudah cukup atau mendekati cukup. *Sectio caesarea* adalah tindakan operasi atau pembedahan dimana proses melahirkan bayi melalui pembedahan dinding abdomen (laparotomi) serta dinding rahim (histerektomi) (Astutik dan Kurlinawati, 2017). *Sectio caesarea* merupakan tindakan pembedahan untuk melahirkan janin karena tidak bisa melahirkan secara normal karena indikasi tertentu dengan cara membuka dinding perut dan uterus ibu (Indriyani *et al*, 2020). Anjarsari (2019) mendefinisikan *sectio caesarea* sebagai suatu tindakan atau prosedur pembedahan untuk melahirkan janin dengan melakukan insisi pada dinding abdomen dan uterus persalinan buatan, sehingga janin di lahirkan melalui perut dan dinding perut dan dinding rahim, tindakan pembedahan ini agar bayi dapat lahir dengan keadaan utuh dan sehat.

Menurut *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2017 angka kelahiran dengan menggunakan prosedur pembedahan *sectio caesarea* semakin bertambah tinggi di Dunia dan melebihi kisaran 10% hingga 15%. Amerika Latin serta daerah Karibia menjadi Negara dengan angka tertinggi dalam melakukan persalinan dengan metode *sectio caesarea* yaitu 40,5% dan selanjutnya Eropa sebesar 25%, Asia sebesar 19,2%, serta Afrika sebesar 7,3% (Kurniawaty dan Febrianita, 2020). Di Indonesia angka persalinan yang menggunakan metode *sectio caesarea* mencapai 17,6% (Kementrian Kesehatan RI, 2018). Sedangkan di Jawa Tengah mencapai angka kelahiran dengan metode *section aesarea* dengan cukup tinggi hingga mencapai 17,10% dengan karakteristik mayoritas usia ibu dengan rentang usia 10-14 tahun mencapai 70,30%, mayoritas ibu dengan pendidikan terakhir D1/D2/D3/PT mencapai 30,99%, mayoritas pekerjaan ayah sebagai PNS/TNI/Polri/BUMN/BUMD mencapai 34,43% dan mayoritas tinggal di Pedesaan mencapai 33,99% (Tim Riskesdas, 2018).

Terdapat komplikasi dari prosedur persalinan dengan *section caesarea* diantaranya adalah nyeri pada area pembedahan, berpotensi terbentuknya trombosis, dapat menurunkan kemampuan fungsional, kelenturan otot perut serta otot dasar panggul menurun, menyebabkan perdarahan, dan menyebabkan terhambatnya proses menyusui (Utami, 2018). Komplikasi yang lain dari tindakan pembedahan *sectio caesaria* adalah dapat memutuskan kontinuitas atau persambungan jaringan karena proses insisi yang akan mengeluarkan reseptor nyeri sehingga pasien akan merasakan nyeri terutama setelah efek anastesi sudah habis selang beberapa jam setelah prosedur operasi (Wahyu *et al*,

2019). Keluhan nyeri pada ibu dapat dirasakan saat efek anestesi sudah mulai hilang, antara 4 sampai 6 jam setelah tindakan operasi dan semakin lama keluhan nyeri ibu semakin bertambah. Mayoritas ibu mengeluhkan nyeri *post section caesarea* setelah beberapa jam proses persalinan (Andriati dan Martina, 2019).

Luka *post sectio caesarea* dapat menimbulkan nyeri pada ibu. Nyeri adalah suatu sensori subjektif dan pengalaman emosional individu yang tidak menyenangkan dan berkaitan dengan kerusakan jaringan tubuh yang aktual atau potensial, nyeri dirasakan dimana terjadi kerusakan (Haryanto dan Rini, 2015). Martowirjo (2018) mendefinisikan nyeri sebagai suatu kondisi yang kurang menyenangkan yang diakibatkan karena adanya rangsangan fisik ataupun dari serabut saraf dari dalam tubuh ke otak serta dapat diikuti reaksi fisik maupun emosional. Persalinan *sectio caesaria* akan menyebabkan ibu merasakan ketidaknyamanan. Ketidaknyamanan yang dirasakan oleh ibu salah satunya adalah nyeri yang berasal dari insisi abdominal (Indriyani *et al.*, 2020). Respon nyeri dapat menimbulkan masalah pada ibu dan bayi. Dampak yang dirasakan oleh ibu yaitu dapat menyebabkan terbatasnya mobilisasi karena adanya peningkatan intensitas nyeri yang dirasakan apabila ibu bergerak, dan jika ibu tidak melakukan mobilisasi dini dapat mengakibatkan kontraksi uterus lemah sehingga terjadi pelebaran pembuluh darah (Sari dan Hamrarani, 2029). Dampak nyeri pada ibu *post SC* ibu pada bayi yaitu ikatan kasih sayang terganggu, *Activity of Daily Living* (ADL) ibu terganggu, sehingga bayi mendapatkan nutrisi yang kurang (Syahruramdhani, 2023).

Nyeri yang berkelanjutan akan menimbulkan dampak yang dapat memengaruhi aspek psikologis ibu seperti ibu merasa cemas, takut, ibu mengalami perubahan kepribadian dan perilaku serta ibu mengalami gangguan tidur. Aspek fisiologis nyeri dapat meningkatkan angka morbiditas dan mortalitas (Wardani, 2014). Selain itu, dapat memberikan dampak negatif terhadap konsep diri ibu, ibu kehilangan pengalaman melahirkan secara normal dan kehilangan harga diri karena adanya perubahan citra tubuh akibat tindakan operasi *section caesarea* (Utami, 2016).

Nurdin *et al* (2018) menjelaskan bahwa salah satu cara untuk menurunkan nyeri secara *non farmakologis* adalah dengan metode terapi teknik relaksasi genggam jari. Teknik relaksasi genggam jari membantu ibu lebih mudah mengendalikan diri ketika merasakan ketidaknyamanan akibat rasa nyeri yang merupakan akibat dari tindakan pembedahan *sectio caesarea*. Relaksasi genggam jari atau *finger hold* merupakan suatu terapi relaksasi yang dapat diterapkan untuk meredakan nyeri *post* operasi (Tyas dan Sadanoer, 2019). Teknik relaksasi genggam jari adalah terapi yang mudah untuk mengontrol atau mengendalikan emosi karena dalam jari tangan berkaitan dengan beberapa organ serta emosi dan ada gelombang energi (Kurniawaty dan Febrianita, 2020).

Pinandita *et al* (2012) menjelaskan bahwa terapi relaksasi genggam jari dapat merespon suatu rangsangan yang dikirim melewati saraf *afere non nosiseptor* yang menyebabkan pintu gerbang menjadi tertutup dan rangsangan nyeri menjadi berkurang. Menurut Astutik dan Kurlinawati (2017) pemberian teknik relaksasi genggam jari dapat merilekskan tubuh dan pikiran ibu dan secara alamiah mengakibatkan proses keluarnya hormon endorfin, hormon tersebut adalah analgesik (anti nyeri) alami dari dalam tubuh sehingga nyeri berkurang.

Hasil penelitian dilakukan Hijratun (2021) tentang Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien *Post Sectio Caesarea* Di RSUD Arifin Achmad Provinsi Riau, terdapat pengaruh yang signifikan pemberian relaksasi genggam jari terhadap intensitas nyeri pada pasien *post sectio caesarea* di ruang Kamar I RSUD Arifin Achmad Provinsi Riau. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Kurniawaty dan Reny (2020) tentang Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Intensitas Nyeri Pada Ibu *Post Sectio Caesarea* yang menyebutkan dalam

penelitiannya yaitu ada pengaruh pemberian teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan intensitas nyeri pada ibu *post sectio caesarea*.

Setelah melakukan wawancara dengan Kepala Ruang Adas Manis RSUD Pandan Arang Boyolali data yang terkumpul di bulan Januari-Mei 2023 terdapat 132 Ibu *Post Sectio Caesarea*, serta 2 hasil wawancara dengan Perawat Ruang Adas Manis RSUD Pandan Arang Boyolali apabila ada pasien *post sectio caesarea* yang mengalami nyeri *post sectio caesarea*, untuk mengurangi nyeri dengan teknik farmakologi diberikan analgetik sedangkan *non farmakologi* perawat biasanya mengajarkan teknik relaksasi nafas dalam. Berdasarkan uraian di atas metode teknik relaksasi genggam jari dapat menurunkan intensitas nyeri pada ibu *post section caesarea*. Sehingga peneliti tertarik untuk melakukan Penerapan Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Nyeri *Post Operasi Sectio Caesarea* di RSUD Pandan Arang Boyolali.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan menggunakan metode studi kasus. Penelitian studi kasus ini bertujuan untuk mengetahui penerapan teknik relaksasi genggam jari untuk menurunkan skala nyeri ibu *post sectio caesarea* di ruang Adas Manis RSUD Pandan Arang Boyolali. Penelitian ini dilaksanakan di Ruang Adas Manis RSUD Pandan Arang Boyolali pada tanggal 28-30 Mei 2023. Subjek pada penelitian ini adalah 2 pasien *post operasi sectio caesarea* di Bangsal Adas Manis RSUD Pandan Arang Boyolali dengan kriteria inklusi dan kriteria eksklusi yang sudah ditentukan. Kriteria inklusi : pasien 6 jam *post operasi sectio caesarea*, pasien yang mendapat analgetik asam mefenamat dan 7-8 jam *post* pemberian analgetik. Kriteria eksklusi : pasien dengan kekakuan otot, pasien dengan komplikasi persalinan, pasien dengan penurunan kesadaran dan pasien dengan perdarahan.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah alat pengukuran nyeri menggunakan skala *Numeric Rating Scale* (NRS), SOP teknik genggam jari dan lembar observasi untuk mencatat hasil pengukuran nyeri. Pada penelitian ini teknik relaksasi genggam jari diberikan selama 15 menit dan dilakukan 1 kali sehari selama 3 hari. Teknik analisa data yang digunakan yaitu membandingkan hasil penerapan sebelum dan sesudah relaksasi genggam jari pada pasien *post operasi SC* di RSUD Pandan Arang Boyolali dan hasil observasi dianalisa untuk mengetahui hasil penerapan relaksasi genggam jari untuk penurunan intensitas nyeri pasien *post operasi SC* di RSUD Pandan Arang Boyolali

HASIL

Tabel 1. Gambaran Tingkat Skala Nyeri Sebelum Mendapatkan Teknik Relaksasi Genggam Jari pada Ny. W dan Ny. V

No	Reponden	Skala Nyeri	Keterangan
1.	Ny.W	6	Skala Nyeri Sedang
2.	Ny.V	5	Skala Nyeri Sedang

Berdasarkan tabel 1 diatas, dari pengkajian yang telah dilakukan didapatkan hasil sebelum dilakukan penerapan relaksasi genggam jari intensitas nyeri pada Ny. W hari ke-1 dengan skala 6, sedangkan Ny. V hari ke-1 dengan skala 5.

Tabel 2. Gambaran Tingkat Skala Nyeri Setelah Mendapatkan Teknik Relaksasi Genggam Jari pada Ny. W dan Ny. V

No	Reponden	Skala Nyeri	Keterangan
1.	Ny.W	2	Skala Nyeri Ringan

2.	Ny.V	2	Skala Nyeri Ringan
----	------	---	--------------------

Berdasarkan tabel 2 diatas, didapatkan hasil bahwa setelah dilakukan penerapan relaksasi genggam jari intensitas nyeri pada Ny. W hari ke-3 skala nyeri 2 dan Ny. V di hari ke-3 skala nyeri 2.

Tabel 3. Perkembangan Tingkat Skala Nyeri Sebelum dan Setelah Mendapatkan Teknik Relaksasi Genggam Jari pada Ny. W dan Ny. V

Hari Ke-	Ny. W			Ny. V		
	Sebelum	Sesudah	Keterangan	Sebelum	Sesudah	Keterangan
1	6	5	Penurunan Skala 1	5	4	Penurunan Skala 1
2	4	3	Penurunan Skala 1	3	2	Penurunan Skala 1
3	2	2	Penurunan Skala 0	2	2	Penurunan Skala 0

Berdasarkan tabel 3 diatas, didapatkan hasil bahwa teknik relaksasi genggam jari yang dilakukan kepada 2 responden pada pasien *post sectio caesarea* yang Skala nyeri Ny. W hari ke-1 sebelum dilakukan relaksasi genggam jari skala nyerinya 6 dan sesudah dilakukan relaksasi genggam jari skala nyerinya menurun menjadi skala nyeri 5, hari ke-2 sebelum dilakukan relaksasi genggam jari skala nyeri 4 dan sesudah dilakukan relaksasi genggam jari skala nyerinya menurun menjadi skala nyeri 3, hari ke-3 sebelum dilakukan relaksasi genggam jari skala nyeri 2 dan sesudah dilakukan relaksasi genggam jari skala nyerinya tidak mengalami penurunan yaitu skala nyeri 2. Sedangkan skala nyeri Ny. V hari ke-1 sebelum dilakukan relaksasi genggam jari skala nyeri 5 dan sesudah dilakukan relaksasi genggam jari skala nyeri menurun menjadi skala nyeri 4, hari ke-2 sebelum dilakukan relaksasi genggam jari skala nyeri 3 dan sesudah dilakukan relaksasi genggam jari skala nyeri menurun menjadi skala nyeri 2, hari ke-3 sebelum dilakukan relaksasi genggam jari skala nyeri 2 dan sesudah dilakukan relaksasi genggam jari skala nyerinya tidak mengalami penurunan yaitu skala nyeri 2.

Tabel 4. Perbandingan Nyeri *Post Sectio Caesarea* Sebelum dan Setelah Dilakukan Teknik Relaksasi Genggam Jari Pada Ny.W dan Ny.V

No	Reponden	Sebelum	Sesudah	Keterangan
1.	Ny.W	6	2	Terjadi penurunan nyeri sebanyak 4
2.	Ny.V	5	2	Terjadi penurunan nyeri sebanyak 3

Berdasarkan tabel 4 diatas, didapatkan hasil bahwa relaksasi genggam jari yang dilakukan kepada 2 responden yaitu skala nyeri Ny. W sebelum dilakukan teknik relaksasi genggam jari dengan skala nyeri 6 dan setelah dilakukan teknik relaksasi genggam jari didapatkan hasil skala nyeri 2 sedangkan Ny. V sebelum dilakukan teknik relaksasi genggam jari didapatkan skala nyeri 5 dan setelah dilakukan teknik relaksasi genggam jari didapatkan hasil skala nyeri 2. Selisih antara kedua responden yaitu 4 dan 3.

PEMBAHASAN

Nyeri *Post Sectio Caesarea* Sebelum Dilakukan Teknik Relaksasi Genggam Jari

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi relaksasi genggam jari intensitas nyeri pada hari pertama kedua responden adalah skala nyeri sedang. Ny. W dengan status G1P0A0 dan baru pertama kali dilakukan operasi *sectio caesarea*, Ny. V memiliki riwayat pernah operasi *sectio caesarea* sebelumnya dan sekarang dilakukan operasi *sectio caesarea* untuk kedua kalinya dengan status G2P1A0. Hasil studi ini menggambarkan bahwa pasien yang memiliki pengalaman nyeri sebelumnya akan mengalami intensitas nyeri yang lebih ringan dibandingkan dengan pasien yang sebelumnya tidak mempunyai pengalaman nyeri. Pasien yang mempunyai pengalaman nyeri sebelumnya akan lebih mudah melakukan tindakan-tindakan yang dapat mengurangi intensitas nyeri yang saat ini dirasakan, sedangkan pasien tanpa pengalaman nyeri sebelumnya akan mengalami intensitas nyeri yang lebih tinggi karena tidak melakukan tindakan-tindakan yang dapat mengurangi nyeri. Hasil penelitian juga menyatakan bahwa pasien dengan pengalaman nyeri sebelumnya akan mengalami intensitas nyeri yang lebih ringan dibandingkan pasien yang tidak memiliki pengalaman nyeri sebelumnya (Wijaya, 2014). Hal ini sesuai dengan teori yang dijelaskan oleh Mubarak *et al* (2015) pengalaman masa lalu dapat berpengaruh terhadap persepsi nyeri individu dan kepekaannya terhadap nyeri. Individu yang pernah mengalami nyeri atau menyaksikan penderitaan orang terdekatnya saat mengalami nyeri cenderung merasa dirinya terancam dengan peristiwa nyeri yang akan terjadi dibandingkan individu lain yang belum pernah mengalaminya.

Kondisi pada 6 jam pertama pasca operasi pasien keluar dari kamar operasi masih terpengaruh oleh obat anastesi. Seperti kita ketahui obat anastesi bisa bertahan didalam tubuh kurang dari 6 jam. Kedua responden mengalami nyeri pada 6 jam setelah operasi ditandai dengan kedua pasien mengeluhkan nyeri secara verbal dan kedua pasien merintih kesakitan. Sunarta *et al* (2022) yang mengatakan normalnya waktu anastesi hilang setelah 6 jam pasca operasi pasien akan mulai merasakan rasa nyeri pasca pembedahan. Nyeri pasca operasi masuk ke dalam kategori nyeri akut yaitu nyeri yang terjadi dalam periode waktu yang singkat dan biasanya 6 bulan atau kurang, bersifat *intermitten* (sesekali) tidak konsisten. Nyeri akut berasal dari cara normal sistem saraf memproses trauma pada kulit, otot, dan organ viseral. Istilah lain untuk nyeri akut adalah nyeri nosiseptif (Hidayatulloh *et al.*, 2020).

Peneliti berpendapat bahwa terdapat pengaruh antara relaksasi genggam jari dengan nyeri *post sectio caesarea*. Hal ini sependapat dengan hasil penelitian yang dilakukan di Ruang Bitunnisa 2 RSI Sultan Agung Semarang dengan jumlah 49 responden, menunjukkan bahwa nyeri sebelum diberikan penerapan terdapat 35 responden yang mengalami nyeri sedang dan setelah diberikan penerapan terdapat 31 responden yang mengalami nyeri ringan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan tingkat nyeri sebelum dan sesudah diberikan relaksasi genggam jari. Penerapan dilakukan kepada 2 pasien *post operasi sectio caesarea* sesuai dengan Standart operational Prosedur (SOP) didapatkan hasil pada kedua pasien mengalami penurunan nyeri dikarenakan pada saat penerapan kedua pasien kooperatif dan mau mengikuti intruksi dari peneliti.

Nyeri *Post Sectio Caesarea* Setelah Dilakukan Teknik Relaksasi Genggam Jari

Hasil penelitian ini didapatkan hasil adanya penurunan intensitas nyeri setelah dilakukan penerapan, dimana kedua responden memiliki skala nyeri ringan setelah diberikan penerapan rileksasi genggam jari. Hasil penelitian ini sependapat dengan penelitian yang dilakukan oleh Evrianasari dan Yosaria (2019) dimana terdapat penurunan rata-rata skala nyeri sebelum dan setelah dilakukan teknik relaksasi genggam

jari yaitu dari nilai rata-rata skala nyeri sebelum dilakukan penerapan sebesar 6,30 sedangkan rata-rata skala nyeri sesudah dilakukan penerapan sebesar 4,25. Penerapan teknik relaksasi genggam jari ini dilakukan setelah 6 jam *post operasi section caesarea* dan sesudah pemberian analgetik. Pada saat 6 jam *post operasi section caesarea* dan pemberian analgetik reaksi obat sudah tidak maksimal. Sehingga, penerapan teknik relaksasi genggam jari ini sangat dianjurkan dilakukan pada saat waktu paruh obat atau reaksi obat yang sudah tidak maksimal. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat adanya pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap nyeri *post sectio caesarea* di Rumah Sakit Umum Daerah Ahmad Yani Kota Metro.

Menurut penelitian Chandra (2013) respon nyeri yang dirasakan oleh setiap manusia berbeda-beda, sehingga perlu dilakukan eksplorasi untuk menentukan nilai nyeri tersebut. Perbedaan tingkat nyeri yang dirasakan oleh pasien disebabkan oleh kemampuan sikapmasing-masing individu dalam merespon dan mempersepsikan nyeri yang dialaminya. Sensasi yang terasa sangat nyeri bagi salah seseorang mungkin hampir tidak terasa bagi orang lain yang merasakannya. Salah satu cara untuk menurunkan intensitas nyeri adalah dengan menggunakan teknik farmakologis dan teknik *non farmakologis*. Relaksasi genggam jari dapat menimbulkan efek rileks sehingga bisa mengendalikan dan mengembalikan segala macam emosi yang akan membuat tubuh lebih nyaman. Stimulasi pada luka bedah menyebabkan keluarnya mediator nyeri yang dapat menstimulasi transmisi impuls disepanjang serabut aferen nosiseptor ke substansi gelatinosa (pintu gerbang) di medula spinalis untuk selanjutnya melewati thalamus kemudian disampaikan ke kortek serebri dan diinterpretasikan sebagai nyeri (Indrawati dan Arham, 2020). Rasa nyeri pada proses pembedahan *sectio caesarea* merupakan respon nyeri yang dirasakan oleh pasien yang efek samping setelah menjalani suatu operasi. Nyeri yang disebabkan oleh operasi biasanya membuat pasien merasa sangat kesakitan. Ketidaknyamanan atau nyeri merupakan keadaan yang harus diatasi dengan manajemen nyeri, karena kenyamanan merupakan kebutuhan dasar manusia (Evrianasari dan Yosaria, 2019).

Hasil penerapan dari kedua pasien menunjukkan bahwa teknik relaksasi genggam jari mampu menurunkan intensitas nyeri pada pasien *post section caesarea*. Nyeri yang dirasakan pasien pasca *sectio caesarea* dapat berdampak pada bayi maupun pada ibu. Nyeri yang timbul pasca *sectio caesarea* memberi dampak seperti ibu memiliki keterbatasan dalam melakukan mobilisasi, *bounding attachment* (ikatan kasih sayang) terganggu atau tidak terpenuhi, *Activity of Daily Living* (ADL) terganggu pada ibu yang bisa mengakibatkan nutrisi bayi berkurang karena tertundanya pemberian ASI sejak awal, selain itu juga mempengaruhi Insiasi Menyusui Dini (IMD) yang akan mempengaruhi system imun atau daya tahan tubuh bayi yang dilahirkan secara *sectio caesarea*, untuk mengurangi intensitas nyeri yang dirasakan pasien pasca *sectio caesarea* yaitu dengan pemberian intervens berupa teknik relaksasi genggam jari (Dolang dan Pattipeilohy, 2020). Teknik relaksasi genggam jari merupakan salah satu terapi *non farmakologi* yang dilakukan dengan pemijatan pada jari tangan, teknik ini sangat sederhana dan mudah dilakukan oleh siapapun yang berhubungan dengan jari tangan. Relaksasi jari tangan dapat dilakukan sendiri dan sangat membantu dalam kehidupan sehari-hari untuk mengurangi ketegangan fisik dan meningkatkan efek relaksasi (Indriyani *et al.*, 2020).

Hasil penelitian ini sejalan dengan dilakukan oleh Kurniawaty dan Febrianita (2020) bahwa terdapat pengaruh relaksasi genggam jari terhadap penurunan nyeri pada pasien *post sectio caesarea* di ruang Delima RSUD Kertosono. Teknik relaksasi genggam jari dapat membantu merilekskan tubuh, pikiran dan jiwa. Saat tubuh dalam keadaan relaksasi secara alamiah akan memicu pengeluaran hormon endorfin, hormon ini merupakan analgesic atau antinyeri alami dari tubuh sehingga intensitas nyeri akan

berkurang. Pada saat fase inflamasi akibat luka bekas operasi, manifestasi yang sering dirasakan adalah nyeri pada luka tersebut. Nyeri tersebut apabila dibiarkan akan membuat pasien *post sectio caesarea* merasa tidak nyaman. Teknik relaksasi genggam terbukti dapat menurunkan intensitas nyeri pada pasien *post sectio caesarea*. Apabila relaksasi tersebut dilaksanakan secara rutin maka hasil yang diharapkan akan lebih baik dengan rasa nyeri berkurang.

Perkembangan Nyeri *Post Sectio Caesarea* Sebelum dan Setelah Dilakukan Teknik Relaksasi Genggam Jari

Berdasarkan hasil penelitian ini didapatkan hasil bahwa relaksasi genggam jari yang dilakukan kepada 2 responden mengalami penurunan intensitas nyeri. Skala nyeri Ny. W hari ke-1 sebelum dilakukan relaksasi genggam jari skala nyerinya 6 dan sesudah dilakukan relaksasi genggam jari skala nyerinya mengalami penurunan menjadi skala nyeri 5, hari ke-2 sebelum dilakukan relaksasi genggam jari skala nyerinya 4 dan sesudah dilakukan relaksasi genggam jari skala nyerinya mengalami penurunan menjadi skala nyeri 3, hari ke-3 sebelum dilakukan relaksasi genggam jari skala nyerinya 2 dan sesudah dilakukan relaksasi genggam jari skala nyerinya tidak mengalami penurunan yaitu skala nyeri 2. Sedangkan skala nyeri Ny. V hari ke-1 sebelum dilakukan relaksasi genggam jari skala nyerinya 5 dan sesudah dilakukan relaksasi genggam jari skala nyerinya mengalami penurunan menjadi skala nyeri 4, hari ke-2 sebelum dilakukan relaksasi genggam jari skala nyerinya 3 dan sesudah dilakukan relaksasi genggam jari skala nyerinya mengalami penurunan menjadi skala nyeri 2, hari ke-3 sebelum dilakukan relaksasi genggam jari skala nyerinya 2 dan sesudah dilakukan relaksasi genggam jari skala nyerinya tidak mengalami penurunan yaitu skala nyeri 2.

Manajemen nyeri dapat dilakukan dengan beberapa tindakan atau prosedur baik secara farmakologis maupun non farmakologis. Prosedur secara farmakologis dilakukan dengan pemberian analgesik, yaitu untuk mengurangi atau menghilangkan rasa nyeri, sedangkan secara non farmakologis dapat dilakukan dengan cara relaksasi, teknik pernapasan, pergerakan/perubahan posisi, massage, akupressur, terapi panas/dingin, hypnobirthing, musik, dan TENS (*Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation*) (Potter dan Perry 2005). Salah satu manajemen nyeri secara *non* farmakologis yang dapat dilakukan adalah teknik relaksasi genggam jari. Salah satu faktor yang berpengaruh terhadap keberhasilan teknik relaksasi genggam jari dan nafas dalam untuk penurunan intensitas nyeri adalah konsentrasi. Penurunan nyeri yang tidak signifikan dapat dipengaruhi oleh kurang berkonsentrasi saat melakukan teknik relaksasi yang mengakibatkan gelombang alpha di otak menjadi kurang kualitas dan kuantitas dalam mengupayakan pengalihan perhatian dalam penurunan nyeri (Lewi *et al.*, 2020).

Teknik relaksasi gengggam jari berhubungan dengan jari tangan serta aliran energi didalam tubuh. Menggenggam jari sambil menarik nafas dalam-dalam (relaksasi) dapat mengurangi dan menyembuhkan ketegangan fisik dan emosi. Teknik tersebut nantinya dapat menghangatkan titik-titik keluar dan masuknya energi pada meredian (jalur atau jalur energi dalam tubuh) yang terletak pada jari tangan kita, sehingga mampu memberikan rangsangan secara reflek (spontan) pada saat genggam. Rangsangan yang didapat nantinya akan mengalirkan gelombang menuju ke otak, kemudian dilanjutkan ke saraf pada organ tubuh yang mengalami gangguan, sumbatan di jalur energi menjadi lancar. Teknik relaksasi genggam jari membantu tubuh, pikiran dan jiwa untuk mencapai relaksasi. Tubuh dalam keadaan rileks secara alamiah akan memicu pengeluaran hormon endorfin, hormon ini merupakan analgesik alami dari tubuh sehingga nyeri akan berkurang (Indrawati dan Arham, 2020). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan

oleh Sugiyanto (2020) menunjukkan hasil bahwa adanya pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien pasca operasi.

Perbandingan Nyeri *Post Sectio Caesarea* Sebelum dan Setelah Dilakukan Teknik Relaksasi Genggam Jari

Hasil penerapan didapatkan hasil pada kedua pasien yang dilakukan penerapan teknik relaksasi genggam jari pada pasien pasca operasi mengalami penurunan intensitas nyeri, sebelum dilakukan teknik relaksasi genggam jari dengan skala nyeri 6 dan setelah dilakukan teknik relaksasi genggam jari didapatkan hasil skala nyeri 2 sedangkan Ny. V sebelum dilakukan teknik relaksasi genggam jari didapatkan skala nyeri 5 dan setelah dilakukan teknik relaksasi genggam jari didapatkan hasil skala nyeri 2. Selisih antara kedua responden yaitu 4 dan 3. Hasil pengkajian sebelum dan setelah dilakukan teknik relaksasi genggam jari pada Ny. V dihari pertama mengalami skala nyeri 5 dan Ny. W mengalami skala nyeri 6 dikarenakan Ny. V merupakan pengalaman kedua menjalani operasi *sectio caesarea*. Hal ini sesuai dengan teori yang dijelaskan oleh Mubarak *et al* (2015) yaitu pengalaman masa lalu berpengaruh terhadap persepsi nyeri individu dan kepekaannya terhadap nyeri. Individu yang pernah mengalami nyeri atau menyaksikan penderitaan orang terdekatnya saat mengalami nyeri cenderung merasa terancam dengan peristiwa nyeri yang akan terjadi dibandingkan individu lain yang belum pernah mengalaminya. Faktor-faktor yang dapat menurunkan toleransi seseorang terhadap nyeri antara lain adalah rasa cemas dan rasa takut.

Rosiska (2021) menjelaskan bahwa relaksasi genggam jari dapat digunakan untuk menurunkan intensitas nyeri pada pasien *post section caesarea*, teknik rileksasi genggam jari mudah dilakukan oleh siapapun yang berhubungan dengan jari tangan dan aliran energi di dalam tubuh kita. Teknik genggam atau *finger hold* merupakan teknik dengan menggenggam jari sambil mengatur nafas yang teratur dan pelan-pelan (relaksasi) sehingga dapat menurunkan atau mengurangi ketegangan fisik dan emosi seseorang, karena genggam jari akan menghangatkan titik-titik keluar dan masuknya energi pada meridian (energi *channel*) yang terletak pada jari tangan. Titik-titik refleksi pada tangan akan secara spontan memberikan rangsangan secara pada saat genggam jari. Di sepanjang jari-jari tangan kita terdapat saluran atau meridian energi yang terhubung dengan berbagai organ dan emosi. Rangsangan tersebut akan mengalirkan 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 dijalar energi menjadi lancar dan bisa menurunkan intensitas nyeri(Sugiyanto, 2020).

Peneliti berpendapat bahwa terdapat penurunan skala nyeri setelah diberikan rileksasi genggam jari pada ibu *post perasi sectio caesarea*. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Astutik dan Kurlinawati (2017) dimana hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar dari responden mengalami nyeri sedang sebelum diberikan relaksasi genggam jari yaitu sebanyak 13 responden (65 %), sedangkan setelah diberikan relaksasi genggam jari berubah menjadi sebagian besar responden mengalami nyeri ringan yaitu sebanyak 12 responden (60 %). Hasil uji statistik Wilcoxon didapatkan $p\ value = 0,000 \leq \alpha = 0,05$ sehingga H1 diterima dan Ho ditolak, dapat disimpulkan ada pengaruh relaksasi genggam jari terhadap penurunan nyeri pada pasien *post sectio caesarea* di ruang Delima RSUD Kertosono.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penerapan yang sudah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa intensitas nyeri pada kedua responden sebelum dilakukan teknik relaksasi genggam jari mengalami skala nyeri sedang dan setelah dilakukan teknik relaksasi genggam jari

mengalami penurunan skala nyeri yaitu dari skala nyeri sedang menjadi ringan. Hasil perkembangan skala nyeri pada Ny. W dan Ny. V setelah diberikan teknik relaksasi genggam jari selama 1x sehari dalam waktu 3 hari terjadi penurunan skala nyeri dari skala nyeri sedang ke skala nyeri ringan dan hasil perbandingan skala nyeri pada kedua responden sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi genggam jari dari skala nyeri sedang ke skala nyeri ringan.

Berdasarkan hasil penerapan ini, saran bagi perawat diharapkan rileksasi genggam jari ini dapat dijadikan sebagai salah satu terapi non-farmakologi dalam menurunkan tingkat nyeri pasien *post sectio caesarea* dan saran untuk pasien, diharapkan pasien dapat melakukan teknik relaksasi genggam jari secara mandiri untuk mengurangi nyeri *post sectio caesarea* sesuai dengan apa yang diajarkan selama di rumah sakit.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, F., Bd, S. K., Keb, M., Balita, B. D. A. N., Kebidanan, A., Neonatus, P., & Balita, B. D. A. N. 2019. Asuhan Kebidanan. Media Pustaka. Sidoarjo.
- Anjarsari. 2018. Asuhan Keperawatan Pada Ny. B dan Ny. E Pasien Post Sectio Caesarea Indikasi Preeklampsia Berat dengan Masalah Keperawatan Hambatan Mobilitas Fisik di RSUD dr. Haryoto Lumajang. Fakultas Keperawatan: Universitas Jember.
- Astutik, A. 2017. Pengaruh Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea Di Ruang Delima RSUD Kertosono. *Strada Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 6(2), 102-109.
- Dolang, M., & Pattipeilohy, V. 2020. Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Intensitas Nyeri Pasien Post Operasi Sectio Caesarea. *Pasapua Health Journal*. 1(1). 14–17.
- Evrianasari, N., & Yosaria, N. 2019. Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Nyeri Postsectio Caesarea. *Jurnal Kebidanan Malahayati*. 5(1). 1–6. <https://doi.org/10.33024/jkm.v5i1.802>
- Hariyanto, Awan. Rini Sulistyowati. 2015. *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah 1 dengan diagnosis NANDA internasional*. Jogjakarta : Ar-Ruzz Media.
- Hidayatulloh, A. I., Limbong, E. O., Ibrahim, K., & Nandang. 2020. Pengalaman Dan Manajemen Nyeri Pasien Pasca Operasi Di Ruang Kemuning V RSUP Dr. Hasan Sadikin Bandung. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*. 11(2). 187–204. <https://doi.org/10.26751/jikk.v11i2.795>
- Indrawati & Arham. 2020. Pengaruh pemberian teknik relaksasi genggam jari terhadap persepsi nyeri pada pasien post operasi fraktur. *Jurnal Kebidanan Indonesia*. 2(5), 1–9.
- Indriyani, Sariyati, S., & Ferina. 2020. Pengaruh Teknik Relaksasi Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Ibu Post Sectio Caesarea: Evidence Based Case Report. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 2(3), 751-761.
- Kementerian Kesehatan RI. 2018. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI.

- Kurniawaty & Febrianita, S., R. 2020. Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Intensitas Nyeri Pada Ibu Post Sectio Caesarea. *Jurnal Aisyiyah Medika*. 5(2).
- Lewi, S., Kardiatur, T., Astuti, D., Hartono, Khair, F., & Pratama, K. 2020. Uji Efektifitas Teknik Relaksasi Genggam Jari dan Nafas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Derajat Disminore pada Remaja Putri di SMA Negeri 10 Pontianak. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*. 11(2). 33–42. <https://doi.org/10.54630/jk2.v11i2.125>
- Martowirjo, A L., 2018. Asuhan keperawatan pada pasien post op sectio caesaria dalam pemenuhan kebutuhan rasa aman nyaman (nyeri) di ruang nifas RSUD Dewi Sartika Kendari, KTI, Politeknik kesehatan kemenkes Kendari.
- Mubarak, I.W., et al., 2015. *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar (Buku 1)*. Salemba Medika : Jakarta.
- Nurdin, S., Kiling, M., & Rottie, J. 2018. Pengaruh Teknik Relaksasi Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Fraktur di Ruang Irina a Blu RSUD Prof dr. R.D Kandou Manado. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 1(1), 106506.
- Pinandita. 2012. Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Laparatomi. *Jurnal Keperawatan*. Gombong: Prodi Keperawatan Stikes Muhammadiyah Gombong.
- Perry & Potter. 2005. *Buku Fundamental Keperawatan (Konsep,proses)*. Jakarta : Salemba Medika.
- Rosiska, M. 2021. Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dharma Indonesia*. 6(1). 51–56.
- Sadanoer, I M., & Tyas, D. A. 2020. Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Asfiksia Neonatorum. *Jurnal Bidan Komunitas*. 3(3), 93-98.
- Sari, D. P., & Hamranai., S. S. T. 2019. Efektifitas Foot Massage Dan Kompres Terhadap Nyeri Post Sectio Caesarea Di Rumah Sakit Islam Klaten. *Motorik Jurnal Ilmu Kesehatan*. 14(1), 1-17)
- Sugiyanto. 2020. Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Pasca Operasi Melalui Tekhnik Relaksasi Genggam Jari Di Rsud Sawerigading Palopo. *Jurnal Sains dan Kesehatan*. 6(2), 2–6.
- Sunarta, I. N., Suandika, M., & Haniya, S. 2022. Hubungan Anestesi Spinal dengan Kejadian Retensi Urine pada Pasien Post Operasi di RSUD Santa Anna Kota Kendari. *Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (SNPPKM)*, 359–365.
- Syahruramdhani, S., 2023. Penerapan Teknik Rileksasi Foot Massage Untuk Mengurangi Nyeri Post Sectio Caesarea Di Bangsal Firdaus PKU Gamping. *Jurnal Sains dan Kesehatan*. 7(1), 93-102.
- Utami, S. 2016. Efektivitas Aromaterapi Bitter Orange Terhadap Nyeri Post Partum Sectio Caesarea. *Unnes Journal of Public Health*.

Wahyu, H., dan Liza, L. F. 2019. Terapi Kompres Hangat Dengan Aroma Jasmine Essential Oil Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 1(9), 406–415.

Wijaya, A. S., & Putri, Y. M. 2014. *Keperawatan Medikal Bedah*. Yogyakarta : Nuha Medika.