

## **PENGARUH RELAKSASI GENGAM JARI TERHADAP SKALA NYERI PADA IBU POST SECTIO CAESAREA**

**Yayutrisnawati\*, Priharyanti Wulandari, Windyastuti**

Program Studi Ners STIKES Widya Husada Semarang, Jl. Subali Raya No.12 Krapyak – Semarang, Indonesia,  
50146

\*[yayutrisnawati03@gmail.com](mailto:yayutrisnawati03@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Pasien post section caesarea sering mengalami nyeri dikarenakan insisi pembedahan. Relaksasi genggam jari adalah teknik non farmakologis untuk mengurangi nyeri. Hasil wawancara dengan beberapa ibu post section caesarea, mengatakan jika merasa nyeri pasien hanya menahan dan meringis kesakitan sambil menunggu obat penurun rasa nyeri yang diberikan oleh tenaga medis. Populasi adalah 169 pasien dan Sampel sebanyak 20 responden. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh relaksasi genggam jari terhadap tingkat nyeri pada ibu post sectio caesarea di ruang Baitunnisa 2 RSI Sultan Agung Semarang. Desain penelitian menggunakan quasi – eksperimen pre and post test without control. Pengambilan sampel dengan consecutive sampling sebanyak 49 responden, skala nyeri diukur dengan menggunakan numerik rating scales, dianalisa menggunakan uji statistik wilcoxon. Hasil penelitian yang mengalami nyeri terbanyak sebelum relaksasi genggam jari adalah nyeri sedang yaitu (71,4 %), sedangkan nyeri terbanyak setelah dilakukan relaksasi genggam jari yaitu nyeri ringan yaitu (63,3 %), dengan hasil uji statistik p value  $0,000 \leq 0,05$  dan nilai Z hitung -6,260. Ada pengaruh relaksasi genggam jari terhadap skala nyeri pada ibu post sectio caesarea di Ruang Baitunnisa 2 RSI Sultan Agung Semarang.

Kata kunci: sectio caesarea, nyeri, relaksasi genggam jari

### ***THE EFFECT OF FINGER RELAXATION OF PAIN SCALES IN POST SECTIO CAESAREA MOTHER***

#### **ABSTRACT**

*Cesarean section post patients often experience pain due to a surgical incision. Finger-hand relaxation is a non-pharmacological technique to reduce pain. The results of interviews with several mothers post section caesarea, said if they felt pain the patient only held back and grimaced in pain while waiting for pain-relieving drugs provided by medical personnel. The population was 169 patients and a sample of 20 respondents. The purpose of this research is to know the effect of finger hand relaxation on the level of pain in patient of post sectio caesarea in Baitunnisa 2 room of RSI Sultan Agung Semarang. The research design used quasi – eksperimen pre and post test without control. Sampling techniques is consecutive sampling as many as 49 respondents pain scale was measured using numerical scales rating and analyzed using wilcoxon statistical test. The results of the study that experienced the most pain before finger hand relaxation were moderate pain, namely (71,4 %), while the most pain finger hand relaxation was mild pain ie (63,3 %), with the results of statistical test p value  $0,000 \leq 0,05$  and  $Z = -6,260$ . There is an effect of finger hand relaxation on pain scale on post sectio caesarea mothers in Baitunnisa 2 Room, Sultan Agung Hospital, Semarang.*

*Keywords: sectio caesarea, pain, finger hand relaxation*

### **PENDAHULUAN**

Persalinan *sectio caesarea* didefinisikan sebagai kelahiran janin melalui insisi dinding abdomen (laparotomi) dan dinding uterus (histerektomi). Angka kematian ibu akibat *sectio caesarea* kurang dari 1:1000 prosedur. Angka mortalitas operasi yang relatif rendah ini harus dianggap berlebihan karena sebagian besar dari kematian ini terjadi pada perempuan muda sehat yang menjalani suatu proses fisiologik normal. Ancaman terbesar bagi perempuan yang

menjalani *sectio caesarea* adalah anastesi, sepsis berat, dan serangan tromboembolik. (Gant Norman F & F. Garry Cunningham, 2013).

Hasil Riskesdas 2013 menunjukkan kelahiran *sectio caesarea* sebesar 9,8 % dengan proporsi tertinggi di DKI Jakarta (19,9%) dan terendah di Sulawesi Tenggara (3,3%) dan secara umum pola persalinan melalui *sectio caesarea* menurut karakteristik menunjukkan proporsi tertinggi pada indeks kepemilikan teratas (18,9%), tinggal di perkotaan (13,8%), pekerjaan sebagai pegawai (20,9%) dan pendidikan tinggi/lulus PT (25,1%). Proporsi metoda persalinan menurut provinsi dan karakteristik secara lengkap (Depkes, 2013).

Nyeri adalah pengalaman pribadi, subjektif, berbeda antara satu orang dengan orang yang lain dan dapat juga berbeda pada orang yang sama diwaktu berbeda. Sebagian besar wanita setidaknya memiliki sedikit kekhawatiran mengenai nyeri dalm persalinan (Caffery dan Green dalam Reeder, 2013). Ibu post *sectio caesarea* akan merasakan nyeri dan dampak dari nyeri akan mengakibatkan terganggunya aktifitas ibu menjadi terbatas, *Activity of Daily Living* (ADL) terganggu, *bonding attachment* (ikatan kasih sayang) dan Inisiasi Menyusui Dini (IMD) tidak dilakukan karena adanya peningkatan intensitas nyeri apabila ibu bergerak. Respon ibu terhadap bayi sangat berkurang, sehingga ASI sebagai asupan pertama bagi bayi dan mempunyai banyak manfaat bagi bayi maupun ibunya tidak dapat diberikan secara optimal (Purwandari, dalam Setyawati, 2016).

Penanganan yang sering digunakan untuk menurunkan nyeri post *sectio caesarea* berupa penanganan farmakologi. Pengendalian nyeri secara farmakologi efektif untuk nyeri sedang dan berat. Pemberian farmakologi tidak bertujuan untuk meningkatkan kemampuan klien sendiri untuk mengontrol nyerinya (Van Kooten dalam Sulistyo, 2013). Menurut Sulistyo (2013) manajemen nyeri farmakologi yaitu analgesik merupakan metode yang paling umum untuk pengatasi nyeri. Analgesik dapat menghilangkan nyeri dengan efektif, perawatan dan dokter masih cenderung tidak melakukan upaya analgesik dalam penanganan nyeri karena informasi obat yang tidak benar, karena adanya kekhawatiran pasien akan mengalami ketagihan obat, cemas akan melakukan kesalahan dalam menggunakan analgesik narkotik dan pemberian obat yang kurang dari yang diresepkan.

Manajemen nyeri nonfarmakologi merupakan tindakan menurunkan respons nyeri tanpa menggunakan agen farmakologi dan dapat dilakukan dengan cara tehnik relaksasi, terapi musik, *guided imagery* dengan aromaterapi dan terapi benson merupakan terapi yang sudah terbukti dapat menurunkan tingkat nyeri pada pasien post *sectio caesarea* karena dapat merilekskan dan dapat beradaptasi dengan nyeri yang dirasakan oleh seseorang (Sujatmiko dan Lestari dalam Kuswandari, 2016). Teknik relaksasi merupakan salah satu teknik non farmakologi yang digunakan untuk mengurangi nyeri dengan merelaksasikan ketegangan otot yang mendukung rasa nyeri. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk mengurangi rasa nyeri menggunakan teknik relaksasi genggam jari. Relaksasi genggam jari (*finger hold*) merupakan teknik relaksasi yang sangat sederhana dan mudah dilakukan oleh siapapun berhubungan dengan jari tangan serta aliran energi di dalam tubuh. Banyak yang belum mengaplikasikan teknik relaksasi genggam jari untuk mengurangi nyeri baik di lingkungan rumah sakit maupun Institusi kesehatan sebagai media pembelajaran (Tamsuri dan Liana). Genggam jari merupakan metode penawar nyeri, sehingga hal ini sesuai dengan HR Bukhari sebagaimana yang disabdakan Rasulullah SAW, “tidaklah Allah menurunkan penyakit kecuali Dia juga menurunkan penawarnya“ ( HR Bukhari ), sehingga peneliti tertarik untuk meneliti penelitian tersebut.

Berdasarkan wawancara dengan perawat dan pasien diruangan Baitunnisa 2 RSI Sultan Agung Semarang pada tanggal 16 April 2018 didapatkan hasil yang persalinan dengan *sectio caesarea* dari bulan Januari - Maret 2018 sebanyak 169 pasien dan rata-rata jumlah kasus *sectio caesarea* bulan Januari - Maret sekitar 56 responden. Hasil yang didapatkan diruang Baitunnisa 2 dalam mengatasi nyeri post *sectio caesarea* adalah dengan cara distraksi nafas dalam dan pemberian analgetik saja, belum pernah dilakukan relaksasi genggam jari pada pasien post *sectio caesarea*. Penyebab dilakukannya tindakan *sectio caesarea* karena beberapa indikasi yaitu, CPD (*cephalopelvic disporpotion*) atau kepala bayi dianggap terlalu besar, Pre Eklampsia Berat (PEB), kehamilan gemeli atau kehamilan kembar, Ketuban Pecah Dini (KPD) dan letak janin dengan menggunakan jenis *sectio caesarea* yang berbeda – beda tergantung kondisi ibu dan janin tetapi yang sering digunakan adalah *sectio caesarea* melintang. Rata – rata pasien merasakan nyeri berat sampai nyeri sedang dengan jenis nyerinya yaitu nyeri akut. Berdasarkan fenomena tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh relaksasi genggam jari terhadap tingkat nyeri pada ibu post *section caesarea* di ruang Baitunnisa 2 RSI Sultan Agung Semara. Tujuan untuk mengetahui pengaruh relaksasi genggam jari terhadap tingkat nyeri pada ibu post *sectio caesarea*.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode *quasi eksperimental* dengan rancangan *pre and post test without control group*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu post operasi *sectio caesarea* di Ruang Baitunnisa 2 RSI Sultan Agung Semarang yang sedang menjalani rawat inap. Bulan Januari sampai Maret 2018 rata-rata jumlah kasus *sectio caesarea* sekitar 56 responden. Sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan rumus *slovin* yaitu sebanyak 49 responden. Tehnik sampel dalam penelitian ini menggunakan metode *consecutive sampling*. Instrument pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan lembar observasi skala nyeri NRS (*Numeric Rating Scale*) dan standar operasional prosedur (SOP) Relaksasi Genggam Jari. Data diperoleh secara langsung dari responden dengan memberikan lembar observasi skala nyeri NRS pada pasien post *section caesarea*. Analisa bivariat dalam penelitian ini menggunakan uji *Wilcoxon* untuk mengetahui adanya pengaruh diantara variabel.

## HASIL

Hasil penelitian dapat dilihat sebagai berikut.

Tabel 1  
 Karakteristik responden Berdasarkan Pekerjaan dan pendidikan (n=49)

Karakteristik	f	%
Pekerjaan		
PNS	2	4,1
Swasta	15	30,6
Wiraswasta	15	30,6
IRT	17	34,7
Pendidikan		
SD	10	20,4
SMP	15	30,6
SMA	21	42,9
S1	3	6,1

Tabel 1 dapat dilihat bahwa berdasarkan pekerjaan responden sebagian besar sebagai IRT dan sebagian besar tingkat pendidikan SMA

Tabel 2.  
 Tingkat nyeri ibu post *sectio caesarea* sebelum dilakukan relaksasi genggam jari (n=49)

Nilai	Skala nyeri	F	Sebelum	Sesudah	
			%	f	%
0	Tidak Nyeri	0	0	0	0
1-3	Nyeri Ringan	0	0	31	63,3
4-6	Nyeri Sedang	35	71,4	18	36,7
7-10	Nyeri Berat	14	28,6	0	0

Tabel 2 dapat diperoleh bahwa hasil dari 49 responden dengan tingkat nyeri sedang sebelum dilakukan pemberian relaksasi genggam jari dan nyeri ringan setelah pemberian relaksasi genggam jari.

Tabel 3.  
 Pengaruh Relaksasi Genggam Jari Terhadap Tingkat Nyeri Pada Ibu Post *Sectio Caesarea* (n=49)

Skala Nyeri	Frekuensi	Z Hitung	P value
Negative Ranks	49		
Positive Ranks	0	-6,235	0,000
Ties	0		

Tabel 3 dapat diperoleh hasil dari uji statistik *wilcoxon* bahwa analisa dengan pengaruh pemberian terapi relaksasi genggam jari terhadap tingkat nyeri dari 49 responden mengalami penurunan setelah di lakukan relaksasi genggam jari, dengan Z hitung -6,235 dan nilai p-value = 0,000 ( $\alpha = 0,05$ ). Dengan demikian  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak yang artinya bahwa ada pengaruh tehnik relaksasi genggam jari terhadap skala nyeri pada ibu post *sectio caesarea* di Ruang Baitunnisa 2 RSI Sultan Agung Semarang.

## PEMBAHASAN

### 1. Karakteristik Responden

#### a. Pekerjaan

Hasil penelitian yang dilakukan di Ruang Baitunnisa 2 RSI Sultan Agung Semarang, didapatkan hasil dari 49 responden yaitu responden yang bekerja sebagian besar sebagai IRT adalah sebanyak 17 orang (34.7 %) dan PNS sebanyak 2 responden (4,1 %). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Sumelung dkk (2014), didapatkan jenis pekerjaan terbanyak adalah mayoritas responden tidak bekerja atau sebagai ibu rumah tangga yaitu sebanyak 36 %. Menurut penelitian Chandra (2013) pekerjaan memiliki peran penting dalam tingkat kesehatan seseorang. Beban berat yang dilakukan oleh seseorang sesuai dengan pekerjaannya dapat menyebabkan timbulnya berbagai penyakit maupun kelainan – kelainan. Pekerjaan dan aktifitas seseorang menuntut beban kerja berat yang semakin beresiko untuk mengalami penyakit dan pekerjaan seseorang yang kurang memperhatikan kehati – hatian akan beresiko untuk mengalami cedera. Cedera seseorang kadang – kadang menyebabkan seseorang harus menjalani operasi.

#### b. Pendidikan

Hasil dari penelitian yang dilakukan di Ruang Baitunnisa 2 RSI Sultan Agung Semarang didapatkan hasil data frekuensi dari 49 responden meunjukkan, sebagian besar responden yang berpendidikan SMA adalah sebanyak 21 orang (42.9 %). Hasil penelitian responden sebagian besar berpendidikan SMA sebanyak 21 responden (42.9 %). Pendidikan terakhir ibu terbanyak adalah pendidikan SMA. Tingkat pendidikan SMA sudah memenuhi wajib belajar yang di tetapkan pemerintah yaitu pendidikan dasar 9 tahun (Dipdeknas, 2007). Menurut

Notoatmojo (2003), pendidikan adalah suatu yang dapat membawa seseorang untuk memiliki maupun meraih wawasan dan pengetahuan seluas – luasnya. Orang yang memiliki pendidikan yang lebih tinggi akan memiliki wawasan dan pengetahuan yang lebih luas jika dibandingkan dengan orang – orang yang memiliki pendidikan yang lebih rendah. Menurut penelitian Chandra (2013) tingkat pendidikan, responden paling banyak berpendidikan SMA yaitu (90,0%). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Indrawati (2017) menunjukkan bahwa sebagian besar responden pendidikan menengah (SMA, SMK) sebanyak 61,9%. Hasil analisis bivariat menunjukkan tidak ada hubungan antara pendidikan dengan perubahan persepsi nyeri responden  $p$  value  $0,584 > 0,05$ . Hasil ini menunjukkan bahwa responden dalam penelitian ini homogen. Tingkat pendidikan merupakan salah satu faktor yang mendukung peningkatan pengetahuan yang berkaitan dengan daya serap informasi.

## **2. Analisa Univariat**

### **a. Tingkat Nyeri Ibu Post *Sectio Caesarea* Sebelum Dilakukan Relaksasi Genggam Jari**

Hasil penelitian ini yang dilakukan pada nyeri menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami nyeri sedang yaitu sebanyak 35 responden (71,4 %)respondendan yang mengalami nyeri berat yaitu sebanyak 14 responden (28,6 %). Dari hasil penelitian ini didapatkan hasil bahwa setiap responden mengalami tingkat nyeri yang berbeda – beda. Perbedaan nyeri yang dirasakan responden juga didukung oleh teori yang dijelaskan oleh Hidayat dan Uliyah (2008) menyatakan bahwa nyeri merupakan kondisi berupa perasaan yang tidak menyenangkan. Sifatnya sangat subjektif karena perasaan nyeri berbeda pada setiap orang dalam hal skala atau tingkatannya, dan hanya orang tersebut yang dapat menjelaskan atau mengevaluasi rasa nyeri yang dialaminya.

Nyeri adalah sebagai pengalaman yang tidak menyenangkan, baik sensorik maupun emosional yang berhubungan dengan resiko atau aktualny akerusakan jaringan tubuh (Andarmoyo, 2013). Penelitian yang dilakukan oleh Mustafa (2016) mengatakan bahwa tingkat nyeri sebelum diberikan perlakuan tehnik relaksasi genggam jari pada pasien post operasi *appendiktomy* berada pada kategori sedang. Hal ini dikarenakan beberapa faktor seperti perhatian responden terhadap nyeri dengan cara responden tidur untuk mengurangi nyerinya dan dukungan dari keluarga. Teknik relasasi genggam jari adalah cara yang mudah untuk mengelola emosi dan mengembangkan kecerdasan emosional dan Potter dan Perry menyatakan bahwa ternik relaksasi membuat pasien dapat mengontrol diri kita ketika terjadinya rasa tidak nyama pada diri seseorang atau nyeri, stess fisik dan emosi pada nyeri.

Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian dari Rilasadi (2017) dengan judul pengaruh tehnik relaksasi genggam jari terhadap penurunan tingkat nyeri pasien post operasi *appendiktomy*. Peneliti yang dilakukan terhadap 30 responden bahwa yang mengalami penurunan tingkat nyeri dengan hasil penelitian yaitu  $p$ -value sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) bahwa relaksasi genggam jari berpengaruh positif terhadap penurunan tingkat nyeri pada pasien post operasi *appendiktomy* di RSUD dr. H. Soewonde Kendal. Relaksasi genggam jari dapat dijadikan salah satu cara untuk menurunkan atau mengatasi nyeri yang sering di alami oleh seseorang terutama nyeri yang dirasakan oleh pasien post operasi, karena terapi ini sangat mudah dan sederhana, maka sangat mudah untuk dilakukan semua usia dan dengan melakukan terapi relasasi genggan jari ini pasien dapat mengatasi nyeri yang dialaminya terutama pasien post *sectio caesarea* dan dapat berubah pada setiap responden sebelum dan sesudah dilakukan relasasi genggam jari, hal ini menadakan bahwa setiap orang memiliki respon tubuh yang berbeda tergantung skala nyeri yang dialami masing – masing individu.

Hasil penelitian yang dilakukan Mar'atus (2016), Efektifitas teknik relaksasi genggam jari terhadap nyeri post *sectio caesarea* di RSUD Ajibarang, di dalam penelitian tersebut didapatkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa nilai rata-rata nyeri pada ibu Post Operasi *Sectio Caesarea* sebelum dilakukan Teknik Relaksasi Genggam Jari adalah 7,09 dan menurun setelah dilakukan Teknik Relaksasi Genggam Jari menjadi 5,63. Diketahui pula bahwa mayoritas nyeri pada Post Operasi *Sectio Caesarea* sebelum dilakukan Teknik Relaksasi Genggam Jari adalah nyeri berat (90,9%) dan sesudah dilakukan Teknik Relaksasi Genggam Jari semuanya mengalami nyeri sedang sebanyak (100%). Teknik relaksasi genggam jari adalah cara yang mudah untuk mengelola emosi dan mengembangkan kecerdasan emosional. Emosi adalah seperti gelombang energi yang mengalir di dalam tubuh, pikiran, dan jiwa. Saat kita merasakan perasaan yang berlebihan, aliran energi di dalam tubuh kita menjadi tersumbat atau tertahan, sehingga akan menghasilkan rasa nyeri. Sepanjang jari-jari tangan kita terdapat saluran atau meridian energi yang terhubung dengan berbagai organ dan emosi.

Menurut penelitian Kurlinawati (2017) nyeri yang terjadi pada pasien pasca operasi *sectio caesarea* diketahui dalam kategori sedang dikarenakan luka akibat dari bekas operasi yang menimbulkan trauma pada jaringan. Trauma tersebut mengirimkan impuls syaraf yang kemudian direspon otak sehingga nyeri yang terjadi dapat dirasakan. Pengalaman menghadapi nyeri akibat operasi yang kurang menjadikan seseorang kurang adaptif terhadap nyeri, sehingga respon yang ditunjukkan akan tidak adaptif. Perasaan takut terhadap luka yang diderita akan membuat nyeri diinterpretasikan lebih hebat sehingga kecenderungan hasil pengkajian nyeri setelah operasi memiliki skor yang tinggi.

#### **b. Tingkat Nyeri Ibu Post *Sectio Caesarea* Setelah Dilakukan Relaksasi Genggam Jari**

Hasil penelitian yang diperoleh didapatkan data bahwa dari 49 responden dengan tingkat nyeri ringan setelah dilakukan pemberian relaksasi genggam jari yaitu sebanyak 31 responden (63,3 %), serta nyeri sedang adalah sebanyak 18 responden (36,7 %). Menurut penelitian Kurlinawati (2017) mengatakan bahwa relaksasi genggam jari merupakan cara yang mudah untuk dilakukan sehingga responden dengan usia dan pendidikan menengah akan mudah mengikutinya. Selain itu kesadaran yang tinggi bahwa nyeri yang dialami merupakan proses yang wajar setelah operasi akan membantu seseorang lebih adaptif terhadap nyeri yang dirasakan. Hasilnya setelah dilakukan pengkajian ulang terhadap intensitas nyeri setelah diberikan relaksasi genggam jari maka skala nyeri menjadi turun ke dalam kategori nyeri ringan.

Menurut Teori Liana, (2010) yang menyatakan bahwa menggenggam jari disertai dengan menarik nafas dalam – dalam dapat mengurangi ketegangan fisik dan emosi, karena menggenggam menghangatkan titik – titik masuk dan keluarnya energi pada meridian (saluran energi) yang berhubungan dengan organ – organ didalam tubuh yang terletak pada jari – jari tangan seseorang. Menurut Teori Stuart di dalam jurnal Sari (2015), tehnik relaksasi membantu tubuh, pikiran dan jiwa untuk mencapai relaksasi. Tehnik relaksasi juga merupakan suatu tindakan untuk membebaskan mental dan fisik dari keterangsan dan stress, sehingga dapat meningkatkan toleransi terhadap nyeri. Berbagai metode relaksasi digunakan untuk menurunkan kecemasan dan ketegangan otot, sehingga didapat penurunan denyut jantung, penurunan respirasi serta penurunan ketegangan otot.

Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Pinandita, Purwanti, dan Utoyo (2012) tentang pengaruh teknik genggam jari terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien post operasi laparotomi. Penelitian tersebut dilakukan pada 34 pasien post operasi laparotomi hari pertama, dengan melakukan relaksasi genggam jari selama 15 menit, menunjukkan bahwa responden

yang melakukan relaksasi genggam jari mengalami penurunan intensitas nyeri yang signifikan. Penelitian tersebut mengungkapkan bahwa dengan menggenggam jari akan menghasilkan impuls yang dikirim melalui serabut saraf aferen *non nosiseptor*. Serabut saraf *non nosiseptor* akan mengakibatkan tertutupnya pintu gerbang di thalamus sehingga stimulus yang menuju korteks serebri terhambat sehingga intensitas nyeri dapat berkurang.

### 3. Analisa Bivariat

Hasil penelitian yang dilakukan terhadap 49 responden, menunjukkan bahwa nyeri sebelum diberikan relaksasi genggam jari terdapat 35 responden (71,4 %) yang mengalami nyeri sedang dan setelah diberikan relaksasi genggam jari terdapat 31 responden (63,3 %) yang mengalami nyeri ringan. Sehingga dapat dikatakan bahwa ada penurunan tingkat nyeri sebelum dan sesudah diberikan relaksasi genggam jari. Berdasarkan hasil analisa dengan menggunakan uji *Wilcoxon* untuk mengetahui pengaruh relaksasi genggam jari terhadap tingkat nyeri pada ibu post *section caesarea* di ruang Baitunnisa 2 RSI Sultan Agung Semarang diperoleh nilai *p value* sebesar 0,000 dengan taraf signifikan ( $\alpha = 0,05$ ), dapat disimpulkan bahwa *p value*  $\leq$  maka  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak yang berarti ada pengaruh relaksasi genggam jari terhadap skala nyeri pada ibu post *sectio caesarea* di Ruang Bitunnisa 2 RSI Sultan Agung Semarang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan dilakukan oleh Kurlinawati (2017) Pengaruh Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post *Sectio Caesarea* Di Ruang Delima RSUD Kertosono dengan hasil tehnik relaksasi genggam jari berpengaruh terhadap pengurangan rasa nyeri insisi post *Sectio Caesarea*. Ada pengaruh relaksasi genggam jari terhadap penurunan nyeri pada pasien post *sectio caesarea* di ruang Delima RSUD Kertosono sebelum dan setelah pemberian tehnik relaksasi genggam jari, hal tersebut berdasarkan uji *Wilcoxon* didapatkan *p value* =  $0,000 \leq \alpha = 0,05$ . 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. Pada saat fase inflamasi akibat luka bekas operasi, manifestasi yang sering dirasakan adalah nyeri. Nyeri tersebut apabila dibiarkan akan membuat pasien post *sectio caesarea* menjadi tidak nyaman. Teknik relaksasi genggam terbukti dapat menurunkan intensitas nyeri. Apabila relaksasi tersebut dilaksanakan secara rutin maka hasil yang diharapkan akan lebih baik dengan turunnya nyeri yang terjadi.

Teknik relaksasi genggam jari merupakan cara yang mudah untuk mengelola emosi dan mengembangkan kecerdasan emosional. Di sepanjang jari – jari tangan kita terdapat saluran energi yang terhubung dengan berbagai organ dan emosi (Puwahang, 2011). Titik-titik refleksi pada tangan memberikan rangsangan secara reflex (spontan) pada saat genggam. 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 (Kurlinawati, 2017). Pernyataan tersebut didukung oleh penelitians Sofiyah (2014) tentang Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Perubahan skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi *Sectio Caesarea* di RSUD Prof. Dr. Margono Soekardjo Purwokerto sebelum diberikan tehnik relaksasi genggam jari didapatkan 56,2 % responden berada dalam kategori nyeri sedang dan setelah diberikan tehnik relaksasi genggam jari sebagian besar mengalami nyeri ringan 50 % responden. Ada perbedaan skala nyeri sebelum dan sesudah pada kelompok eksperimen dengan nilai *p value* sebesar 0,001 ( $p < \alpha$ ). Hal tersebut juga sesuai dengan teori Hill (2011) dengan menggenggam jari dipercaya dapat membuka aliran energi yang terkunci yang disebut *safety energy locks* sehingga aliran energi menjadi lancar.

Menurut penelitian Chandra (2013) respon nyeri yang dirasakan oleh setiap pasien berbeda-beda sehingga perlu dilakukan eksplorasi untuk menentukan nilai nyeri tersebut. Perbedaan tingkat nyeri yang dipersepsikan oleh pasien disebabkan oleh kemampuan sikap individu dalam merespon dan mempersepsikan nyeri yang dialami. Sensasi yang sangat nyeri bagi seseorang mungkin hampir tidak terasa bagi orang lain. Salah satu upaya untuk menurunkan nyeri adalah dengan menggunakan teknik farmakologis dan teknik nonfarmakologis. Relaksasi genggam jari dapat mengendalikan dan mengembalikan segala macam emosi yang akan membuat tubuh menjadi rileks dan 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 di interpretasikan sebagai nyeri (Indrawati, 2017).

### **SIMPULAN**

Skala nyeri pada pasien post *sectio caesarea* sebelum diberikan perlakuan relaksasi genggam jari sebagian besar adalah tingkat nyeri sedang yaitu sebanyak 35 orang (71.4 %). Skala nyeri pada pasien pada pasien post *sectio caesarea* setelah diberikan perlakuan relaksasi genggam jari sebagian besar adalah tingkat nyeri ringan yaitu sebanyak 31 orang (63.3 %). Ada pengaruh relaksasi genggam jari terhadap sakala nyeri pada ibu post *sectio caesarea* di Ruang Baitunnisa 2 RSI Sultan Agung Semarang ( $p\text{-value} = 0,000/p\text{-value} < 0,05$  dan nilai Z Hitung - 6.235 < Z tabel 1,96 ).

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Andarmoyo, Sulistyو. (2013). *Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media
- Andriana, (2010). *Melahirkan Tanpa Rasa Sakit*. Jakarta: PT Bhuana Ilmu Populer.
- Chandra. (2013). *Efektifitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dan Guided Imagery Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesare Di Irina D Blu Rsup Prof. Dr. R. D. Kandou Manado*. Ejurnal keperawatan (e-Kp) Volume 1, Nomor 1 tahun 2013, (Online). Tersedia dalam. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/2169>. Diakses tanggal 02 Mei 2018
- Departemen Kesehatan RI. (2013). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013*. Jakarta: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia
- Gant, Norman F & F. Garry Cunningham. (2013). *Dasar-Dasar Genokologi dan Obstetri*. Jakarta: EGC
- Hidayat, Aziz. (2017). *Metode Penelitian keperawatan dan kesehatan*. Jakarta: Selemba Medika
- \_\_\_\_\_. (2014). *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta: Selemba Medika
- Hidayat dan Uliyah.(2008). *Ketrampilan Dasar Praktik Klinik Untuk Kebidanan*. Jakarta: Salemba Medika.



- Hill, R. Y. (2011). *Nursing From The Inside-Out: Living And Nursing From The Highest Point Of Your Consciousness*. London: Jones And Barlett Publishers.
- Indrawati, Ucik. (2017). *Pengaruh Kombinasi Teknik Relaksasi Genggam Jari dan Kompres Dingin Terhadap Perubahan Persepsi Nyeri pada Pasien Pasca Operasi Fraktur Di Rsud Jombang*. Universitas Muhammadiyah Yogyakarta (Tesis), (Online), Hlm 1-17 Tersedia dalam <http://repository.umy.ac.id/bitstream/handle/123456789/10822/12.%20NASKAH%20PUBLIKASI.pdf?sequence=12&isAllowed=y>. Diakses tanggal 12 April 2017
- Kurlinawati. 2017. *Pengaruh Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea*. STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan p-ISSN: 2252-3847 Volume 6, Nomor 2 Desember 2017 e-ISSN: 2614-350X, (Online). Tersedia dalam <http://jurnal.strada.ac.id/sjik/index.php/sjik/article/view/6>. Diakses tanggal 11 Agustus 2017.
- Liana, Emmy. (2010). *Teknik Relaksasi Genggam Jari Untuk Keseimbangan*. Tersedia dalam Emosi. <https://www.pembelajar.com/teknik-relaksasi-genggam-jari-untuk-keseimbangan-emosi>. Diakses tanggal 12 April 2017.
- Mochtar, Rustam. (2011). *Sinopsis Obstetri*. Jakarta: EGC
- Notoatmojo S, (2003). *Pendidikan Dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Nursalam. (2016). *Metode Penelitian Keperawatan*. Jakarta: Selemba Medika.
- Pinandita, 2012. *Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Laparotomi*. Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan, Volume 8, Nomor 1, Februari 2012, (Online). Tersedia dalam <file:///C:/Users/BAMBANG%20COM/Downloads/ipi65820.pdf>. Diakses tanggal 11 Agustus 2017
- Puwahang. (2011). *Jari Jari Tangan Pada Tangan (Diakses 29 Juli 2018)*
- Rasjidi, Imam. (2009). *Manual Seksio Sesarea & Laparotomi Kelainan Adneksa*. Jakarta : CV Sagung Seto
- Rilasadi. 2017. *Pengaruh Tehnik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pasien Post Operasi Appendiktomy*, (Skripsi). Tidak dipublikasikan (Online).
- Reeder (2011). *Keperawatan Maternitas : Kesehatan Wanita, Bayi dan Keluarga*. Jakarta: ECG
- Sari. 2015. *Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea*. Universitas Muhamadiyah Surakarta (Tesis), (Online), Hlm 1-13, Tersedia dalam <https://core.ac.uk/download/pdf/148611792.pdf>. Diakses tanggal 11 Agustus 2017.
- Setyawati. (2016). *"Efektifitas Tehnik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Nyeri Post Sectio Caesarea Di RSUD Ajibarang"*. MUSWIL IPEMI Jateng, 17 September 2016 hlm233-239, (Online). Tersedia dalam <https://docplayer.info/69453674-1-2-3-rsud-ajibarang-abstrak.html>. Diakses tanggal 11 Agustus 2017

- Smeltzer & Bare. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner Dan Suddarth*. Jakarta. Vol 2
- Sofiyah. (2014). “*Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Perubahan Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea Di RSUD Prof. DR. Margono Soekardjo Purwokerto*”. Jurnal Keperawatan ‘Aisiyah, Volume 2, Nomor 1 hlm 63-67, (Online). Tersedia dalam <https://www.scribd.com/document/328761977/1474-pdf>. Diakses tanggal 11 Agustus 2018
- Sumelung. 2014. *Faktor – Faktor Yang Berperan Meningkatkan Angka Kejadian Sectio Caesarea Di Rumah Sakit Umum Daerah Liun Kendage Tahuna Veibymiaty. Ejournal Keperawatan, Volume 2, Nomor 1 hlm 1-7, (Online). Tersedia dalam file:///C:/Users/BAMBANG%20COM/Downloads/4052-7674-1-SM.pdf. Diakses tanggal 11 Agustus 2017*
- Sugiyono. (2016). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta
- Sujarweni, Wiratna. (2014). *Metodelogi Penelitian*. Yogyakarta: PT. Pustaka Baru
- Wiknjaosastro H, Saifuddin AB, Rachimhadhi T. (2009). *Buku Ajar Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo

**Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Tingkat Nyeri Pada Pasien *Post Sectio Caesarea* Di Ruang Kebidanan Rumah Sakit Umum Daerah Poso**

Fany Lairin Djala<sup>1</sup>, Dwi Yut Tahulending<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Husada Mandiri Poso

<sup>2</sup>Program Studi Sarjana Keperawatan Stikes Husada Mandiri Poso

E-mail: [fany\\_djala@yahoo.com](mailto:fany_djala@yahoo.com)

**Abstract**

**Background:** Based on the results of preliminary study in the midwife room of Poso District General Hospital through interview, nurse or midwife has never done relaxation technique of finger ginger on patient that has been done *Sectio cesarean*. **Objective:** To know the effect of hand-to-hand relaxation technique on the level of pain in post-cesarean section patients in the midwifery room of poso general hospital in 2017. **Research Method:** This research is a type of quasy experiment research with Design in this research is Quasi Experiment pre post test design with control group. The subjects of the study were postoperative patients of *Sectio Caesarea* who were admitted to midwifery room. The sample of research was taken by Accidental Sampling technique amounted to 32 respondents. Data were taken by using visual (visual rating scale) and univariate and bivariate data analysis using Wilcoxon statistic test with P-value value 95% ( $p = 0,05$ ). **Result :** There is Effect of Handheld Relaxation Technique on Finger Pain on Patient Post *Sectio Caesarea* ie ( $p = 0.000$ ). **Conclusion:** There is effect of handheld relaxation technique on pain rate on patient post *sectio caesarea*.

**Keywords:** Pain, Post Patient *Sectio Caesarea*, Handheld Relaxation Technique

**Abstrak**

**Latar Belakang :** Nyeri merupakan sesuatu yang tidak menyenangkan yang hanya dapat diungkapkan oleh individu yang mengalaminya. Salah satu terapi nonfarmakologi untuk mengatasi nyeri adalah tehnik relaksasi genggam jari. Berdasarkan hasil studi awal yang di lakukan di ruang kebidanan Rumah Sakit Umum Daerah Poso melalui wawancara, perawat atau pun bidan belum pernah melakukan teknik relaksasi genggam jari pada pasien yang telah di lakukan *Sectio sesarea*. **Tujuan:** Untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap tingkat nyeri pada pasien *post sectio caesarea* di ruang kebidanan Rumah Sakit Umum Daerah Poso tahun 2017. **Metode Penelitian :** Penelitian ini merupakan jenis penelitian *quasy experiment* dengan desain pada penelitian ini adalah *quasi Experiment pre post test design with control group*. Subyek penelitian adalah pasien post operasi *Sectio sesarea* yang dirawat di ruang kebidanan. Sampel penelitian diambil dengan teknik *Accidental Sampling* berjumlah 32 responden. Data diambil dengan menggunakan visual (*visual rating scale*) dan analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji statistik *Wilcoxon* dengan nilai signifikansi P-value 95% ( $p= 0,05$ ). **Hasil :** Ada Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Tingkat Nyeri Pada Pasien *Post Sectio Caesarea* yaitu ( $p=0,000$ ). **Kesimpulan:** Terdapat pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap tingkat nyeri pada pasien *post sectio caesarea*.

**Kata Kunci :** Nyeri, Pasien *Post Sectio Caesarea*, Teknik Relaksasi Genggam Jari

## PENDAHULUAN

*Section caesarea* adalah prosedur operatif melalui tahap anestesia sehingga janin, plasenta dan ketuban di lahirkan melalui insisi dinding abdomen dan uterus. Prosedur ini biasanya di lakukan setelah viabilitas tercapai dengan usia kehamilan lebih dari 24 minggu (1).

Berdasarkan data RISKESDAS tahun 2013, tingkat persalinan caesar di Indonesia 15,3% Sampel dari 20.591 ibu yang melahirkan dalam kurun waktu 5 tahun terakhir yang diwawancara di 33 provinsi. Data Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah pada tahun 2012, dari jumlah ibu bersalin sebanyak 60,612 orang dengan penanganan komplikasi obstetrik sebanyak 7,261 orang atau 57,18%, sedangkan pada tahun 2013 dari jumlah ibu bersalin 61,077 orang dengan penanganan komplikasi obstetrik sebanyak 7,294 atau 57,29% (2).

Persalinan dengan *Section caesarea* dapat menimbulkan dampak setelah operasi yaitu nyeri yang di akibatkan oleh perubahan kontinuitas jaringan karena adanya pembedahan. Pada saat operasi di gunakan anestesi agar pasien tidak nyeri pada saat di bedah. Namun setelah operasi selesai dan pasien mulai sadar, akan merasakan nyeri di daerah sayatan yang membuat sangat terganggu (3).

Salah satu pengobatan non-farmakologis yang dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri adalah teknik relaksasi genggam jari. Teknik menggenggam jari merupakan bagian dari teknik *Jin Shin Jyutsu*. *Jin Shin Jyutsu* adalah akupresur Jepang. Bentuk seni yang menggunakan sentuhan sederhana tangan dan pernafasan untuk menyeimbangkan energi didalam tubuh. Tangan (jari dan telapak tangan) adalah alat bantuan sederhana dan ampuh untuk menyelaraskan dan membawa tubuh menjadi 2 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 (4).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Ma'arifah dan Susanti tahun 2017 tentang Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Perubahan skala Nyeri Pada Pasien Post *Operasi Sectio Caesarea* di RSUD Prof. Dr. Margono menemukan ada pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap perubahan skala nyeri pada pasien post *operasi section caesarea*. (5)

Dari hasil wawancara yang di lakukan di dan ruang kebidanan Rumah Sakit Umum Daerah Poso, perawat atau pun bidan belum pernah melakukan teknik relaksasi genggam jari pada pasien yang telah di lakukan *Seccio sesarea*. Di ruang kebidanan Rumah Sakit Umum Daerah Poso penanganan nyeri menggunakan pendekatan farmakologi, biasanya dengan diberikan analgetik (injeksi ketorolac 1 amp), namun penggunaan analgesik secara terus menerus dapat mengakibatkan ketagihan obat. Meskipun sudah diberikan analgesik pasien masih merasakan nyeri. Dibutuhkan kombinasi antara farmakologi dan non farmakologi untuk mengontrol nyeri agar nyeri dapat berkurang.

## METODE

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *pre post test design with control group* dimana kelompok perlakuan dibagi menjadi dua yaitu kelompok Kontrol dan kelompok perlakuan yang dipilih secara *Random*. Sebelum diberikan perlakuan kedua kelompok tersebut diukur tingkat nyeriny dengan menggunakan Skala Nyeri Menurut *Bourbanis* dengan lima indikator yaitu tidak nyeri (skor 0), nyeri ringan (skor 1-3), nyeri sedang (skor 4-6), nyeri berat (skor 7-9) dan nyeri sangat berat (skor 10). Selanjutnya subyek perlakuan diberikan terapi teknik relaksasi genggam jari dan subyek kontrol tanpa perlakuan dan kemudian dilihat pengaruhnya melalui pengukuran skala nyeri. Sebelum dilakukan perlakuan diajukan persetujuan subjek. Waktu yang di butuhkan untuk menjelaskan dan mempraktikkan teknik relaksasi genggam jari yaitu 15 menit. Subjek di minta untuk mempraktikkan teknik relaksasi genggam jari selama 10 menit dan di ulang sebanyak 3 kali. Kemudian dilakukan penilaian tingkat nyeri.

## HASIL

**Tabel 1.** Gambaran Intensitas Nyeri *PreTest* Kelompok Kasus dan Kelompok Kontrol di Ruangan Kebidanan Rumah Sakit Uumu Daerah Poso

Intensitas nyeri	<i>Pretest</i>			
	Kasus		Kontrol	
	F	%	F	%
4-6 = Nyeri Sedang	12	75.0	7	43.8
7-9 = Nyeri Berat	4	25.0	9	56.2
Total	16	100	16	100

**Tabel 2.** Gambaran Intensitas Nyeri *PostTest* Kelompok Kasus dan Kelompok Kontrol di Ruang Kebidanan Rumah Sakit Uumu Daerah Poso

Intensitas nyeri	<i>PostTest</i>			
	Kasus		Kontrol	
	F	%	F	%
1-3 = Nyeri Ringan	12	75.0	1	6.2
4-6 = Nyeri Sedang	4	25.0	8	50.0
7-9 = Nyeri Berat	-	-	7	43.8
Total	16	100	16	100

Berdasarkan gambaran intensitas nyeri sebelum dilakukan perlakuan (*pre-test*) pada tabel 1 bahwa pada kelompok kasus dari 16 responden mayoritas responden mengalami nyeri sedang yaitu sebanyak 12 orang (75.0%), untuk kelompok kontrol dari 16 responden mayoritas responden mengalami nyeri berat yaitu sebanyak 9 orang (56.2%). Kemudian setelah dilakukan perlakuan (*Post-Test*) pada tabel 2 menunjukkan

bahwa pada kelompok kasus dari 16 responden mayoritas responden mengalami nyeri ringan yaitu sebanyak 12 orang (75.0%), untuk kelompok kontrol dari 16 responden mayoritas responden mengalami nyeri sedang yaitu sebanyak 8 orang (50.0%)

Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon Singned Rank Test* di dapatkan nilai  $P\text{-value} = 0,000$  ( $P < 0,05$ ) pada kelompok perlakuan yang berarti terdapat pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap tingkat nyeri pada pasien *post sectio caesarea* di ruangan kebidanan Rumah Sakit Umum Daerah Poso. Pada kelompok kontrol ditemukan tidak adanya perubahan intensitas nyeri yang signifikan dimana nilai  $P\text{-Value} = 0,083$  ( $P > 0,05$ ).

## PEMBAHASAN

Adanya perubahan intensitas nyeri sebelum dan sesudah di lakukan teknik relaksasi genggam jari pada kelompok kasus dapat diketahui setelah di lakukan uji statistik menggunakan uji *Wilcoxon Singned Rank Test* pada tingkat kemaknaan 95% ( $p = 0,05$ ). Nyeri merupakan sesuatu yang tidak menyenangkan yang hanya dapat diungkapkan oleh individu yang mengalaminya (bersifat subjektif) dan persepsinya berbeda antara satu orang dengan orang lainnya. (6). Luka yang terdapat dari perut akibat pembedahan menyebabkan nyeri yang dirasakan ibu post partum dengan Sectio Caesarea (7). Nyeri merupakan suatu mekanisme bagi

tubuh, dimana akan timbul ketika jaringan mengalami kerusakan, sehingga berakibat individu tersebut bereaksi untuk menghilangkan rangsangan nyeri. (8)

Intervensi secara umum untuk pengelolaan nyeri yang tepat dan sesuai dengan pedoman dari WHO seperti penggunaan medikasi farmakologis yang tepat, pemberian terapi relaksasi maupun distraksi, serta terapi musik klasik yang telah dilakukan penelitian oleh beberapa ahli (9). Salah satu pengobatan non-farmakologis yang dapat dilakukan adalah teknik relaksasi genggam jari. Efek relaksasi genggam jari membuat responden merasa rileks dan tenang. Responden menjadi rileks dan tenang Perlakuan relaksasi genggam jari akan menghasilkan implus yang di kirim melalui serabut saraf aferen non *nosisseptor*. Serabut saraf aferen non *nosisseptor* mengakibatkan “pintu gerbang” tertutup terhambat sehingga stimulus nyeri terlambat dan berkurang (10) Teori *Gate Control* oleh Melzak dan Wall menyatakan bahwa impuls nyeri dapat diatur dan dihambat oleh mekanisme pertahanan di sepanjang system saraf pusat (SSP) dimana impuls nyeri dihantarkan saat sebuah pertahanan dibuka dan dihambat ketika sebuah pertahanan tertutup. Sehingga salah satu upaya untuk menghambat terjadinya penutupan pertahanan yang menjadi dasar teori menghilangkan nyeri tersebut yaitu melalui tehknik relaksasi. (11). Tehknik relaksasi juga dapat menurunkan kadar hormon stress yaitu Kortisol, menurunkan sumber-sumber depresi sehingga nyeri dapat terkontrol dan fungsi tubuh semakin membaik. (12)

Penelitian ini di dukung oleh Pinandita, dkk (2012) dengan judul “Pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien post operasi laparatomi. Hasil penelitian menunjukkan  $p\text{-value} = 0.000$ , dimana nilai ( $p < 0,05$ ) yang berarti terdapat pengaruh dari teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan intensitas nyeri pasien pasca laparatomi. (10). Penelitian yang dilakukan oleh Haniyah, dkk (2016) dengan judul” Efektifitas Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Nyeri Post Sectio Caesarea Di RSUD Ajibarang dimana hasil penelitian menunjukkan  $p\text{-value} = 0.000$ , dimana nilai ( $p < 0,05$ ), artinya terdapat efektifitas teknik relaksasi genggam jari terhadap nyeri post sectio caesarea di RSUD Ajibarang.(13).

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini maka dapat disimpulkan : a). intensitas nyeri pada pada responden sebelum dilakukan terapi genggam jari sebagian besar mengalami nyeri sedang. b). intensitas nyeri pada pada responden sesudah dilakukan terapi genggam jari sebagian besar mengalami nyeri ringan. c). Teknik relaksasi genggam jari dapat menurunkan tingkat nyeri pada pasien post *sectio caesarea*.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Myles. *Buku Ajar Bidan*. Jakarta : Buku Kedokteran EGC. 2011
2. Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah. *Profil Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah tahun 2013*. Palu. 2013
3. Penny simkin, janet Whalley, dan Ann kappler .*Panduan lengkap. Ketrampilan Dasar Praktek Klinik Kebidanan*. Jakarta : Slemba Mediaka. 2008
4. Hill, R. Y. *Nursing from the inside-out:Living and nursing from the highest point of your consciousness*. Jones and Barlett Publishers : London. 2011
5. Ma'arifah, Atun Raudotul., Susanti, Indri heri. *Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Perubahan skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesareadi Rsud Prof. Dr. Margono Soekardjo*. STIKes harapan Bangsa : Purwekerto. 2017
6. Prasetyo, Sigit Nian. *Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri Edisi Pertama*. Graha Ilmu : Yogyakarta. 2010
7. Fitri, Mila., Mira, Trisyani & Maryati, Ida. *Hubungan Intensitas Nyeri Luka Sectio Caesarea Dengan Kualitas Tidur Pada Pasien Post Partum Hari Ke-2 Di Ruang Rawat Inap RSUD Sumedang*. Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Padjadjaran : Bandung. 2012
8. Maryunani, A. *Nyeri dalam Persalinan , Teknik dan Cara Penanganannya*. Trans Info Media Jakarta. 2010
9. Saifuddin, Abdul Bari. *Buku Panduan Praktis Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Yayasan Bina Sarwono Prawirohardjo :Jakarta. 2006
10. Pinandita, I., Purwanti, E, & Utoyo, B. *Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Laparatomi*. Jurusan Keperawatan STIKes Muhammadiyah Gombong. 2012
11. Melzack & Wall. *Teori Gerbang Nyeri*, cetakan ketiga. Jakarta. 1999
12. Potter & Perry. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses dan Praktik*.Volume 2, Edisi 4, EGC, Jakarta. 2005



13. Haniyah, S., Setyawati, Martyarini Budi., Sholikhah, Siti Mar'atus. *Efektifitas Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Nyeri Post Sectio Caesarea Di RSUD Ajibarang*. STIKes Harapan Bangsa: Purwokerto. 2016

## STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)

### Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri pada Pasien Post *Sectio caesarea*

Pengertian	Terapi relaksasi genggam jari ini merupakan salah satu teknik terapi Non-Farmakologis dengan cara relaksasi genggam jari menggunakan teknik sederhana yang dapat memegang setiap jari yang dilakukan pasca operasi yang membantu dalam pemulihan komplikasi pasca operasi. Intervensi ini dilakukan selama 10 menit.
Manfaat	Untuk mengurangi rasa nyeri serta dapat memperbaiki aspek emosi ketika terjadi perasaan yang tidak nyaman.
Tujuan	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Mengurangi nyeri, perasaan takut dan cemas</li><li>2. Mengurangi perasaan khawatir dan panik</li><li>3. Memberikan perasaan nyaman dan rileks pada tubuh</li><li>4. Menenangkan pikiran dan mengontrol emosi</li></ol>
Alat dan bahan	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Lembar Observasi</li><li>2. Lembar <i>Informed Consent</i></li><li>3. Lembar Standar Operasional Prosedur</li></ol>
Pelaksanaan	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Persiapan Pasien</li><li>2. Memperkenalkan diri kepada pasien dan menjelaskan tentang tindakan teknik relaksasi yang akan dilakukan.</li><li>3. Atur posisi yang nyaman bagi pasien</li><li>4. Pasien dalam kondisi sadar</li><li>5. Melakukan pemeriksaan tanda-tanda vital</li><li>6. Melakukan tes awal nyeri dengan menggunakan <i>numeric rating scale</i></li><li>7. Langkah- langkah</li></ol> <p>Posisikan pasien dalam keadaan berbaring lurus ditempat tidur dan meminta pasien untuk mengatur nafas dan rileksasikan</p>

	<p>otot.</p> <p>8. Mendemonstrasikan cara teknik relaksasi genggam jari ke pasien</p> <p>9. Duduk disamping pasien, minta pasien untuk memulai teknik relaksasi.</p> <p>10. Teknik relaksasi dimulai dengan pasien menggenggam ibu jari dengan tekanan lembut.</p> <p>11. Pasien diminta untuk menarik nafas dalam dengan hidung dan tahan selama 3 hitungan ( hirup, dua, tiga) dan keluarkan secara perlahan melalui mulut.</p> <p>12. Genggam ibu jari selama 1 menit bersamaan dengan nafas dalam secara teratur kemudian beralih ke jari selanjutnya dengan rentan waktu yang sama.</p> <p>13. Setelah 5 menit, alihkan tindakan untuk tangan yang lain.</p> <p>14. Berikan reinforcement positif kepada pasien setelah melakukan teknik relaksasi genggam jari.</p> <p>15. Setelah selesai tindakan dilakukan pemeriksaan tanda- tanda vital.</p> <p>16. Evaluasi kegiatan</p> <p>17. Melakukan tes akhir dengan menggunakan <i>numeric rating scale</i></p> <p>18. Catat dokumentasikan hasil observasi yang dilakukan Ucapkan salam kepada pasien</p>
--	---