

## **PENGARUH TEKNIK RELAKSASI GENGAM JARI TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI PADA IBU POST SECTIO CAESAREA: EVIDENCE BASED CASE REPORT**

*The Effect Of Finger Hold Relaxation Technique Of Reducing  
Intensity Of Pain On Post Sectio Caesarea Patient:  
EVIDENCE BASED CASE REPORT*

**Indriyanti<sup>1\*</sup>, Saur Sariaty<sup>2</sup>, Ferina<sup>3</sup>**

<sup>1\*</sup> Pendidikan Profesi Bidan, Poltekkes Kemenkes Bandung  
Email: [indriyanti@student.poltekkesbandung.ac.id](mailto:indriyanti@student.poltekkesbandung.ac.id)

<sup>2</sup> Pendidikan Profesi Bidan, Poltekkes Kemenkes Bandung  
Email: [yatisilaen@gmail.com](mailto:yatisilaen@gmail.com)

<sup>3</sup> Pendidikan Profesi Bidan, Poltekkes Kemenkes Bandung  
Email: [jewelferina28@gmail.com](mailto:jewelferina28@gmail.com)

### **ABSTRACT**

*Sectio Caesarea surgery generates pain from the incision site. Patients would feel severe pain on the first two hours on average after surgery because the effects of anesthetic drugs effect was gone. The efforts to overcome pains in mothers who undergo SC procedure were both pharmacological and non-pharmacological. Non pharmacological methods were relaxations, breathing technique, movements and position changes, massage, acupressure, hot-and-cold therapy, hypnobirthing, music and TENS (Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation). The hand-held relaxation technique was an easy way to controlled emotions and developed emotional intelligence, so the implementation of hand-held relaxation technique could reduce pain intensity non-pharmacologically. This research aimed to determine the effect of the hand-held technique on the reduction of mother's pain intensity in post sectio caesarea. The article search was carried out on October 2nd 2021 using Google scholar database published in the last 5 years, previously screened then reviewed critically. The result of the case study after the hand-held technique in Mrs. R, there was a decrease in the intensity of pain from scale 6 to scale 3.*

**Key words:** *hand-held relaxation technique, post sectio caesarea, reducing pain.*

### **ABSTRAK**

Pembedahan *sectio caesarea* menimbulkan rasa nyeri yang berasal dari luka insisi. Pasien akan merasakan nyeri yang hebat rata-rata pada dua jam pertama sesudah operasi karena pengaruh hilangnya efek obat anastesi. Upaya untuk mengatasi nyeri pada ibu post *sectio caesarea* adalah dengan farmakologis dan non farmakologis. Non farmakologis dapat dilakukan dengan cara relaksasi, teknik pernapasan, pergerakan atau perubahan posisi, masase, akupressur, terapi panas/dingin, *hypnobirthing*, musik, dan TENS (*Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation*). Teknik relaksasi genggam jari merupakan cara yang mudah untuk mengelola emosi dan mengembangkan kecerdasan emosional, sehingga penerapan teknik relaksasi genggam dapat menurunkan intensitas nyeri secara non farmakologis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik ganggam jari terhadap penurunan intensitas nyeri pada ibu post *sectio caesarea*. Penelusuran artikel dilakukan pada tanggal 02 Oktober 2021 dengan menggunakan *dated* Google Scholar dibatasi yang dipublikasi 5 tahun

terakhir, dilakukan penapisan sebelumnya, kemudian ditelaah secara kritis. Hasil studi kasus setelah dilakukan penerapan teknik relaksasi genggam jari pada Ny.R terdapat penurunan intensitas nyeri dari skala 6 menjadi skala 3.

**Kata kunci:** teknik relaksasi genggam jari, post *sectio caesarea*, penurunan nyeri.

## PENDAHULUAN

Salah satu cara untuk menurunkan angka kematian dengan tindakan penyelamatan bayi serta ibunya dalam persalinan dengan cara operasi *sectio caesarea* (SC). *Sectio caesarea* merupakan kelahiran janin melalui jalur abdominal (laparotomi) yang memerlukan insisi ke dalam uterus (histerotomi) <sup>1</sup>. *Sectio Caesaria* adalah suatu cara melahirkan janin dengan membuat sayatan pada dinding uterus melalaui dinding depan perut atau vaginam atau suatu histerotomi untuk melahirkan janin dari dalam Rahim <sup>2</sup>. *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 <sup>3</sup>.

Di Indonesia angka kejadian *sectio caesarea* juga terus meningkat baik di Rumah Sakit pemerintah maupun swasta. Hasil Riskesdas tahun 2018 menunjukkan angka kejadian ibu melahirkan dengan menggunakan *sectio caesarea* sebesar 17,6 persen tertinggi di wilayah DKI Jakarta (31,3%) dan terendah di wilayah Papua (6,7%) <sup>4</sup>.

Pembedahan *sectio caesarea* menimbulkan rasa nyeri yang berasal dari luka insisi, 75% dari pasien bedah mengalami nyeri sedang sampai berat setelah operasi. Durasi nyeri dapat bertahan selama 24 sampai 48 jam, tapi bisa bertahan lebih lama tergantung pada bagaimana klien dapat menahan dan menanggapi rasa sakit. Pemulihan post operasi membutuhkan waktu rata-rata 72,45 menit (1-1,5 jam). Pasien akan merasakan nyeri yang hebat rata-rata pada dua jam pertama

sesudah operasi karena pengaruh hilangnya efek obat anastesi di saat pasien sudah keluar dari kamar bedah <sup>5</sup>.

Nyeri pada ibu post *sectio caesarea* dapat menimbulkan berbagai masalah, salah satunya masalah laktasi. Sekitar 68% ibu post *sectio caesarea* mengalami kesulitan dengan perawatan bayi, bergerak naik turun dari tempat tidur dan mengatur posisi yang nyaman selama menyusui akibat adanya nyeri <sup>1</sup>.

Upaya - upaya untuk mengatasi nyeri pada ibu post *sectio caesarea* adalah dengan menggunakan farmakologis dan non farmakologis. Pemberian farmakologi efektif untuk nyeri sedang dan berat, dan dapat diturunkan dengan waktu yang cepat. Terapi non farmakologis dibutuhkan untuk membantu tubuh individu beradaptasi dan resisten terhadap nyeri yang dirasakan <sup>6</sup>.

Manajemen nyeri mempunyai 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 atau perubahan posisi, masase, akupressur, terapi panas atau dingin, *hypnobirthing*, musik, dan TENS (*Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation*). Salah satu pengobatan non-farmakologis yang dapat dilakukan adalah teknik relaksasi genggam jari. Teknik relaksasi genggam jari merupakan cara yang mudah untuk mengelola emosi dan mengembangkan kecerdasan emosional <sup>1</sup>.

Berbagai metode relaksasi digunakan untuk menurunkan

kecemasan dan ketegangan otot sehingga didapatkan penurunan denyut jantung, penurunan respirasi serta penurunan ketegangan otot. Relaksasi efektif dalam menurunkan nyeri pasca operasi. Ini mungkin karena relatif kecilnya peran otot-otot skeletal dalam nyeri pasca operatif<sup>7</sup>.

Teknik relaksasi *finger hold* adalah Teknik sederhana yang menggabungkan pernafasan dan pegangan pada setiap jari sehingga membantu dalam mengelola emosi dan stress<sup>7</sup>. Disepanjang jari-jari tangan kita terdapat saluran atau meridian energy yang terhubung dengan berbagai organ dan emosi<sup>4</sup>.

Berdasarkan latar belakang diatas penulis tertarik untuk menerapkan teknik relaksasi genggam jari untuk menurunkan skala nyeri pada pasien post *sectio caesarea* di RSUD Al-Ihsan Bandung.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik genggam jari terhadap penurunan intensitas nyeri pada ibu post *sectio caesarea*.

## KASUS

Pengkajian dilakukan pada tanggal 2 Oktober 2020, pukul 21.00 WIB, di ruang nifas RSUD Al-Ihsan Bandung. Ny. R melahirkan secara operasi *sectio caesarea* pada 2 Oktober 2021 pukul 14.00 WIB atas indikasi sungsang dan bekas SC, saat ini merasa gelisah dan mengatakan terasa nyeri pada bagian perutnya.

Ibu pernah melahirkan 3 kali dan abortus 1 kali, usia anak terakhir 4 tahun lahir secara operasi *sectio caesarea* atas indikasi plasenta previa.

Ibu melahirkan anak ke-empat di usia kehamilan *aterm* (39-40minggu), pada 2 Oktober 2021 secara *sectio caesarea* dengan indikasi sungsang dan bekas *sectio caesarea*. Ibu tidak mengalami komplikasi dan perdarahan selama masa kehamilan, persalinan dan saat ini perdarahan ibu normal. Bayi lahir menangis spontan, jenis

kelamin laki-laki, berat badan 3200gr, panjang badan 50 cm.

Ibu mengatakan tidak memiliki riwayat penyakit kronis yang dapat menurun atau menular. Riwayat kontrasepsi ibu sebelumnya menggunakan KB suntik 3 bulan selama 3 tahun, tidak memiliki kehuhan dan berhenti pada tahun 2020 karena ingin program hamil.

Pola aktivitas di rumah sakit, ibu hanya berbaring di atas tempat tidur dan sudah belajar untuk mobilisasi (miring kanan dan kiri) secara perlahan. Ibu tidur 4-5 jam / hari. Ibu belum makan, hanya minum air sedikit-sedikit. Ibu telah mendapatkan injeksi *ceftriaxone* 1gr dan *ketorolac* 30mg/ml melalui IV setelah pindah ke ruang nifas.

Pada hasil pemeriksaan objektif, keadaan umum baik, kesadaran *compos mentis*. Pemeriksaan tanda-tanda vital, Tekanan darah 118/74 mmHg, Nadi 109 x/menit, respirasi 20x/menit, Suhu 36,5°C.

Pada hasil pemeriksaan fisik, pada mata konjungtiva merah muda. Payudara tidak ada benjolan/massa, terdapat pengeluaran colostrum. Pada abdomen terdapat luka bekas operasi, kontraksi baik, TFU sepusat, kandung kemih kosong. Pada genitalia terdapat pengeluaran lochea rubra, perdarahan normal, terpasang kateter (urine 300cc). Tingkat nyeri ibu berada di skala 6 yang di ukur dengan *Numeric Rating Scale*.

Analisis yang di dapatkan dari kasus tersebut adalah P<sub>4</sub>A<sub>1</sub> post SC 7 jam. Terdapat masalah nyeri luka SC.

Setelah dilakukan pemeriksaan, maka penulis mengajarkan teknik relaksasi genggam jari dan menganjurkan Ny. R melakukan yang telah diajarkan dengan suami. Setelah Ny. R melakukan intervensi teknik relaksasi genggam jari selama ± 3 menit pada setiap jari, dilakukan pengukuran intensitas nyeri kembali, dan tingkat nyeri menurun di skala 3 di ukur dengan *Numeric Rating Scale*.

### RUMUSAN MASALAH

Rumusan masalah terdiri atas 4 komponen yaitu P (*problem* / permasalahan pada pasien) yaitu ibu post section caesarea. I (suatu intervensi / indeks / indikator) yaitu teknik relaksasi genggam jari. C (*comparison*) pada artikel ini tidak ada *comparison* / kelompok control. O (*outcome*) yaitu menurunkan intensitas nyeri post section caesarea.

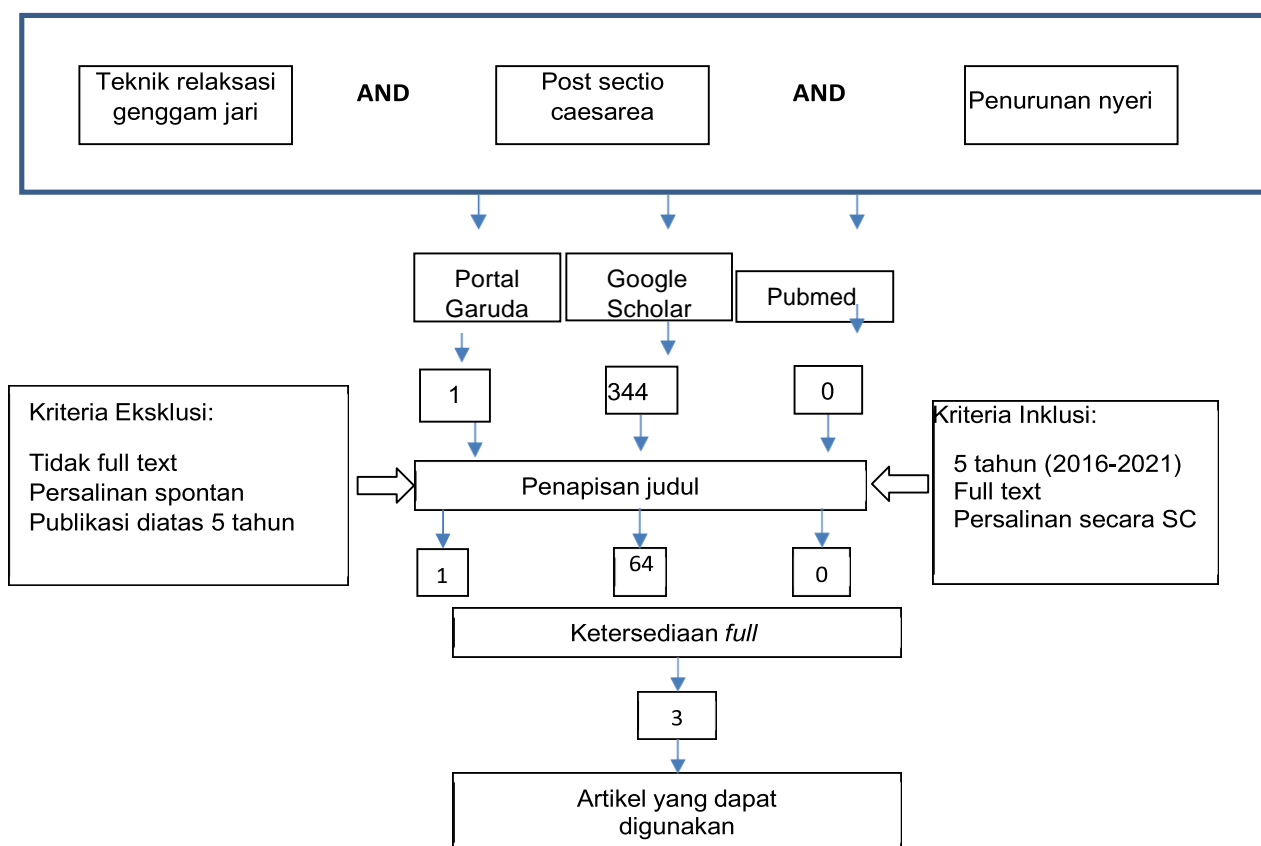
Dari PICO di atas di dapatkan rumusan masalah “Apakah terdapat pengaruh teknik genggam jari terhadap penurunan intensitas nyeri pada ibu post sectio caesarea?”

### METODE

Penelitian ini menggunakan metode berdasarkan evidence based case report, yang dilakukan berdasarkan penelusuran literatur.

Penelusuran artikel dilakukan pada tanggal 02 Oktober 2021 dengan menggunakan *database* Google Scholar, Portal Garuda dan *Pubmed*. Artikel yang sesuai dengan dengan masalah akan di angkat kemudian di telaah secara kritis, yang terdiri atas 3 aspek yang terdiri dari validitas penelitian, kepentingan klinis (*importancy*) hasil, dan aplikabilitasnya atau relevansinya terhadap masalah klinis yang ada dan dilakukan penentuan derajat kekuatan bukti atau *level of evidence* sehingga akan tampak presisi, konsistensi, kesesuaian, dan kontroversi hasil, serta bukti mana yang merupakan *the best evidence*.

Kata kunci yang digunakan dalam pencarian artikel ini adalah kata yang mewakili populasi yakni teknik relaksasi genggam jari, post sectio caesarea, penurunan nyeri. Pencarian artikel dibatasi yang dipublikasi dalam 5 tahun terakhir.



Gambar 1. Diagram alur

pemilihan literatur  
Tabel 1. Telaah Kritis

Artikel	Desain Penelitian	Level of evidence	Validity	Importance	Applicability
Riezky Furry T.S <sup>1</sup> Efektifitas Teknik Relaksasi Genggam Jari (Finger Hold) Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesaria 6 Jam Di Ruang Mawar Rsud Dr Kanujoso Djatiwibowo Balikpapan Jurnal Poltekkes Kemenkes Kalimantan Timur 2020	Penelitian ini menggunakan desain Quasi Eksperimen <i>one group pre test and post test design</i> .	II B	Teknik pengambilan sampel menggunakan <i>Probability Sampling</i> yang diambil secara <i>Purposive Sampling</i> . Sampel 32 responden pasien pasca operasi sectio 6 jam. Pasien yang dijadikan sampel disesuaikan dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan.	Berdasarkan hasil uji statistik yang telah dilakukan dengan menggunakan uji Wilcoxon test diperoleh hasil nilai p value $0,000 \leq \alpha = 0,05$ hal ini berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara intensitas nyeri sebelum dan sesudah diberikan intervensi teknik relaksasi genggam jari pada pasien post sc sehingga dapat disimpulkan bahwa intervensi teknik relaksasi genggam jari efektif terhadap penurunan skala nyeri pada pasien post sc 6 jam.	intervensi genggam jari yang dilakukan pada setiap ujung jari dimana area ini merupakan saluran masuk dan keluarnya energi yang berhubungan dengan organ-organ di dalam tubuh serta emosi yang berkaitan. Relaksasi genggam jari dapat mengendalikan dan mengembalikan emosi yang akan membuat tubuh menjadi rileks sehingga stimulus nyeri terhambat dan nyeri berkurang.  Relaksasi genggam jari merupakan salah satu cara mengurangi rangsangan nyeri dengan mengistirahatkan atau relaksasi pada otot-otot tubuh. Teknik relaksasi genggam jari membantu tubuh, pikiran dan jiwa untuk mencapai relaksasi. Dalam keadaan relaksasi secara alamiah akan memicu pengeluaran hormon endorphin, hormon ini merupakan analgesik alami dari tubuh sehingga nyeri akan berkurang.
Puji Astutik <sup>1</sup> , Eka Kurlinawati <sup>2</sup> Pengaruh Relaksasi Genggam Jari Terhadap	Penelitian ini menggunakan metode pre-eksperimen dengan pendekatan <i>one group</i>	II B	Dilaksanakan di RSUD Kertosono Ruang Delima 12 Januari-12 Pebruari 2017. Sample 20 responden.	Ada pengaruh relaksasi genggam jari terhadap penurunan nyeri pada pasien post sectio	Teknik relaksasi genggam jari merupakan cara yang mudah untuk mengelola emosi dan mengembangkan kecerdasan emosional. Titik-titik

<p>Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea Di Ruang Delima RSUD Kertosono STIKes Satria Bhakti Nganjuk 2017</p>	<p><i>pre-post test design.</i></p>		<p>Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik sample <i>accidental sampling</i>. Teknik analisa data menggunakan uji wilcoxon.</p>	<p>caesarea, hal tersebut berdasarkan uji Wilcoxon di dapatkan p value = 0,000 <math>\leq \alpha = 0,05</math> . Sehingga H1 diterima dan Ho ditolak, disimpulkan ada pengaruh pada relaksasi genggam jari terhadap penurunan nyeri pasien post sectio caesarea. Responden mengalami nyeri sedang sebelum diberikan relaksasi genggam jari yaitu 13 responden (65 %), sedangkan setelah diberikan relaksasi genggam jari berubah menjadi sebagian besar responden mengalami nyeri ringan yaitu 12 responden (60 %).</p>	<p>refleksi pada tangan memberikan rangsangan secara reflex (spontan) pada saat genggaman. Rangsangan tersebut akan mengalirkan semacam 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. Teknik tersebut merangsang meridian jari yang meneruskan gelombang tersebut ke dalam otak. Hasil dari 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 dan berkurang. Apabila relaksasi tersebut dilaksanakan secara rutin maka hasil yang diharapkan akan lebih baik dengan turunnya nyeri yang terjadi.</p>
--	-------------------------------------	--	--	---	--



<p>Hilma Ramadani<sup>1</sup>, Yustiana Olfah<sup>2</sup>, Sari Candra Dewi<sup>3</sup>.</p> <p><i>The Influence of Finger Grip Techniques in Reducing Post Sectio Caesarean Pain</i></p> <p>Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta</p> <p>2020</p>	<p>Jenis penelitian <i>literature review</i></p>	<p>III</p>	<p>Penelitian ini menggunakan BASE, Google Scholar, dan Garuda. Database yang dicari pada antara tahun 2015 – 2019 yang berupa laporan hasil penelitian dan review yang membahas terapi teknik genggam jari untuk mengurangi nyeri. Kata kunci teknik genggam jari dan nyeri post sectio caesarea. Didapatkan 28 jurnal mengenai teknik genggam jari untuk menurunkan nyeri luka. Setelah diseleksi terdapat 6 jurnal yang dapat memperkuat pembahasan mengenai terapi genggam jari yang dapat mengurangi nyeri post sectio caesarea.</p>	<p>Hasil literatur review menunjukkan adanya pengaruh teknik genggam jari dalam membantu menurunkan nyeri post sectio caesarea.</p>	<p>Mengenggam jari tangan dapat membantu tubuh untuk tenang dan mengeluarkan hormon endorfin sebagai analgesik alami. Dengan menggunakan terapi ini lebih ekonomis, tidak menggunakan alat dan bahan, dapat digunakan dimana dan kapan saja, dan tidak menimbulkan efek samping. Intervensi ini dilaku-kan dengan cara mengenggam jari selama 3 menit pada setiap jari secara lembut disertai nafas dalam dengan posisi duduk atau berbaring dengan kondisi tenang dan rileks. Terapi lebih efektif dilakukan oleh keluarga atau orang terdekat.</p>
--	--	------------	---	---	--

## HASIL

Didapatkan 3 jurnal yang terpilih. 3 jurnal yang terpilih menunjukkan bahwa teknik relaksasi genggam jari dapat mengurangi nyeri post sectio caesarea.

Pada jurnal pertama dengan judul Efektifitas Teknik Relaksasi Genggam Jari (*Finger Hold*) Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesaria 6 Jam Di Ruang Mawar RSUD Dr Kanujoso Djatiwibowo Balikpapan, penelitian menggunakan desain Quasi-

Eksperimen *one group pre test and post test design*. Berdasarkan hasil uji statistik yang telah dilakukan dengan menggunakan uji *Wilcoxon test* diperoleh hasil nilai  $p\ value\ 0,000 \leq \alpha = 0,05$ , terdapat perbedaan yang signifikan antara intensitas nyeri sebelum dan sesudah diberikan intervensi teknik relaksasi genggam jari pada pasien post *sectio caesarea*. Relaksasi genggam jari salah satu cara mengurangi nyeri dengan mengistirahatkan atau relaksasi pada otot-otot tubuh. Membantu tubuh,

pikiran dan jiwa untuk mencapai relaksasi, yang secara alamiah akan memicu pengeluaran hormon endorfin, hormon ini merupakan analgesik alami dari tubuh sehingga nyeri akan berkurang.

Pada jurnal kedua dengan judul Pengaruh Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea Di Ruang Delima RSUD Kertosono, penelitian menggunakan metode pre-eksperimen dengan pendekatan *one group pre-post test design*. Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon* di dapatkan  $p\ value = 0,000 \leq \alpha = 0,05$ . Sehingga H1 diterima dan Ho ditolak, disimpulkan ada pengaruh pada relaksasi genggam jari terhadap penurunan nyeri pasien post *sectio caesarea*. Titik-titik refleksi pada tangan memberikan rangsangan secara reflex (spontan) pada saat genggam. Rangsangan tersebut akan mengalirkan semacam gelombang kejut atau listrik menuju otak. Hasil dari relaksasi genggam jari akan menghasilkan impuls yang dikirim melalui serabut saraf aferen nonnosiseptor. Serabut saraf nonnosiseptor mengakibatkan "pintu gerbang" tertutup sehingga stimulus nyeri terhambat dan berkurang.

Pada jurnal ketiga dengan judul *The Influence of Finger Grip Techniques in Reducing Post Sectio Caesarean Pain*, penelitian ini menggunakan jenis literature review, menggunakan BASE, Google Scholar, dan Garuda. Database yang dicari pada antara tahun 2015 – 2019. Hasil literatur *review* menunjukkan adanya pengaruh teknik genggam jari dalam membantu menurunkan nyeri post *sectio caesarea*. Mengenggam jari tangan dapat membantu tubuh untuk tenang dan mengeluarkan hormon endorfin sebagai analgesik alami. Intervensi ini dilakukan dengan cara mengenggam jari selama 3 menit pada setiap jari secara lembut disertai nafas dalam dengan posisi duduk atau berbaring dengan kondisi tenang dan

rileks. Terapi lebih efektif dilakukan oleh keluarga atau orang terdekat.

## PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Furry T.S (2020), di dapatkan hasil intervensi teknik relaksasi genggam jari efektif terhadap penurunan skala nyeri pada pasien post sc. Setelah dilakukan uji *Wilcoxon test* diperoleh hasil nilai  $p\ value 0,000 \leq \alpha = 0,05$  hal ini berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara intensitas nyeri sebelum dan sesudah diberikan intervensi teknik relaksasi genggam jari pada pasien post sc<sup>8</sup>.

Hasil penelitian Puji Astutik, dkk tahun 2017, berdasarkan uji *Wilcoxon* di dapatkan  $p\ value = 0,000 \leq \alpha = 0,05$ . Sehingga H1 diterima dan Ho ditolak, disimpulkan ada pengaruh pada relaksasi genggam jari terhadap penurunan nyeri pasien post *sectio caesarea*<sup>1</sup>.

Di dukung dengan *review* yang di lakukan Hilma Ramadani, dkk tahun 2020, dari 28 jurnal yang dapat memperkuat pembahasan mengenai terapi genggam jari yang dapat mengurangi nyeri post *sectio caesarea*. Mengenggam jari tangan dapat membantu tubuh untuk tenang dan mengeluarkan hormon endorfin sebagai analgesik alami<sup>9</sup>.

Pada kasus yang ditemukan oleh pengkaji, bahwa ibu P<sub>4</sub>A<sub>1</sub> post *sectio caesarea* 7 jam merasa gelisah dan mengeluh nyeri pada luka operasi. Sesuai dengan teori Pembedahan *sectio caesarea* menimbulkan rasa nyeri yang berasal dari luka insisi, 75% dari pasien bedah mengalami nyeri sedang sampai berat setelah operasi<sup>5</sup>.

Ibu post *sectio caesarea* akan merasakan nyeri dan dampak dari nyeri akan mengakibatkan mobilisasi ibu menjadi terbatas, *Activity of Daily Living* (ADL) terganggu, *bonding attachment* (ikatan kasih sayang) dan Inisiasi Menyusui Dini (IMD) tidak terpenuhi karena adanya peningkatan intensitas nyeri apabila ibu bergerak. Hal ini



mengakibatkan respon ibu terhadap bayi kurang, sehingga ASI sebagai makanan terbaik bagi bayi dan mempunyai banyak manfaat bagi bayi maupun ibunya tidak dapat diberikan secara optimal<sup>10</sup>.

Pada kasus ini, pengkaji memberikan teknik relaksasi genggam jari untuk mengurangi keluhan rasa nyeri pada ibu untuk mencegah terjadinya terganggunya mobilisasi, dan *bonding attachment*, serta produksi ASI untuk bayi karena rasa nyeri tersebut. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan Furry T.S (2020), 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<sup>8</sup>.

Pengkaji mengajarkan ibu teknik genggam jari dengan posisi berbaring dan rileks dengan cara genggam ibu jari selama kurang lebih 3 menit sambil bernapas secara teratur, kemudian seterusnya berpindah satu persatu beralih ke jari selanjutnya dengan rentang waktu yang sama, setelah kurang lebih 15 menit, dan melakukan tindakan untuk tangan yang lain selama kurang lebih 15 menit. Menganjurkan untuk melakukan kembali dengan suaminya, dan ibu merasa lebih tenang dan tidak terlihat gelisah lagi. Hal tersebut sesuai dengan teori, bahwa genggam ibu jari selama kurang lebih 3-5 menit dengan napas secara teratur dan kemudian seterusnya satu persatu beralih ke jari selanjutnya dengan rentang waktu<sup>11</sup>. Hal tersebut juga sesuai dengan review yang dilakukan Hilma Ramadani, dkk (2020), bahwa Intervensi ini dilakukan dengan cara menggenggam jari selama 3 menit pada setiap jari secara lembut disertai nafas dalam dengan posisi duduk atau berbaring dengan kondisi tenang dan rileks. Sesuai dengan review yang dilakukan Terapi lebih

efektif dilakukan oleh keluarga atau orang terdekat<sup>9</sup>.

Setelah Ny. R melakukan teknik relaksasi genggam jari, Ny. R mengatakan nyeri berkurang dan lebih rileks. Sebelum dilakukan relaksasi nyeri yang dirasakan berada pada skala 6 dan setelah dilakukan teknik relaksasi genggam jari turun menjadi skala 3. Sesuai dengan penelitian Ma'rifah, dkk tahun 2018, bahwa Efek kenyamanan paling terlihat ketika pasien diberikan intervensi, pasien terlihat lebih tenang dalam merespon nyeri pasca operasi caesar, otot wajah dan tubuh tampak lebih rileks sehingga berkurang atau bahkan hilang<sup>12</sup>. Di dukung pula oleh hasil penelitian Djala & Tahulending tahun 2018 yang menunjukkan hasil bahwa tingkat nyeri pada sampel sebelum dilakukan terapi genggam jari sebagian besar mengalami nyeri sedang berubah menjadi nyeri ringan saat setelah dilakukan terapi relaksasi genggam jari. Pada penelitian tersebut, penulis menyimpulkan bahwa teknik relaksasi genggam jari dapat menurunkan tingkat nyeri pada pasien post sectio caesarea<sup>13</sup>.

Meridian energi terdapat pada setiap jari tangan yang berhubungan dengan fisik maupun psikis. Rangsangan yang timbul akibat titik refleksi pada saat menggenggam akan menyalurkan aliran listrik menuju otak lalu diproses secara cepat dan dibawa menuju saraf organ tubuh yang terganggu. Hal ini mengakibatkan lancarnya jalur energi tanpa adanya sumbatan. Teknik relaksasi genggam jari membantu tubuh, pikiran dan jiwa dalam mencapai kenyamanan. Secara alamiah keadaan relaksasi memicu pengeluaran hormon endorfin, yaitu berupa analgesik alami dari tubuh sehingga nyeri akan terkontrol<sup>14</sup>.

Pada setiap anggota tubuh terdapat aliran energi, dimana pada genggam jari ini aliran energi dipersepsikan sebagai stimulus untuk rileks. Stimulus ini mengaktifkan transmisi serabut saraf A-beta yang

lebih besar dan cepat, menurunkan transmisi nyeri melalui serabut C dan delta-A yang berdiameter lebih kecil, proses ini menghambat stimulus nyeri. Jika tidak ada informasi nyeri yang disampaikan ke otak, maka tidak ada nyeri yang dirasakan. Dengan pengaturan nafas melalui genggaman jari, ketegangan serta kecemasan pasien dapat dikontrol, pasien akan merasa rileks dan santai yang selanjutnya akan menimbulkan tingkat kenyamanan yang lebih baik sehingga intensitas nyeri dapat menurun. Perlakuan relaksasi genggaman jari akan menghasilkan impuls yang dikirim melalui serabut saraf aferen non nosiseptor. Serabut saraf non nosiseptor mengakibatkan “pintu gerbang” tertutup sehingga stimulus nyeri terhambat dan berkurang<sup>15</sup>.

#### SIMPULAN

Pada kasus yang ditemukan oleh pengkaji pada Ny. R bahwa teknik relaksasi genggaman jari berpengaruh terhadap penurunan nyeri pada ibu post sectio caesarea. Terdapat bukti yang dapat dipercaya tentang terdapat pengaruh teknik genggaman jari terhadap penurunan intensitas nyeri pada ibu post sectio caesarea dalam hal efektivitasnya. Dengan begitu teknik genggaman jari direkomendasikan sebagai alternatif sebagai intervensi penurunan intensitas nyeri pada ibu post sectio caesarea. Pada kasus ini pasien telah dilakukan teknik genggaman jari dan terdapat penurunan intensitas nyeri setelah dilakukan teknik relaksasi tersebut.

#### UCAPAN TERIMAKASIH

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, karena atas rahmat dan karunianya penulis dapat menyelesaikan jurnal ini yang berjudul “Pengaruh Teknik Relaksasi Genggaman Jari Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri pada Ibu Post Sectio Caesarea”. penulis hendak mengucapkan terima

kasih kepada semua pihak yang telah banyak membantu dalam proses penyusunan artikel ini yaitu kepada dosen pembimbing dan rekan profesi kebidanan angkatan 1, dan seluruh pihak yang tidak bisa di sebutkan satu-persatu.

#### DAFTAR RUJUKAN

1. Astutik P, Kurlinawati E. Pengaruh Relaksasi Genggaman Jari Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea Di Ruang Delima RSUD Kertosono. *Str J Ilm Kesehat*. 2017;6(2):30-37.
2. Aspiani RY. *Buku Ajar: Asuhan Keperawatan Maternitas Aplikasi Nanda, NIC Dan NOC*. CV Trans Info Media; 2017.
3. Myles. *Buku Ajar Bidan*. Buku Kedokteran EGC.; 2011.
4. Nisrina D. Pengaruh Teknik Relaksasi Finger Hold Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesaria Diruang Sungkai Rsud Sekayu Musi Banyuasin Tahun 2021. *Sekol TINGGI ILMU Kesehat BINA HUSADA PALEMBANG*. 2021;4(1):6.
5. Saputra D, Asmawati A, Septiyanti S. Teknik Relaksasi Genggaman Jari Oleh Suami Berpengaruh Terhadap Nyeri Post Operasi Sectio Caesarea. *J Media Kesehat*. 2019;12(1):11-20. doi:10.33088/jmk.v12i1.377
6. Utami IL. Teknik Relaksasi Genggaman Jari Untuk Menurunkan Nyeri Pada Ibu Post Sectio Caesarea Hari 1-7. *J Chem Inf Model*. 2018;09(November):6.
7. Sofiyah, L., Ma'rifah, A. R., & Susanti IH. Pengaruh Teknik Relaksasi Genggaman Jari Terhadap Perubahan Skala Nyeri pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea di Rsud Prof. Dr. Margono. *STIKes Harapan Bangsa Purwokerto*. Published online 2014:64-71.
8. Sari RFT. Efektifitas Teknik Relaksasi Genggaman Jari (Finger Hold) Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesaria 6 Jam Di Ruang Mawar Rsud Dr Kanujoso Djatiwibowo Balikpapan Tahun 2020.

- Poltekkes Kemenkes Kalimantan Timur*.  
Published online 2020.
9. Ramadani H, Olfah Y, Dewi SC. The Influence of Finger Grip Techniques in Reducing Post Sectio Caesarean Pain. *Poltekkes Kemenkes Yogyakarta*. 2020;59(9-10):2-3.
  10. Haniyah S, Setyawati MB, Sholikah SM. Efektifitas Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Nyeri Post Sectio Caesarea Di RSUD Ajibarang. *J STIKes*. 2016;1(1):7.
  11. Sulung N, Rani SD. Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Appendektomi. *J Endur*. 2017;2(3):397. doi:10.22216/jen.v2i3.2404
  12. Ma'rifah AR, Handayani RN, Dewi P. The Effectiveness of Fingerhold Relaxation Technique and Spiritual Emosional Freedom Technique (SEFT) To the Pain Intensity Scale on Patients With Post Caesarean Section. *J Matern Care Reprod Heal*. 2018;1(2):325-340. doi:10.36780/jmcrh.v1i2.28
  13. Djala FL, Tahulending DY. Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Tingkat Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea Di Ruang Kebidanan Rumah Sakit Umum Daerah Poso. *J Islam Med*. 2018;2(2):1. doi:10.18860/jim.v2i2.5773
  14. Evrianasari N, Yosaria N. Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Nyeri Postsectio Caesarea. *J Kebidanan Malahayati*. 2019;5(1):86-91. doi:10.33024/jkm.v5i1.802
  15. Aswad A. Relaksasi Finger Hold Untuk Penurunan Nyeri Pasien Post Operasi Appendektomi. *Jambura Heal Sport J*. 2020;2(1):1-6. doi:10.37311/jhsj.v2i1.4555