

PENGARUH TEHNIK RELAKSASI GENGGAM JARI TERHADAP TINGKAT NYERI PASIEN POST OPERASI SECTIO CAESAREA 4 JAM DI KAMAR BEDAH RS MURNI TEGUH MEDAN TAHUN 2022

Marshella Viadona Saragih¹, Rostime Hermayerni Simanullang²

^{1,2}Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Murni Teguh, Indonesia

Email: marshellasaragih@gmail.com¹, rostime73@gmail.com²

ABSTRAK

Sectio Caesarea (SC) merupakan tindakan pembedahan untuk melahirkan janin dengan cara membuat sayatan untuk membuka dinding perut dan dinding uterus atau suatu histerotomi untuk mengeluarkan janin yang berada di dalam rahim ibu. Salah satu penatalaksanaan non farmakologis baru dan belum banyak dikenal oleh banyak orang adalah tehnik relaksasi, Teknik relaksasi yang sangat sederhana dan gampang dilakukan oleh siapapun yang berhubungan dengan jari – jari tangan yaitu teknik genggam jari atau *finger hold*. Teknik relaksasi genggam jari merupakan cara yang mudah untuk mengelola emosi dan mengembangkan kecerdasan emosional. Penelitian kuantitatif ini bertujuan Untuk mengetahui adakah Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Tingkat Nyeri Pasien Post Operasi Sectio Caesarea 4 Jam. Desain pada peneltian ini adalah *One group pre post test design without control*. Penentuan besar sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah 32 responden yang akan diberikan intervensi. Instrumen yang akan digunakan untuk menilai tingkat nyeri adalah *Numeric Rating Scale (NRS)* dengan skala penilaian nyeri 0-10. Hasil penelitian dianalisis dengan uji statistic yaitu uji Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan tingkat nyeri pada pasien post *sectio caesarea* dengan nilai ($p = 0,000$) \leq ($\alpha = 0,05$) yang berarti setelah diberikan intervensi pasien post sc mengalami penurunan tingkat nyeri dari pada sebelum diberikan intervensi. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai pilihan intervensi oleh tenaga kesehatan terkhusus profesi keperawatan untuk mengatasi tingkat nyeri, terkhusus pada pasien post *sectio caesarea*.

Kata Kunci: Teknik Relaksasi Genggam Jari, *Post Sectio Caesare*, Nyeri.

ABSTRACT

Sectio Caesarea (SC) is a surgical procedure to deliver a fetus by making an incision to open the abdominal wall and uterine wall or a hysterotomy to remove the fetus in the mother's womb. One of the new non-pharmacological treatments and not widely known by many people is relaxation techniques, a relaxation technique that is very simple and easy to do by anyone related to the fingers, namely the finger hold technique. The finger grip relaxation technique is an easy way to manage emotions and develop emotional intelligence. This quantitative study aims to determine whether there is an effect of the finger grip relaxation technique on the pain level of the 4-hour caesarean section postoperative patient. The design in this research is *One group pre post test design without control*. Determination of the sample size in this study is to use *purposive sampling* with the number of 32 respondents who will be given the intervention.

The instrument that will be used to assess the level of pain is the Numeric Rating Scale (NRS) with a pain rating scale of 0-10. The results of the study were analyzed by statistical tests, namely the Wilcoxon test. The results showed that there was an effect of finger grip relaxation techniques on reducing pain levels in post sectio caesarea patients with a value of ($p = 0.000$) ($\alpha = 0.05$) which means that after the intervention, post sc patients experienced a decrease in pain levels than before the intervention was given. . The results of this study are expected to be used as an intervention option by health workers, especially the nursing profession to overcome pain levels, especially in post sectio caesarea patients.

Keywords: *Finger Hold Relaxation Technique, Post Sectio Caesarea, Pain.*

A. PENDAHULUAN

Sectio Caesarea (SC) merupakan tindakan pembedahan untuk melahirkan janin dengan cara membuat sayatan untuk membuka dinding perut dan dinding uterus atau suatu histerotomi untuk mengeluarkan janin yang berada di dalam rahim ibu. Beberapa tahun terakhir persalinan normal dianggap sebagai cara melahirkan yang sulit dan cenderung berbahaya bagi ibu bersalin dan bayinya, sehingga metode SC pada sebagian masyarakat menjadi pilihan alternatif dalam metode bersalin. Metode persalinan SC pada masa lalu merupakan metode persalinan yang menakutkan namun seiring perkembangan teknologi dalam dunia kedokteran kesan menakutkan tersebut mulai bergeser (Ida Bagus dkk, 2021).

Data World Health Organization (WHO) menunjukkan bahwa peningkatan persalinan dengan metode SC di negara- negara Asia terjadi pada tahun 2007-2008 yaitu 110.000 per kelahiran hidup . Hasil Riskesdas pada tahun 2018 menunjukkan kelahiran dengan metode persalinan SC di Indonesia sebesar 17,6 % dari seluruh jumlah kelahiran. Persalinan SC di Bali memiliki proporsi terbesar kedua secara nasional sebesar 30.2% dari 67.385 kelahiran. Persalinan dengan metode SC memiliki risiko tinggi terhadap kesehatan ibu dan janin. Risiko yang dapat dialami oleh janin yang lahir melalui persalinan metode SC adalah kesulitan bernapas setelah lahir atau asfiksia.

Dampak lain yang dapat terjadi pada persalinan dengan metode SC adalah infeksi pasca pembedahan, nyeri pasca melahirkan, kehamilan di luar kandungan pada kehamilan berikutnya, ruptur uteri, waktu pemulihan lama, dan biaya persalinan lebih mahal. Tahun 2017 angka kelahiran yang menggunakan prosedur operasi sectio caesarea bertambah tinggi di dunia dan melebihi kisaran 10% hingga 15%. Amerika latin serta daerah Karibia menjadi negara dengan angka tertinggi dalam melakukan prosedur sectio caesarea yaitu 40,5% selanjutnya Eropa sebesar 25%, Asia sebesar 19, 2%, serta Afrika sebesar 7,3% (World Health Organisation, 2019).

Di Indonesia yang melakukan persalinan dengan metode sectio caesarea mencapai 17,6% (Kementrian Kesehatan RI 2018). Sedangkan di Jawa Tengah mencapai 17,10 % dengan karakteristik kelompok usia yang tertinggi padausia 10 - 14 tahun mencapai 70,30 %, kelompok pendidikan ibu yang tertinggi dengan pendidikan terakhir D1/D2/D3 mencapai 30,99 %, kelompok pekerjaan ayah yang tertinggi dengan pekerjaan sebagai PNS/TNI/POLRI/BUMN/BUMD mencapai 34,43%, tempat tinggal paling banyak bertempat tinggal di Pedesaan mencapai 33,99% (Tim Riskesdas 2018).

Pada tahun 70-an persalinan dengan sectio caesarea atas dasar permintaan sebesar 5%, kini lebih dari 50% ibu hamil menginginkan operasi sectio caesarea. Menurut laporan Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI 2017) 17% kelahiran dalam lima tahun sebelum survei berasal dari seorang wanita berusia 15- 49 tahun yang lahir melalui operasi sesar. Angka persalinan sesar meningkat dari 7% pada SDKI 2007 menjadi 17% pada SDKI 2017 (Kemenkes, 2018). Pada pasien pasca operasi sectio caesarea menyebabkan komplikasi antara lain yaitu nyeri pada area pembedahan berpotensi terbentuknya thrombosis, berpotensi menurunkan kemampuan fungsional, menurunnya kelenturan otot perut dan otot dasar panggul, perdarahan, & terhambatnya proses menyusui (Utami, 2018).

Dalam pasien pasca tindakan operasi hal yang tak jarang dialami merupakan rasa nyeri yang luar biasa meskipun terdapat obat-obatan analgesik yang lebih efektif terhadap meredakan rasa nyeri. Akhir-akhir ini terapi pengobatan modalitas telah berkembang maju dan sudah dapat dipakai pada global keperawatan menjadi cara lain metode buat mengurangi rasa nyeri secara non farmakologis dapat berupa distraksi, relaksasi, imajinasi, dan biofeedback. Salah satu penatalaksanaan non farmakologis baru dan belum banyak dikenal oleh banyak orang adalah tehnik relaksasi, Tehnik relaksasi yang sangat sederhana dan gampang dilakukan oleh siapapun yang berhubungan dengan jari – jari tangan serta aliran energi di dalam tubuh, Yaitu tehnik genggam jari atau finger hold (Pratiwi, 2020).

Teknik relaksasi genggam jari merupakan cara yang mudah untuk mengelola emosi dan mengembangkan kecerdasan emosional. Rangsangan tersebut mengalirkan semacam gelombang kejut atau listrik yang menuju otak. Rangsangan tersebut mengalirkan semacam Gelombang yang diterima oleh otak dan diproses dengan cepat diteruskan menuju saraf pada organ tubuh yang mengalami gangguan, sehingga sumbatan di jalur energi menjadi lancar (Evrianasari, 2019).

Relaksasi terjadi ketika seseorang mempersepsikan sentuhan sebagai stimulus relaksasi. Mekanisme relaksasi genggaman jari ini dijelaskan oleh teori gate control, yang menyatakan bahwa iritasi kulit mengaktifkan transmisi serabut saraf sensorik Abeta yang lebih besar dan lebih cepat. Efek Relaksasi Pegenggam Jari membantu merilekskan tubuh, pikiran, dan jiwa. Keadaan relaksasi secara alami menyebabkan pelepasan endorfin Karena hormon ini merupakan obat pereda nyeri alami tubuh, sehingga meredakan nyeri.

Dari data diatas dapat ditarik sebuah hipotesa bahwa metode terapi relaksasi genggaman jari mempunyai manfaat pada klien pasca operasi sectio caesarea dapat menurunkan nyeri. Berdasarkan hal tersebut penulis tertarik untuk mengetahui lebih lanjut “Pengaruh Tehnik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Tingkat Nyeri Pasien Post Operasi Sectio Caesarea 4 jam Di Ruang Kamar Bedah RS Murni Teguh Medan Tahun 2022.

B. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah *quasi experiment*. Desain penelitian *pre experimental* dengan menggunakan pendekatan metode *one group pre post test design*. *One group pre post test design without contro l* merupakan cara pengukuran terhadap satu kelompok tanpa adanya kelompok pembanding (kontrol). Besar sampel dalam penelitian ini berjumlah 32 responden. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah menentukan besar sampel dengan cara mengambil semua anggota populasi menjadi sampel sesuai kriteria inklusi yaitu: pasien dalam keadaan sadar yang melakukan operasi *Caesar*, pasien mendapatkan terapi anal getik yang sama saat operasi (dengan teknik anastesi secara spinal). Instrumen yang digunakan adalah *Numeric Rating Scale (NRS)* dengan skala penilaian nyeri 0-10, dengan lembaran isian yang berisi karakteristik demografi (usia, pendidikan dan pekerjaan) dan lembar SOP terapi genggaman jari.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Karakteristik Usia,

Pendidikan , Pekerjaan		
Data	f	(%)
Usia		
< 20 Tahun	13	40,6 %
20-35 Tahun	15	46,9 %
>35 Tahun	4	12,5 %

Jumlah	32	100,0
Pekerjaan		
IRT	16	50,0 %
PNS	13	40,6 %
Swasta	3	9,4 %
Jumlah	32	100,0
Pendidikan		
SD	3	9,4 %
SMP	5	15,6 %
SMA	16	50,0 %
Sarjana	8	25,0 %
Jumlah	32	100,0

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan mayoritas responden berumur 20-35 Tahun sebanyak 15 responden (46,9 %), kemudian untuk distribusi frekuensi pekerjaan mayoritas pekerjaan sebagai IRT sebanyak 16 responden (50.0 %), sedangkan untuk jenis pendidikan terakhir sebagian besar pada kelompok pendidikan SMA sebanyak 16 responden (50,0 %).

Tabel 2. Tingkat Nyeri Responden Sebelum dan Sesudah Teknik Relaksasi Genggam Jari

Tingkat Nyeri Sebelum Teknik Relaksasi Genggam Jari	Jumlah	Persen (%)
Tidak Nyeri	0	0,0%
Nyeri Ringan	0	0,0%
Nyeri Sedang	21	65,6%
Nyeri Berat	11	34,4%
Nyeri Hebat	0	0,0%
Jumlah	32	100,0%
Tingkat Nyeri Sesudah Teknik Relaksasi Genggam Jari	Jumlah	Persen (%)
Tidak Nyeri	0	0,0%
Nyeri Ringan	6	18,8%
Nyeri Sedang	19	59,4%
Nyeri Berat	7	21,9%
Nyeri Hebat	0	0,0%
Jumlah	32	100,0%

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan tingkat nyeri ibu *post sectio caesarea* sebelum dilakukan teknik relaksasi genggam jari di Kamar Bedah RS Murni Teguh Medan sebagian besar termasuk kategori tingkat nyeri sedang (4-6) yaitu sebanyak 21 responden (65,6%) dan 11 responden(34,4%) yang mengalami nyeri berat (7-9) sedangkan setelah dilakukan teknik relaksasi genggam jari di kamar Bedah RS Murni Teguh Medan didapatkan, 19 responden (59,4%) mengalami penurunan nyeri menjadi nyeri sedang (4-6), dan dan nyeri berat (7-9) 7 responden (21,9%) , sedangkan nyeri ringan (1-3) sebanyak 6 responden (18.8 %).

Tabel 3. Hasil Uji Statistik Wilcoxon Test Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Tingkat Nyeri Pada Pasien Post operasi Sectio Caesarea

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
POSTT Negative EST – Ranks	10 ^a	5,50	55,00
PRETE Positive ST Ranks	0 ^b	,00	,00
Ties	22 ^c		
Total	32		
Z	-4,796 ^b		
Post Test – Pre Test	Asymp. Sig. (2-tailed)	,000	

Berdasarkan Tabel. 3 hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar dari responden mengalami nyeri sedang sebelum dilakukan teknik relaksasi genggam jari yaitu sebanyak 21 responden (65,6%), sedangkan setelah dilakukan teknik relaksasi genggam jari hanya sebagian yang mengalami penuruan nyeri berat ke sedang yaitu sebanyak 19 responden (59,4%). Hasil uji statistik *Wilcoxon Test* didapatkan bahwa $p\text{ value} = 0,000 \leq \alpha = 0,05$ sehingga H_a diterima dan H_0 ditolak. Maka dapat di simpulkan “ H_a diteriam “ yang artinya bahwa ada perbedaan antara sebelum dan setelah dilakukan teknik relaksasi genggam jari terhadap tingkat nyeri pada pasien *post sectio caesarea*.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Pada penelitian yang dilakukan oleh (Boggero, 2015) menyatakan bahwa seseorang yang berada pada rentang usia 20-35 tahun lebih mudah dalam mentoleransi nyeri dibanding dengan

usia lebih dari 40 tahun, dan pada usia 60 tahun ke atas telah mengalami penurunan sensitivitas terhadap nyeri yang signifikan. Jumlah dan ukuran neuron sensorik di ganglia akar dorsal meningkat pada usia dewasa dan puncaknya pada usia paruh baya (Yeziarski, 2012).

Menurut Potter & Perry (2014) usia berpengaruh penting terhadap sensitivitas nyeri khususnya pada anak-anak dan orang dewasa. Perbedaan perkembangan ditemukan diantara kedua kelompok usia yang dapat mempengaruhi cara bereaksi terhadap nyeri (misalnya anak-anak dan lansia). Toleransi terhadap nyeri dipengaruhi oleh faktor-faktor fisiologi, perubahan biokimia dan perubahan mekanisme homeostatik dalam jalur somatosensorik yang berpengaruh pada pengolahan dan persepsi nyeri pada individu, tanpa memperhatikan jenis kelamin.

Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

Dalam hal ini jenis pekerjaan tertentu tidak berpengaruh terhadap respon nyeri seseorang. Namun pekerjaan memiliki peran penting dalam tingkat kesehatan seseorang. Beban berat yang dilakukan seseorang sesuai dengan pekerjaannya dapat menyebabkan timbulnya berbagai macam penyakit. Dalam penelitian ini jenis pekerjaan tertentu tidak mempengaruhi respon nyeri seseorang terbukti dari hasil penelitian yang menunjukkan bahwa semua responden merasakan nyeri sedang sampai berat tidak terkait status pekerjaan responden (Riezky, 2020).

Teori lain juga mengatakan ibu yang bekerja mempunyai tingkat pengetahuan yang lebih baik dari pada ibu yang tidak bekerja karena ibu yang bekerja akan lebih banyak memiliki kesempatan untuk berinteraksi dengan orang lain, sehingga lebih mempunyai banyak peluang untuk mendapat informasi. Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan ibu tidak bekerja memiliki risiko lebih tinggi untuk bersalin tindakan (Muhammad, 2016).

Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka semakin mudah menerima informasi yang diberikan. Level pendidikan berhubungan dengan meningkatnya intensitas nyeri, hal ini dipengaruhi oleh kurangnya strategi koping sehingga seseorang dengan level pendidikan rendah kurang mampu beradaptasi terhadap rangsangan nyeri yang didapat.

Pendidikan formal mempengaruhi persepsi seseorang terhadap nyeri. Seseorang dengan level pendidikan formal yang rendah mengalami kesulitan dalam mengakses sumber belajar khususnya pengetahuan tentang nyeri. Pasien yang memiliki tingkat pendidikan yang rendah berpengaruh terhadap pengetahuan terkait dengan manajemen nyeri dari individu itu sendiri.

untuk mengatasi nyeri yang dirasakannya; Berdasarkan penelitian dari (Winrasih 2013). Fadla (2014) menyatakan bahwa tingkat pendidikan seseorang mempengaruhi kemampuan seseorang dalam menerima informasi dan mengolahnya sebelum menjadi perilaku yang baik maupun buruk sehingga berdampak pada status kesehatannya.

Gambran Tingkat Nyeri Sebelum Intervensi (*Pre Test*)

Tingkat nyeri yang dirasakan oleh responden rata-rata mulai meningkat di jam ke 4 pasca operasi. Nyeri pasca bedah bersifat individual, tindakan yang sama pada pasien yang kurang lebih sama keadaan umumnya tidak selalu mengakibatkan nyeri pasca bedah yang sama pula. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian (Lasati dan Utami 2018) tentang pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap perubahan skala nyeri pada pasien post operasi *sectio caesarea*, Penelitian juga menunjukkan bahwa ada teknik relaksasi berpengaruh pada nyeri post op ibu dengan *sectio caesaria*.

Nyeri adalah pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan akibat kerusakan jaringan baik aktual maupun potensial atau yang digambarkan dalam bentuk kerusakan tersebut. Nyeri pasca bedah akan menimbulkan reaksi fisik dan psikologi pada ibu postpartum seperti mobilisasi terganggu, malas beraktifitas, sulit tidur, tidak nafsu makan, tidak mau merawat bayi sehingga perlu adanya cara untuk mengontrol nyeri agar dapat beradaptasi dengan nyeri post operasi *sectio caesarea* dan mempercepat masa nifas, karena nyeri sebagai pengalaman sensori dan emosional yang tidak menyenangkan yang berhubungan dengan adanya kerusakan jaringan baik secara actual/potensial (Dina Ayuning, 2019)

Disamping dampak psikologis tersebut diatas, nyeri dapat juga menyebabkan kenaikan tekanan darah, palpitasi (berdebar - debar), penurunan aktivitas sampai disabilitas. Nyeri ini dikarenakan bekas insisi luka dari operasi tersebut, yang mana nyeri mulai terasa disaat obat bius sudah mulai habis, dan keadaan ini normal dijalani oleh semua orang yang telah baru saja menjalani operasi.

Gambran Tingkat Nyeri Sesudah Intervensi (*Posttest*)

Hasil menunjukkan sesudah intervensi mayoritas responden nyeri sedang yaitu sebanyak 19 responden (59,4%). nyeri ringan sebanyak 6 responden (18,8), dan nyeri berat sebanyak 7 responden (21,9%). mengalami penurunan nyeri dari nyeri berat menjadi nyeri sedang. Hal ini disebabkan karena responden telah diberikan intervensi teknik relaksasi genggam jari. Relaksasi genggam jari bertujuan untuk meningkatkan toleransi terhadap nyeri, membuat

nyaman dan rileks, mengurangi ketegangan tubuh sehingga nyeri berkurang. Respon relaksasi merupakan bagian dari penurunan umum kognitif, fisiologis dan stimulus perilaku. Proses relaksasi juga melibatkan penurunan stimulus nyeri.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian (Pinandhita, 2012) yang menyatakan bahwa saat melakukan teknik relaksasi genggam jari akan dihasilkan impuls yang dikirim melalui saraf aferon non nosiseptor sebagai counter stimulasi dari rasa nyeri di korteks serebri sehingga menyebabkan intensitas nyeri berubah atau mengalami modulasi akibat stimulasi relaksasi genggam jari yang terlebih dahulu dan lebih banyak mencapai otak. Titik-titik refleksi pada tangan memberikan rangsangan secara reflex (spontan) pada saat genggamannya. Rangsangan tersebut akan mengalirkan semacam gelombang kejutan listrik menuju otak dan diproses dengan cepat dan diteruskan menuju syaraf pada organ tubuh yang mengalami gangguan sehingga sumbatan di jalur energi menjadi lancar dan nyeri berkurang.

Penelitian yang dilakukan oleh Saputra (2019) memperoleh data yang sejalan dengan penelitian ini dimana terdapat perbedaan nyeri sebelum dan sesudah dilakukan intervensi genggam jari yang telah dilakukan. Teknik genggam jari adalah salah satu teknik relaksasi serta 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 atau kemandegan. Di sepanjang jari-jari tangan kita terdapat saluran atau meridian energi yang berhubungan dengan berbagai organ dan emosi, dengan memegang setiap jari sambil bernafas dalam-dalam, kita dapat memperlancar aliran energi emosional dan perasaan kita untuk membantu pelepasan jasmani dan penyembuhan.

Analisis Tingkat Nyeri Sebelum Dan Sesudah Intervensi

Berdasarkan hasil uji statistik yang telah dilakukan dengan menggunakan uji Wilcoxon test diperoleh hasil nilai $p \text{ value } 0,000 \leq \alpha = 0,05$ 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 4 jam.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sofiyah, 2014) yang menunjukkan bahwa sebelum dilakukan teknik relaksasi genggam jari sebagian besar responden menyatakan nyeri sedang (65,6%) dan setelah dilakukan teknik relaksasi genggam jari sebagian besar

menyatakan nyeri ringan (59,4%) dengan nilai $p \text{ value } 0,000 \leq \alpha = 0,05$. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa nyeri berkurang setelah dilakukan teknik relaksasi genggam jari. Teknik relaksasi genggam jari adalah cara yang mudah untuk mengelola emosi. Teknik relaksasi juga merupakan suatu tindakan untuk membebaskan mental dan fisik dari ketegangan dan stress sehingga dapat meningkatkan toleransi terhadap nyeri. Relaksasi genggam jari merupakan salah satu cara mengurangi rangsangan nyeri dengan mengistirahatkan atau relaksasi pada otot-otot tubuh.

Hal ini sesuai juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Astutik dan (Kurlinawati 2017) pada pasien section caesarea di Ruang Delima RSUD Kertosono yang 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 nyeri ringan yaitu sebanyak 12 responden (60%). Dengan hasil uji Wilcoxon nilai $p \text{ value } = 0,000 < 0,05$. Dalam penelitian ini dijelaskan bahwa teknik relaksasi genggam jari merupakan cara yang mudah mengelola emosi dan mengembangkan kecerdasan emosional. Disepanjang jari-jari tangan kita terdapat saluran atau meridian energi yang terhubung dengan berbagai organ dan emosi. 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.

Penelitian yang dilakukan oleh (Windartik, 2017) tentang pengaruh teknik relaksasi genggam jari dan teknik relaksasi benson pada pasien post sectio caesarea di RSI Sakinah Mojokerto diperoleh kesimpulan bahwa teknik relaksasi genggam jari lebih efektif menurunkan nyeri pada pasien post sectio caesarea dibandingkan dengan teknik relaksasi benson. Dengan hasil uji statistik Wilcoxon menunjukkan nilai $p 0,005 < 0,05$ dengan nilai rata-rata 2,1, untuk teknik relaksasi genggam jari dan nilai $p 0,016 < 0,05$ dengan rata-rata 2,4 untuk teknik relaksasi benson. Dalam penelitian ini disebutkan bahwa teknik relaksasi genggam jari dapat mengendalikan emosi dan akan membuat tubuh rileks. Relaksasi merupakan cara membangun pikiran positif yang diharapkan dapat menstimulus otak untuk menghasilkan hormon-hormon positif dan menurunkan sekresi kortisol, sehingga nyeri berkurang dan rasa nyaman pada tubuh meningkat.

Pada penelitian ini responden diberikan perlakuan teknik relaksasi genggam jari selama 30 menit yaitu 15 menit di jari-jari tangan kanan dan 15 menit di jari-jari tangan kiri untuk

mengetahui perubahan intensitas nyeri post operasi sectio caesarea. Dari hasil pengamatan dan penelitian diperoleh hasil bahwa sebagian besar responden mengalami penurunan intensitas nyeri setelah diberikan intervensi. Ekspresi wajah menunjukkan bahwa responden merasa lebih nyaman dan rileks, dapat diajak berkomunikasi dan dapat menceritakan pengalaman operasinya. Responden juga dapat menunjukkan lokasi nyeri yang dirasakan serta tingkatan nyeri yang dirasakan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi genggam jari ini merupakan salah satu manajemen nyeri non farmakologik yang dapat membantu mengurangi nyeri pasien, mudah dilakukan oleh siapa saja dan kapan saja nyeri dirasakan.

D. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Hasil uji statistik yang telah dilakukan dengan menggunakan uji Wilcoxon test diperoleh hasil nilai $p \text{ value } 0,000 \leq \alpha = 0,05$ 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 4 jam. Dengan dilakukannya manajemen nyeri non farmakologi dengan teknik relaksasi genggam jari diharapkan dapat mengurangi angka kesakitan pada ibu.

Saran

1. Bagi Rumah Sakit Murni Teguh Medan sebagai tempat penelitian diharapkan dapat mempertimbangkan pembuatan SOP teknik relaksasi genggam jari sebagai salah satu alternatif dalam penatalaksanaan manajemen nyeri.
2. Bagi tenaga kesehatan atau perawat hendaknya dapat menerapkan teknik relaksasi genggam jari sebagai terapi yang digunakan dalam penanganan nyeri pada pasien post SC. Karena teknik ini merupakan terapi non farmakologi yang terbukti efektif dalam menurunkan intensitas nyeri pasien post SC.
3. Bagi peneliti lainnya hendaknya dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan kajian dalam melakukan penelitian selanjutnya bahwa dengan dilakukannya manajemen nyeri non farmakologi dapat mengurangi pemberian obat anti nyeri pada pasien post SC.

DAFTAR PUSTAKA

- Astutik, P & Kurlinawati, E. (2017). *Pengaruh Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea Di Ruang Deliam Rsud Kertosono*. Strada Jurnal Ilmiah Kesehatan. Vol. 6 No. 2. [Http://Jurnal.Strada.Ac.Id/Sjik/Index.Php/Sjik/Article/View/6](http://Jurnal.Strada.Ac.Id/Sjik/Index.Php/Sjik/Article/View/6)
- Boggero, Geiger, Segerstrom & Carlson. 2015. *Pain Intensity Moderates The Relationship Between Age And Pain Interference In Chronic Orofacial Pain Patients*. Diakses Dari: [Http://Lib.Ui.Ac.Id/File?File=Digital/124910](http://Lib.Ui.Ac.Id/File?File=Digital/124910) Tesis0605%20har%20n09f-Faktor-Faktor-Analisis.Pdf. Pada Tanggal 26 Juli 2016
- Dinas Kesehatan Provinsi Bali. Profil Kesehatan Provinsi Bali 2019. 2020;1(1):42–3.
- Evrianasari, N., & Yosaria, N. (2019). *Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Nyeri Postsectio Caesarea*. Jurnal Kebidanan Malahayati, 5(1), 86– 91. <https://doi.org/10.33024/jkm.v5i1.802>
- Ida Bagus Giri Sena Putra. , I Made Wandia. , Saktivi Harkitasari., (2021). *Indikasi Tindakan Sectio Caesarea Di Rsud Sanjiwani Gianyar Tahun 2017-2019*. E-Journal Amj (Aesculapius Medical Journal) Vol. 1 No.1 | Oktober | 2021 | Hal. 63-68
- Maswardi Muhammad. 2016. *Membangun Pribadi Berbudi Pekerti*. Yogyakarta: Calpulis
- Pratiwi, A., Susanti, E. T., & Astuti, W. T. (2020). *Penerapan Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Skala Nyeri Pada Sdr. D Dengan Paska Open Reduction Internal Fixation (Orif)*. Jurnal Keperawatan Karya Bhakti, 6(1), 1–7
- Riezky F.T (2019) . *Efektifitas Teknik Relaksasi Genggam Jari (Finger Hold) Terhadap Perubahan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sc 6 Jam Di Rsud Dr. Kanujoso Djatiwibowo Balikpapan Tahun 2020*.
- Utami, I. L. (2018). *Teknik Relaksasi Genggam Jari Untuk Menurunkan Nyeri Pada Ibu Post Sectio Caesarea Hari 1-7*. Jounals Of Ners Community, 09(02), 168–173.(Diakses Pada Tanggal 10 November 2020)
- Who ,2019 World Health Statistic , *Monitoring Health For The Sustainable Development Goals* , <https://www.who.int/publication/i/item/worldhealth-statistics-2019-monitoring-health-for-the-sdgs-sustainable-development-goals>, Di Akses 5 Mei 2021.

Yeziarski. R. P.(2012) *The Effects Of Age On Pain Sensitivity: Preclinical Studies. Pain Medicine* 13 13: S27-S36. Diakses Tanggal 27 Juli 2016 Dari <Http://Www.Ncbi.Nlm.Nih.Gov>. Pada Jam 20:00 WIB