

**IMPLEMENTASI TEKNIK RELAKSASI GENGAM JARI (*FINGER HOLD*)
DALAM PENURUNAN NYERI PADA IBU POST *SECTIO CAESAREA*
DI RSIA SITI KHADIJAH 1 MUHAMMADIYAH MAKASSAR**

*Implementasion Of The Finger Hold Relaxation Technique In Decreasing Pain In Mothers Post Caesarea sectio At
RSIA Sitti Khadijah 1 Muhammadiyah Makassar*

Supiani

Poltekkes Kemenkes Makassar

E-mail: ani329440@gmail.com

Nomor Telepon : 082351816276

ABSTRACT

Section caesarea is a surgical procedure that aims to give birth to a fetus because it cannot give birth normally due to certain indications by opening the uterine wall and the mother's womb. Caesarean section procedures result in pain due to changes in tissue strugical procedure. The aim of providing the finger hold relaxation tecnique is to find out the description of the finger hold relaxation technique in reducing pain in post caesarean section mothers. The research method used is a qualitive type of research using the observational case study method. The resarch subjects were 3 respondents post caesarean section mothers. The finger hold relaxation technique was given once a day with a duration of 10-15 minutes for 3 days in the recovery room (HCU), As-Salam and Al- latif treatment room at RSIA Sitti Khadjah 1 Muhammadiyah Makassar. Data collection uses observation sheets and interviews and records answers from respondents. The three respondents experienced moderate pain before using the finger hold relaxation technique to mild pain after using the relaxation technique for three consecutive days. The conclusion of this study is that providing a finger hold relaxation technique can reduce the pain scale in mothers post caesarean section.

Keywords : *finger grip, caesarean section, pain.*

ABSTRAK

Section caesarea merupakan salah satu tindakan pembedahan yang bertujuan untuk melahirkan janin karena tidak dapat melahirkan secara normal akibat indikasi tertentu dengan cara membuka dinding uterus dan rahim ibu. Tindakan section caesarea mengakibatkan terjadinya nyeri karena adanya perubahan dalam struktur jaringan akibat prosedur bedah. Tujuan pemberian teknik relaksasi genggam jari yaitu untuk mengetahui gambaran pemberian teknik relaksasi genggam jari (*finger hold*) dalam penurunan nyeri pada ibu post *sectio caesarea*. Metode penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian kualitatif dengan menggunakan metode studi kasus observasi. Subjek penelitian sebanyak 3 orang responden ibu post section caesarea. Pemberian teknik relaksasi genggam jari dilakukan 1 kali sehari dengan durasi 10-15 menit selama 3 hari di ruang pemulihan (HCU), ruang perawatan As-Salam dan Al-latif RSIA Sitti Khadjah 1 Muhammadiyah Makassar. Pengumpulan data menggunakan lembar observasi dan wawancara serta merekam jawaban dari responden. Ketiga responden mengalami nyeri sedang sebelum dilakukan teknik relaksasi genggam jari menjadi skala nyeri ringan setelah dilakukan teknik relaksasi selama tiga hari berturut-turut. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah pemberian teknik relaksasi genggam jari(*finger hold*) dapat menurunkan skala nyeri pada ibu post *sectio caesarea*.

Kata kunci : Genggam jari, section caesarea, nyeri.

PENDAHULUAN

Seccio caesarea merupakan salah satu tindakan pembedahan yang bertujuan untuk melahirkan janin karna tidak dapat melahirkan secara normal akibat indikasi tertentu dengan cara membuka dinding uterus dan rahim ibu (Indriyani et al., 2020). Tindakan sectio caesarea mengakibatkan terjadinya nyeri karena adanya perubahan dalam struktur jaringan akibat prosedur bedah. Apabila nyeri tidak terkontrol dengan baik maka dapat menimbulkan sejumlah masalah, antara lain seperti, terbatasnya gerak, gangguan ikatan emosional antara ibu dan bayi, gangguan dalam inisiasi menyusui dini terganggu, dan aktivitas sehari-hari terhambat karna adanya peningkatan intensitas nyeri (Agustina, 2020).

Prevalensi operasi sectio caesarea berdasarkan world health organization menunjukkan bahwa rata-rata kelahiran sectio caesarea adalah 5-15% per 1000, angka kejadian di rumah sakit pemerintah rata-rata sebesar 11%, sementara di rumah sakit swasta rata-rata lebih tinggi dari 30%. Persalinan sectio caesarea di sejumlah negara juga mengalami peningkatan setiap tahunnya dengan persentase sebesar 46% di Tiongkok dan 25% di Asia, Eropa dan Amerika latin (WHO, 2020). Berdasarkan data RISKESDAS pada tahun 2021, jumlah kelahiran dengan metode sectio caesarea di Indonesia sebesar 17,6%, indikasi operasi caesar disebabkan oleh sejumlah komplikasi sebesar 23,2%, dengan posisi janin melintang/sungsang sebesar 3,1%, pendarahan 2,4% , eklamsi 0,2%, cairan ketuban pecah 5,6% , persalinan lama 4,3% , lilitan tali pusar 2,9 % , plasenta previa 0,7%, plasenta tertinggal 0,8%, hipertensi 2,7% dan penyebab lainnya 4,6% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021). Sedangkan data untuk wilayah Provinsi Sulawesi Selatan yang tercatat di dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan jumlah persalinan sectio caesarea di Sulawesi Selatan itu mencapai 76,48% dan telah melewati target sebanyak 69% (Dinkes Sul Sel, 2020). Data dari dinas Kesehatan Sulawesi Selatan tahun 2021 mencatat persalinan melalui sectio caesarea di kota Makassar meningkat dari 3,352 orang menjadi 4,047 orang.

Berdasarkan survei awal yang dilakukan penelitian di RSUD Bahagia Makassar yang menyediakan fasilitas persalinan melalui operasi sectio caesarea. Data rekam medis, menunjukkan bahwa jumlah ibu yang melahirkan melalui operasi sectio caesarea pada tahun 2019 sebanyak 389 (35,9%) dari 1081 kelahiran, kemudian angka ini mengalami peningkatan pada periode Januari – Juli 2020, Dimana jumlah ibu yang melahirkan melalui operasi sectio caesarea mencapai 284 (38,5%) dari total 644 kelahiran (Amir & Yulianti, 2020).

Indikasi tindakan section caesarea salah satunya yaitu posisi sungsang janin. Posisi sungsang terjadi Ketika janin memanjang dengan kepala dibagian atas rahim, dan bokong yang terletak dibawah. Wanita yang sering menjalani operasi caesar memiliki risiko pecahnya rahim yang dapat disebabkan oleh kerusakan atau robekan pada bekas luka di rahim (Lestari, 2019). Sectio caesarea lebih berdampak pada peningkatan angka kematian dan kesakitan. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor, salah satunya adalah adanya komplikasi yang muncul selama proses persalinan. Beberapa komplikasi yang sering terjadi setelah sectio caesarea meliputi perdarahan dan infeksi sesudah pembedahan (Elfina et al., 2022).

Proses pembedahan pada sectio caesarea mengakibatkan terbentuknya luka bekas sayatan operasi. Keberadaan luka bekas operasi seksio caesarea sering kali menyebabkan rasa nyeri pada pasien yang kemudian dapat menyebabkan pasien cenderung membatasi gerakan dan memilih untuk berbaring agar mengurangi ketidaknyamanan di area operasi. Hal ini dapat mengakibatkan kekakuan tubuh secara keseluruhan, kurangnya perhatian terhadap perawatan area operasi, serta timbulnya masalah seperti kekakuan sendi, postur tubuh yang buruk, kram otot, dan nyeri. Salah satu pendekatan pengobatan yang umum untuk mengatasi luka operasi adalah dengan mendorong mobilitas dini, yang bertujuan untuk mempercepat proses penyembuhan luka pasca operasi (Kartilah et al., 2022).

Salah satu strategi yang bisa digunakan untuk mengurangi tingkat nyeri pasca operasi adalah teknik relaksasi genggam jari yang juga dikenal sebagai (Finger Hold). Teknik ini merupakan bentuk relaksasi sederhana yang dapat membantu mengurangi ketidaknyamanan yang dirasakan oleh pasien. Melalui relaksasi genggam jari, pasien dapat menghubungkan jari-jarinya dengan aliran energi dalam tubuh untuk mengurangi intensitas nyeri pasca operasi. Relaksasi genggam jari biasanya dilakukan selama kurang lebih 2 sampai 5 menit, Dimana pasien menahan napas sambil memegang jari-jarinya dengan lembut. Melakukan aktivitas Memegang jari ini membantu pasien untuk merasa lebih rileks dan tenang, sehingga mereka dapat menghadapi masalah dengan lebih baik. Titik-titik refleks pada tangan akan merangsang respons refleks (Spontan) saat menggenggam. Kelebihan dari teknik relaksasi (finger hold) adalah mudah dilakukan dan dapat dilakukan oleh siapa saja dan kapan saja. Latihan relaksasi genggam jari ini juga bermanfaat dalam meredakan ketegangan fisik sehari-hari (Bimrew Sendekie Belay, 2022).

Menurut Lestari & Marsia (2021). Meskipun terdapat obat analgesik yang efektif, pasien setelah menjalani operasi sering mengalami nyeri hebat yang sulit diatasi. Sekitar 50% dari pasien masih mengalami nyeri yang dapat mengganggu kenyamanan. Untuk mengatasi masalah ini, terapi modalitas non-farmakologis telah dikembangkan dan diterapkan dalam praktek keperawatan sebagai alternatif untuk mengelola nyeri. Salah satu bentuk penanganan non-farmakologis yang digunakan antara lain dengan menggunakan teknik relaksasi genggam jari atau (finger hold).

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan menggunakan metode studi kasus observasi. Penelitian ini dilakukan di ruangan pemulihan (HCU), ruang perawatan As-Salam dan Al-Latif RSIA Sitti Khadijah 1 Muhammadiyah Makassar selama 3 hari berturut-turut dengan pemberian teknik relaksasi genggam jari 1 kali sehari dengan durasi 10-15 menit tiap tagan. Subjek penelitian adalah 3 orang ibu post sectio caesarea. Dalam pengumpulan data kualitatif, peneliti menggunakan instrumen penelitian berupa pedoman wawancara dan lembar observasi.

Jumlah dan cara pengambilan subjek

Jenis penelitian studi kasus observasi dengan jumlah subjek penelitian 3 orang ibu post sectio caesarea yang mengalami nyeri pada bekas operasi. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah (NRS), lembar observasi, pedoman wawancara dan rekaman suara responden. Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan untuk pengambilan data adalah pedoman wawancara, yang dimana pedoman wawancara ini terdiri dari 4 pertanyaan terbuka tentang implementasi keperawatan pemberian teknik relaksasi genggam jari (finger hold) dalam penurunan nyeri pada ibu post sectio caesarea di RSIA Sitti Khadijah 1 Muhammadiyah Makassar. Intervensi yang diberikan pada penelitian ini adalah teknik relaksasi genggam jari pada ibu post sectio caesarea dengan cara mengenggam ibu jari selama 2-3 menit dengan nafas secara beraturan dan kemudian seterusnya satu persatu beralih ke jari berikutnya dengan rentang waktu yang sama.

HASIL

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan terhadap penelitian tentang teknik relaksasi genggam jari untuk menurunkan skala nyeri pada ibu post sectio caesarea di RSIA Sitti Khadijah 1 Muhammadiyah Makassar tahun 2024, maka hasil analisis penelitian sebagai berikut :

1. Hari Pertama

a. Sebelum diberikan teknik relaksasi genggam jari

Berdasarkan hasil observasi didapatkan bahwa nyeri informan post sectio caesarea pada Ny. D mengalami skala nyeri 6 (sedang), Ny. I mengalami skala nyeri 6 (sedang), dan Ny. H mengalami skala nyeri 5 (sedang). Ketiga informan mengalami skala nyeri sedang, sebelum dilakukan teknik relaksasi genggam jari. Sedangkan berdasarkan hasil wawancara didapatkan bahwa informan mengeluh nyeri pada daerah bekas operasi sectio caesarea. Hal ini sesuai dengan pernyataan informan di bawah ini.

1. Nyeri post sectio caesarea pada hari pertama sebelum dilakukan teknik relaksasi genggam jari.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara pada informan didapatkan ibu post sectio caesarea yang mengalami nyeri pada area abdomen. Menunjukkan bahwa ibu meringis ketika bergerak. Hal ini sesuai dengan pernyataan oleh informan di bawah ini.

"....Iya, sakit ketika bergerak apa lagi pas mau bangun sakit sekali saya rasa kayak ada mengganggu di bagian perut ku..."

(...iya, sakit terasa ketika bergerak, terutama saat bangun nyeri sekali. Saya merasa ada yang mengganggu di bagian perut sehingga membuat tidak nyaman...) (Inf 1).

"... tadi itu pas datang ki ndak terlalu nyeri saya rasa mungkin karna efek obat biusnya masih ada jadi tidak terlalu sakit, tapi sekarang itu kalau mau bangun atau mirin kiri/ kanan pasti sakit sekali saya rasa..."

(...Tadi ketika datang, saya tidak terlalu merasakan nyeri, mungkin karena efek obat biusnya masih ada sehingga tidak terlalu sakit, namun sekarang setiap kali saya ingin bangun atau miring kiri atau kanan rasanya sangat sakit...) (Inf 2).

"... iye sakit sekali kurasa luka bagian bekas operasi ku susah ka bergerak tidak nyaman ka ..."

(...Iya rasa sakit pada bekas luka operasiku nyeri, sehingga sulit untuk bergerak dan tidak nyaman,...) (Inf 3).

2. Nyeri post sectio caesarea pada hari kedua setelah dilakukan teknik relaksasi genggam jari.

Berdasarkan hasil wawancara pada informan didapatkan ibu post sectio caesarea, mengalami penurunan skala nyeri setelah diberikan teknik relaksasi genggam

jari (finger hold). Hal ini sesuai dengan pernyataan oleh informan di bawah ini:

"... ya masih nyeri tapi tidak kayak kemarin mi semenjak sudah ku coba praktekan lagi agak berkurang ji saya rasa nyerinya dari sakit sekali saya rasa menjadi bisa mi kutahan-tahan , mamun nyeri yang saya rasakan sekarang itu sudah skala nyeri 4..." (Inf 1).

(... ya, masih nyeri tapi tidak seperti kemarin. Sejak saya coba praktekan lagi. Rasa nyerinya agak berkurang. Dari yang awalnya sakit sekali, sekarang bisa saya kendalikan. Namun, nyeri yang saya rasakan sekarang itu sudah skala nyeri 4...) (Inf 1).

"... iya nyeri kalau agak gerak tapi setelah dilakukan teknik yang diajarkan itu agak-agak berkurang kurasa sakitnya dan skala nyeri yang ku rasakan sekarang sudah skala nyeri 4..."

(...iya, nyeri kalau agak bergerak, tapi setelah dilakukan teknik yang diajarkan, kurasa sakitnya agak berkurang dan skala nyeri yang kurasakan sekaraang sudah skala 4....) (Inf 2).

"... iya setelah saya coba praktekan lagi pas malam itu waktu nyeri saya rasa baik ji iya berkurang nyeri na dan emosi ku juga terkontrol ki..."

(... iya, setelah saya coba praktekan tadi malam itu, saya merasa nyerinya berkurang dan emosi saya juga terkendali...). (Inf 3).

Berdasarkan evaluasi keperawatan pada tiga informan mengalami penurunan skala nyeri dengan skor yang berbeda

b. setelah dilakukan teknik relaksasi genggam jari.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara pada informan didapatkan ibu post sectio caesarea yang mengalami penurunan skala nyeri setelah diberikan teknik relaksasi genggam jari (finger hold). Data tersebut di dukun berdasarkan hasil wawancara dengan informan di bawah ini:

".... eee alhamdulillah hari ini sudah baikan eee lebih baik mi dari hari sebelumnya, memang sebelumnya ada perbedaanya yang awalnya eee dihari pertama itu memang itu nyeri skala 6 itu mengganggu ki aktifivas tapi hari kedua itu yang pas di rumah sakit setelah di ICU itu sudah agak-agak apa mengganggu memang aktivitas tapi sudah agak mendingan aah pas hari ini eee sudah skala 2 dan sudah bisa beraktifitas walaupun masih ada

sedikitsedikit sakitnya eee yang bagian yang sakitnya itu juga di area perut iya kan rata-rata yang disc itu kan dua macam ada di berbentuk T terbalik eee awalnya memang sakit sekali cuma setelah pake yang kita ajarkan lumayan membantu dek lumayan baikmi bisamika eeee biasanya kalau ke kamar mandi susah jongkok untuk kekamar mandi ini masih mending mi ndk terlalu sakit mi perutku yang dijahit. Ohh lumayan ji membantu karna saya orangnya panikan ka jadi kayak lagi sakit begitu hari pertama kan kayak apa lagi hari kedua eee kalau lagi panik atau kayak sakit sekali ki cukup dengan kayak tarik napas seperti yang kita ajarkan mengurangi nyerinya mengurangi juga kayak kecemasan, emosi juga kayak begitu apa lagi kan kalau sudah ki melahirkan mana anak juga dibawah standar kayak stress ki jadi lumayan membantuiji yang kita arahkan ini..." (Inf 1).

(...alhamdulillah hari ini sudah merasa lebih baik dari pada sebelumnya. Memang ada perbedaan di hari pertama nyeri skala 6 itu sangat mengganggu aktivitas. Namun di hari kekedua setelah diruangan HCU nyeri sudah skala 4 tetapi sudah agak mendingan. Hari ini, nyeri sudah skala 2 dan saya sudah bisa beraktivitas walaupun masih ada sedikit nyeri. Bagian yang sakit juga di bagian area perut yang mana biasanya ada dua macam bentuk salah satunya berbentuk T terbalik. Awalnya memang sangat sakit, tetapi setelah menggunakan metode yang diajarkan, lumayan membantu dan sudah lebih baik. Biasanya kalau ke kamar mandi susah untuk jongkok, tetapi sekarang sudah lebih mendingan dan tidak terlalu sakit di area perut yang di jahit. Metode ini saat membantu karna saya orangnya panikan, sehingga ketika merasa sakit terutama di hari pertama dan kedua, cukup dengan menarik napas seperti yang ajarkan nyerinya berkurang, kecemasan dan emosi juga berkurang. Setelah melahirkan dengan bayi yang di bawah standar, saya merasa stres, tetapi karna arahan yang di berikan sangat membantu...) (Inf 1).

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara pada informan 1 didapatkan ibu post sectio caesarea mengalai penurunan skala nyeri setelah diberikan teknik relaksasi genggam jari . Hal ini sesuai dengan pertnyataan oleh informan di bawah ini.

"... Alhamdulillah lumayan enakmilah dari pada kemarin, dan masih agak nyeri sedikit iya nggak kayak biasa kalau agak bergerak sedikit pasti nyeri lagi tapi kalau jalan ndk teralumi apa lagi kalau duduk tadi kayak itu ndkmi tapi kalau mau baring agak nyeri lagi, semenjak dilakukan teknik relaksasi itu agak tidak nyerimi bagian sc sama bagian tangan setelah dilakukan terapi ini agak enak mi kurasa dari sebelumnya, karna nyeri yang kurasakan saat ini sudah skala nyeri 4, dan

membantu ji na kontrol juga emosita jadi membantu ki juga...”

(...Alhamdulillah, lumayan enak dari pada kemarin, meskipun masih agak nyeri sedikit dan tidak seperti biasanya. Jika agak bergerak sedikit pasti nyeri lagi tetapi kalau berjalan tidak terlalu terasa. Apalagi kalau duduk seperti tadi, tidak begitu terasa tetapi kalau mau berbaring masih agak nyeri. Sejak dilakukan teknik relaksasi genggam jari, nyeri di bagian section caesarea agak berkurang setelah dilakukan terapi ini dan terasa lebih baik dari pada sebelumnya. nyeri yang kurasakan saat ini sudah skala nyeri 4, dan terapi ini juga membantu mengontrol emosi sehingga sangat membantu...) (Inf 2).

Pada informan ketiga juga menunjukkan suatu perubahan setelah dilakukan teknik relaksasi genggam jari (finger hold). Hal ini sesuai dengan pernyataan oleh informan dibawah ini:

“...Alhamdulillah Agak baik mi kurasa dari pada kemarin ini ji BAB ku ndk mau pi keluar na tidak dibiarkan pulang sama dokter kalau belum BAB ka kalau nyeri ku baik-baik mi yang kemarin itu nyeri sekali ku rasa tapi hari ini masih nyeri ji iya tapi bisa mi ku tahan-tahan kan kalau hilang itu obat analgetis sakit sekali kurasa kalau bergerak ka, dan semenjak dikasih ka juga terapi genggam jari ini membantuki juga karna kalau sakit bisa kupraktek kan ki juga jadi membantu sekali kurasa kadang kan kalau sakit mi kurasa ku coba lagi. Setelah saya lakukan ini teknik relaksasi genggam jari alhamdulillah nyeri yang kurasakan itu agak lumayan baik dari pada waktu belum dilakukan...”

(“... alhamdulillah sudah lebih baik dari pada kemarin cuma saya belum BAB sehingga dokter belum bolehkan untuk pulang tapi kalau sudah BAB sudah bisa pulang, kalau nyeri saya itu sudah bagus agak lebih baik dari pada kemarin dan sudah bisa saya tahan, namun ketika obat analgesik itu hilang saya kembali lagi merasakan nyeri ketika bergerak tapi semenjak kita ajarkan teknik relaksasi genggam jari cukup membantu karna ketika nyeri itu muncul saya langsung praktekkan sehingga nyeri yang kurasakan bisa saya tahan, alhamdulillah nyeri yang kurasakan itu lumayan baik dari pada sebelum dilakukan teknik genggam jari sama sesudah di lakukan...”) (Inf 3).

PEMBAHASAN

a. Nyeri post *sectio caesarea* sebelum dilakukan teknik relaksasi genggam jari.

Hasil penelitian ini menunjukan bahwa dari 3 responden didapatkan jumlah responden yang mengalami nyeri sebelum diberikan teknik relaksasi

genggam jari sebanyak 3 responden atau semua responden yang mengalami nyeri post *sectio caesarea*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebelum di berikan intervensi relaksasi genggam jari intensitas nyeri pada hari pertama ketiga responden adalah skala nyeri sedang.

Kondisi pada 6 jam pertama pasca operasi pasien keluar dari kamar operasi masih terpengaruh oleh obat anastesi. Seperti kita ketahui obat anastesi bisa bertahan didalam tubuh kurang dari 6 jam. Ketiga responden menyalami nyeri pada 6 jam setelah operasi ditandai dengan ketiga pasien mengeluhkan nyeri secara verbal dan kedua pasien merintih kesakitan. (Sunarta, 2022). yang mengatakan normalnya waktu anastesi hilang setelah 6 jam pasca operasi masuk ke dalam kategori nyeri akut yaitu nyeri yang terjadi dalam periode waktu yang singkat dan biasanya dari cara normal sistem saraf memproses trauma pada kulit, otot, dan organ viseral. Istilah lain untuk nyeri akut adalah nyeri nosiseptif (Hidayatulloh, 2020).

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Wiyanti et al (2019). *sectio caesarea* memiliki efek samping antara lain beberapa hari pertama pasca persalinan akan menimbulkan rasa nyeri yang hebat pada daerah insisi, disebabkan oleh robeknya jaringan pada dinding perut dan dinding uterus yang kadarnya berbeda-beda pada setiap ibu. Nyeri pada pasien *sectio caesarea* diakibatkan dari rahim yang sering berkontraksi karena masih dalam proses kembali kebentuk semula dan juga rasa nyeri yang muncul dari daerah insis operasi.

Berdasarkan uraian diatas, didapatkan bahwa teknik relaksasi genggam jari berpengaruh terhadap penurunan skala nyeri pada ibu post *sectio caesarea*. 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 dibawah 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 (Evrianasari, N., & Yosaria, 2019).

Menurut pendapat peneliti dilihat dari karakteristik responden yaitu usia, dan riwayat operasi *sectio caesarea*. Peneliti beranggapan bahwa responden dengan usia remaja akhir cenderung memiliki emosi yang tidak stabil sehingga lebih sulit untuk mengontrol nyeri yang dirasakan. Namun, bila dilihat dari yang lebih tua, peneliti beranggapan responden perempuan memiliki tingkat sensitivitas lebih tinggi dan cenderung mengekspresikan nyeri

yang dirasakan. Peneliti beranggapan bahwa sebagian besar responden yang belum pernah melakukan operasi *sectio caesarea* lebih merasa cemas karena merupakan pertama kalinya melakukan operasi *sectio caesarea* sehingga lebih mengekspresikan nyeri. Sedangkan pada responden yang sudah pernah melakukan operasi cenderung lebih menerima dan berfikir bahwa nyeri akan hilang seiring berjalannya waktu.

b. Nyeri Post Sectio Caesarea Setelah Dilakukan Teknik Relaksasi Genggam Jari

Hasil penelitian ini didapatkan adanya penurunan intensitas nyeri setelah dilakukan penerapan, dimana ketiga responden memiliki skala nyeri ringan setelah diberikan penerapan relaksasi genggam jari. Hasil penelitian ini sependapat dengan penelitian yang dilakukan oleh (Evrianasari, N., & Yosaria, 2019). dimana terdapat penurunan rata-rata skala nyeri sebelum dan setelah dilakukan teknik relaksasi genggam jari yaitu dari nilai rata-rata skala nyeri sebelum dilakukan penerapan sebesar 6,30 sedangkan rata-rata skala nyeri sesudah dilakukan penerapan sebesar 4,25. Penerapan teknik relaksasi genggam jari dilakukan setelah 6 jam post operasi *sectio caesarea* dan sesudah pemberian analgetik. Pada saat 6 jam post *sectio caesarea* dan pemberian analgetik reaksi obat sudah tidak maksimal. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat adanya pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap nyeri post *sectio caesarea* di RSIA Sitti Khadijah 1 Makassar.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian teknik relaksasi genggam jari terhadap intensitas nyeri pada pasien post operasi *sectio caesarea*. Berdasarkan hasil wawancara, efek genggam jari membuat responden merasa rileks dan tenang dan nyeri menjadi berkurang dikarenakan saat penelitian menggenggam seluruh jari tangan responden mengatakan adanya alirannya kejutan listrik yang dirasakan responden. Menurut asumsi peneliti selama pemberian prosedur teknik relaksasi genggam jari berlangsung, terjadinya penurunan intensitas nyeri dikarenakan pasien sangat kooperatif untuk melakukan teknik tersebut serta melakukannya dengan baik. Hasil dari dilakukannya metode non farmakologi ini, pasien merasa rileks dan nyaman tetapi intensitas nyeri tidak serta merta secepatnya hilang melainkan intensitas nyeri yang dirasakan tersebut dapat berkurang sedikit demi sedikit.

Teknik relaksasi genggam jari berhubungan dengan jari tangan serta aliran energi di dalam tubuh. Menggenggam jari sambil menarik nafas dalam-dalam (relaksasi) dapat mengurangi dan menyembuhkan ketegangan fisik dan emosi. Teknik tersebut nantinya dapat menghangatkan titik-titik keluar dan masuknya energi pada meridian (jalur

atau jalur energi dalam tubuh) yang terletak pada jari tangan kita, sehingga mampu memberikan rangsangan secara reflek (spontan) pada saat genggam. Rangsangan yang didapat nantinya akan mengalirkan gelombang menuju ke otak, kemudian dilanjutkan ke saraf pada organ tubuh yang mengalami gangguan, sumbatan di jalur energi menjadi lancar. Teknik relaksasi genggam jari membantu tubuh, pikiran dan jiwa untuk mencapai relaksasi. Tubuh dalam keadaan rileks secara alamiah akan memicu pengeluaran hormon endorfin, hormon ini merupakan analgesik alami dari tubuh sehingga nyeri akan berkurang (Indrawati & Arham, 2020). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sugiyanto (2020) menunjukkan hasil bahwa adanya pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien pasca operasi.

Menurut Kurniawaty & Febrianita (2020), tentang pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap intensitas nyeri pada ibu post *sectio caesarea* yang menyebutkan dalam penelitiannya yaitu ada pengaruh pemberian teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan intensitas nyeri pada ibu post *sectio caesarea*.

Nyeri pasca operasi dapat diatasi dengan tindakan terapi teknik relaksasi genggam jari, terutama pengobatan farmakologis dan non farmakologis. Terapi farmakologis dilakukan dengan pemberian obat yang dapat menghilangkan rasa nyeri. Penanganan nonfarmakologis adalah meredakan nyeri melalui teknik manajemen nyeri seperti: pijat, imajinasi terpadu, kompres panas dan dingin, terapi musik, hipnosis dan teknik relaksasi seperti tarik napas dalam (Tirtawati, 2020). Teknik relaksasi genggam jari (finger hold) dapat mengurangi rasa sakit. Teknik relaksasi genggam jari ialah salah satu cara untuk mengendalikan emosi dan mengembangkan kecerdasan emosional. Relaksasi alami memicu pelepasan endorfin, atau hormon pereda nyeri alami, dari tubuh, sehingga meredakan nyeri (Tirtawati, 2020).

Teknik relaksasi genggam jari merupakan salah satu terapi nonfarmakologi yang dilakukan dengan pemijatan pada jari tangan, teknik ini sangat sederhana dan mudah dilakukan oleh siapapun yang berhubungan dengan jari tangan. Relaksasi jari tangan dapat dilakukan sendiri dan sangat membantu dalam kehidupan sehari-hari untuk mengurangi ketegangan fisik dan meningkatkan efek relaksasi (Indriyani et al. 2020).

Dengan teraturnya pemberian teknik relaksasi genggam jari selama tiga hari berturut-turut, maka akan terjadi penurunan skala nyeri yang dirasakan oleh pasien post *sectio caesarea*, hal ini sejalan dengan pertanyaan responden, bahwa nyeri yang dirasakan ibu post *sectio caesarea* perlahan-lahan

berangsur menurun.

Berdasarkan uraian di atas, menurut peneliti teknik relaksasi genggam jari, sebagai terapi non-farmakologis dapat di gunakan untuk menurunkan skala nyeri pada ibu post *sectio caesarea* dan di dalam penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar wanita post *sectio caesarea* mengalami penurunan skala nyeri di mulai pada hari kedua setelah diberikan teknik relaksasi genggam jari dan di observasi langsung oleh peneliti dan ibu post *sectio caesarea* sendiri yang mengatakan bahwa sudah merasa jauh lebih baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa intensitas nyeri pada ketiga informan sebelum dilakukan teknik relaksasi genggam jari mengalami skala nyeri sedang dan setelah dilakukan teknik relaksasi genggam jari mengalami penurunan skala nyeri yaitu dari skala sedang menjadi ringan. Hasil perkembangan skala nyeri pada Ny. D, Ny. I dan Ny. H setelah diberikan teknik relaksasi genggam jari selama 1x sehari dalam waktu 3 hari terjadi penurunan skala nyeri dari skala nyeri sedang ke skala nyeri ringan dan hasil perbandingan skala nyeri pada ketiga informan sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi genggam jari dari skala nyeri sedang ke skala nyeri ringan.

SARAN

1. Bagi masyarakat

Kiranya dengan hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan masyarakat tentang teknik relaksasi genggam jari dapat menurunkan nyeri pada ibu post *sectio caesarea*.

2. Pengembangan ilmu dan teknologi keperawatan

Kiranya dengan hasil penelitian ini dapat menjadi wahana pengembangan wawasan ilmu umunya dalam keperawatan maternitas dan khususnya dalam penerapan teknik relaksasi genggam jari (finger hold).

3. Bagi peneliti

Kiranya karya tulis ilmiah ini dapat menjadi bahan referensi serta acuan untuk dikembangkan dalam memberikan implementasi keperawatan pada pasien post *sectio caesarea*

dalam penurunan skala nyeri

UCAPAN TERIMA KASIH

1. Terima kasih kepada kedua orang tua yang paling saya cintai, sayangi, dan saya banggakan. Bapak Letda inf Sampara dan ibu Suriani S.Pd.i dan ketiga saudara saya yang telah memberikan semangat, kasih sayang, dan do'a yang tiada hentinya, sehingga penulis dapat menyelesaikan pendidikan dengan baik.
2. Dr. Drs. Rusli, Apt. SpFRS., selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Makassar atas fasilitas yang diberikan kepada penulis selama menempu pendidikan Diploma III di Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Makassar.
3. Iwan, S.Kp, M.Kes., Selaku ketua jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Makassar.
4. Naharia Laubo S.Pd, S.Kep, Ns, M.Kes., Selaku ketua prodi D-III Jurusan Keperawatan Makassar Politeknik Kesehatan Kemenkes Makassar. Sekaligus pembimbing utama yang dalam kesibukan sehari-harinya masih dapat menyempatkan diri untuk mengarahkan, memberikan saran dan pendapat dalam penulisan karya tulis ilmiah.
5. Kurnia Rahma Syarif, S.Kep.,Ns., M.Kep., Selaku pembimbing pendamping yang dalam kesibukan sehari-harinya masih dapat menyempatkan diri untuk mengarahkan, memberikan saran dan pendapat dalam penulisan karya tulis ilmiah.
6. Dr.Suhartatik,S.Kep,Ns,M.Ke, Selaku penguji utama yang telah memberikan masukan dan pengarahan kepada penulis selama duduk dibangku kuliah.
7. Agusti Fauziah, S.Kep.,M.Kes, Selaku penguji pendamping yang telah memberikan masukan dan pengarahan kepada penulis selama duduk dibangku kuliah.
8. Seluruh dosen dan staf Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Makassar yang selama ini telah mencurahkan segenap ilmu yang dimiliki kepada penulis.
9. Sahabat yang telah banyak membantu penulis dalam menyelesaikan tugas akhir ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, S. (2020). Asuhan Keperawatan pada Ibu Post Operasi *Section Caesarea* yang Mengalami Nyeri dengan penerapan Biologic Nurturing Baby Led Feeding di Rumah Sakit Umum Daerah Pandan Kabupaten Tapanuli Tengah. Karya Tulis Ilmiah Keperawatan. *Literature Review*.
- Amir, F., & Yulianti, S. (2020). Hubungan Paritas dan Usia Terhadap Persalinan *Section Caesarea* di RSU Bahagia Makassar Tahun 2020. *Jurnal Kesehatan Delima Pelamonia*, 4(2), 75–84.

<https://doi.org/10.37337/jkdp.v4i2.179>

- Bimrew Sendekie Belay. (2022). No 8.5.2017. Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan Vol. 1 No. 3 Agustus 202, 2003–2005.
- Dinkes Sul Sel. (2020). hubungan dukungan keluarga dengan tingkat kecemasan pasien preoperasi sectio caesarea di rsud lamaddukelleng. *Jurnal of Health, Nursing, and Midwifery Sciences Adpertisi*.
- Elfina. (2022). Analisis Mobilisasi Dini Terhadap Proses Penyembuhan Luka Pasien Post Operasi Sectio Caesarea Di RSUD Morowali. 4(7014–7019.).
- Elfina, Nuraiman, Wahyuni, R., Sunarti, A., & Rismayana, & R. (2022). Analisis Mobilisasi Dini Terhadap Proses Penyembuhan Luka Pasien Post Operasi Sectio Caesarea Di RSUD Morowali. 4(7014–7019).
- Harismayanti, D. T. J. (2023). Penerapan Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pasien Post Op Sectio Caesarea di RSIA Sitti Khadijah Kota Gorontalo. *Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 1(2963), 1–10.
- Hartiningsih, liza. (2020). Asuhan Keperawatan pada Klien Post Sectio Caesarea dengan nyeri akut diruang kalimayah bawah RSUD Slamet garut. 25–28.
- Indriyani, Sariyati, S., & Ferina. (2020). engaruh Teknik Relaksasi Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Ibu Post Sectio Caesarea. Evidence Based Case Report. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 2(3),(751–761). *Jurnal Kesehatan Siliwangi*
- Juliathi. (2020). . Gambaran Persalinan dengan Sectio Caesarea di Instalasi Gawat Darurat Kebidanan Rumah Sakit Umum Pusat Sanglah Denpasar Tahun 2020. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (The Journal Of Midwifery)*, 9(1),(19–27). *urnal Ilmiah Kebidanan (The Journal Of Midwifery)*
- Kartilah, T., Februanti, S., Cahyanti, P., Kusmiati, & Sofiatul, K. (2022). Gambaran Pelaksanaan Mobilisasi Dini dalam Penurunan Skala Nyeri pada Ibu Post Sectio Caesarea di RSUD Ciamis. *Jurnal Medika Cendikia*, 9.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). Program Prioritas Nasional Kementerian Kesehatan. 1–1. <https://d3v.kemkes.go.id/program-prioritas-nasional>
- Kurniawaty, & F. (2020). pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap intensitas nyeri pada ibu post sectio caesarea. *Jurnal ‘Aisyiyah Medika*, //jurnal.s(132–142).
- Larasati, I., & Hidayati, E. (2022). Relaksasi genggam jari pada pasien post operasi. *Ners Muda*, 3(1). <https://doi.org/10.26714/nm.v3i1.9394>
- Lestari, I., & Marsia, S. (2021). Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi sectio Caesarea di RSUD Pemangkat. *Jurnal Keperawatan*, 3(1), 1–6.
- Lestari, N. . . (2019). asuhan keperawatan pada ny, m dengan diagnosa medis post sectio caesarea dengan indikasi letak sungsang di rsud bangil pasurun.
- Mahmudah, R. D. (2023). Stusi Kasus Pengelolaan Nyeri pada Ibu Post Sectio Caesarea dengan Teknik Relaksasi Benson di RSI Muhammadiyah Kendal. *Repository Universitas Muhammadiyah Kendal Batang*, 1–52.
- Morita, K. M., Amelia, R., & Putri, D. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea di RSUD Dr. Achmad Mochtar Bukittinggi. *Jurnal Riset Hesti Medan Akper Kesdam I/BB Medan*, 5(2)(106–115). *Jurnal Riset Hesti Medan Akper Kesdam I/BB Medan*
- Ningsih, Amin, R., Aryani, M., Putri, I., & Prahardian. (2023). Implementasi Keperawatan Manajemen Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea Dengan Nyeri Akut Di Kota Palembang. *Journal of Nursing and Public Health*, 11(1), 105–113. <https://doi.org/10.37676/jnph.v11i1.4091>

- Palifiana, D.A., Khasanah, N. (2019). Pendidikan Kesehatan Tentang Pengurangan Nyeri Saat Persalinan Sebagai Upaya Persiapan Persalinan Pada Ibu Hamil. *J. Pengabd. Masy. Karya Husada*, 1(27–35).
- Parwati. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Persalinan Seksio Sesarea Di RSUD Kabupaten Mamuju”. 1(87–94.).
- Pinandita. (2021). Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Laparatom. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 8(1).
- Post, P., Sectio, O., Jam, C., & Ruang, D. I. (2020). terhadap penurunan intensitas nyeri pada mawar RSUD dr kanujoso djatiwibowo balikpapan tahun 2020 manuskrip Diajukan Sebagai Syarat untuk Meraih Gelar Sarjana Terapan Kebidanan riezky furry tanjung sari nim PO 7224319066 kementerian kesehatan repub.
- Rahmayanti, R. (2019). *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Analisis Penerapan Terapi Murottal Pada Ibu Post Seksio Sesaria Atas Indikasi Riwayat Penyakit Jantung (Supraventricular Tachycardia) : Laporan Kasus*”. ” 4 (2)(143–47.).
- Sensussiana, T. (2020). Modul Keperawatan Dasar 3.
- Tirtawati, G. A. (2020). Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Intensitas Nyeri Post Sectio Caesarea. *Diakses Pada Tanggal 12 Desember 2020*), 7(1–7).
- Wahyuningsih, W., & Kurniati, Y. (2023). Juliana Widyastuti Wahyuningsih, & Yuni Kurniati. (2023). Tehnik Akupresur Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pada Pasien Inpartu Kala I. *Jurnal Kebidanan : Jurnal Ilmu Kesehatan Budi Mulia*, <https://doi.org/10.35325/kebidanan.v13i1.350>. *Jurnal Ilmu Kesehatan Budi Mulia*, 13(1)(1–13). <https://doi.org/10.35325/kebidanan.v13i1.350>
- WHO. (2020). Maternal mortality key fact. World Heal Stat 2019 [Internet]. 2019; Available. from:<https://www.who.int/news-room/fact-%0Asheets/detail/maternal-mortality> Diakses 06 %0AJuli 2023 18.30 WIB.
- Yulendasari, R., Prasetyo, R., & Ayu, S. P. (2022). Penyuluhan kesehatan tentang manajemen nyeri. *JOURNAL OF Public Health Concerns*, 2(1)(10–17).
- Evrianasari, N., & Yosaria, N. (2019). pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap nyeri postsectio caesarea. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 5(1)(1–6), <https://doi.org/10.33024/jkm.v5i1.802>.
- Hidayatulloh, A. I. (2020). pengalaman dan manajemen nyeri pasien pasca operasi di ruang kemuning V RSUP Dr. Hasan sadikin bandung. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 11(2)(187–204), <https://doi.org/10.26751/jikk.v11i2.795>.
- indrawati & Arham. (2020). pengaruh pemberian tehnik relaksasi genggam jari terhadap presepsi nyeri pada pasien post operasi fraktur. *jurnal kebidanan indonesia*. 2,(5)(1–9).
- kurniawaty & febrianita, S., R. (2020). pengaruh tehnik relaksasi genggam jari terhadap intensitas nyeri pada ibu post sectio caesarea. *Jurnal Aisiyah Medika*, 5(2).
- Sunarta. (2022). hubungan anestesi spinal dengan kejadian retensi urine pada pasien post operasi di RSU santa anna kota kendari. *seminar nasional penelitian dan pengabdian kepada masyarakat (SNPPKM)*. 359–365.
- Tirtawati, G. (2020). efektivitas pemberian aromaterapi lavender terhadap intensitas nyeri post sectio caesarea. *(Diakses Pada Tanggal 12 Desember 2020)*, 7(1–7).

