



IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI GENGAM JARI PADA NY. R DENGAN NYERI AKUT POST OPERASI SECTIO CAESAREA

Awaliyatun Istiqomah*, Siti Haniyah

Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa Jl. Raden Patah No 100 Ledug, Purwokerto, Jawa Tengah 53182, Indonesia

*awaliyatunisticomah10@gmail.com

ABSTRAK

Pembedahan sectio caesarea menimbulkan rasa nyeri yang berasal dari luka insisi, 75% dari pasien bedah mengalami nyeri sedang sampai berat setelah operasi. Rasa nyeri dapat diatasi dengan penatalaksanaan nyeri yang bertujuan untuk meringankan atau mengurangi rasa nyeri yang dirasakan klien sampai menuju tingkat kenyamanan. Teknik relaksasi genggam jari (finger hold) merupakan teknik relaksasi yang sangat sederhana dan mudah dilakukan oleh siapapun. Teknik ini berhubungan dengan jari tangan serta aliran energi didalam tubuh. Menggenggam jari sambil menarik nafas dalam-dalam (relaksasi) dapat mengurangi dan menyembuhkan ketegangan fisik dan emosi. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan metode study kasus melalui pendekatan proses keperawatan. Subjek yang digunakan adalah satu pasien post section caesarea dengan masalah nyeri akut di RSUD Kardinah Kota Tegal. Instrumen penelitian yang digunakan berupa format asuhan keperawatan maternitas. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini yaitu dengan teknik wawancara, observasi, pemeriksaan fisik dan studi dokumentasi. Hasil penerapan terapi relaksasi genggam jari pada ibu post sc menunjukkan bahwa pasien mengalami penurunan tingkat nyeri dari pengobatan hari pertama hingga pengobatan hari ketiga. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terapi relaksasi genggam jari mampu menurunkan skala nyeri pada ibu post sectio caesarea. Berdasarkan hasil studi kasus yang sudah dilakukan pada pasien terdapat perubahan skala nyeri pada ibu post section caesarea sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi genggam jari. Pemberian terapi relaksasi benson selama 3 hari dapat menurunkan skala nyeri post sectio caesarea.

Kata kunci: nyeri akut; relaksasi genggam jari; section caesarea

IMPLEMENTATION OF FINGER GRIP RELAXATION THERAPY ON MRS. R WITH ACUTE POSTOPERATIVE PAIN FOLLOWING CAESAREAN SECTION

ABSTRACT

Caesarean section surgery causes pain originating from the incision wound, with 75% of surgical patients experiencing moderate to severe pain after the operation. Pain can be managed with pain management strategies aimed at alleviating or reducing the pain experienced by the client to a comfortable level. The finger hold relaxation technique is a very simple relaxation technique that can be easily performed by anyone. This technique involves the fingers and the flow of energy within the body. Holding the fingers while taking deep breaths (relaxation) can reduce and heal physical and emotional tension. This research is qualitative research using a case study method through a nursing process approach. The subject used is a patient post-caesarean section with an issue of acute pain at the Kardinah City Hospital in Tegal. The research instrument used was a maternity nursing care format. The data collection techniques in this study included interviews, observation, physical examinations, and documentation studies. The results of applying finger grip relaxation therapy to post-surgery mothers showed that the patient experienced a decrease in pain levels from the first day of treatment to the third day of treatment. These results indicate that finger grip relaxation therapy can reduce the pain scale in post-caesarean mothers. Based on the case study results conducted on the patient, there were changes in the pain scale in post-caesarean mothers before and after receiving finger grip relaxation therapy. Providing Benson relaxation therapy for 3 days can reduce the pain scale post-caesarean section.

Keywords: acute pain; cesarean section; finger grip relaxation.

PENDAHULUAN

Persalinan adalah proses pengeluaran hasil konsepsi (janin dan plasenta) yang telah cukup bulan atau dapat hidup di luar kandungan melalui jalan lahir atau melalui jalan lain dengan bantuan atau tanpa bantuan (kekuatan sendiri). Proses ini dimulai dengan adanya kontraksi persalinan sejati, yang ditandai dengan perubahan serviks secara progresif dan diakhiri dengan kelahiran plasenta (Hikmandayani et al., 2024) Proses persalinan dibedakan menjadi dua cara yaitu dengan persalinan normal dan persalinan Caesar (Sectio Caesarea). Secara umum persalinan dengan cara normal merupakan Persalinan adalah proses dimana bayi, plasenta dan selaput ketuban keluar dari rahim ibu pada usia cukup bulan tanpa disertai penyulit. Sedangkan persalinan sectio caesarea (SC) merupakan proses pengeluaran janin dengan dilakukannya insisi pada dinding abdomen (laparotomi) dan pada dinding uterus (histerotomi) (Sakriawati & Dwi Saputra Jamon, 2024)

Tingkat operasi ini terus meningkat dibuktikan dengan adanya laporan dari World Health Organization atau WHO yang disiarkan pada tahun 2021, dalam laporan tersebut dikatakan bahwa tindakan operasi section caesarean meningkat menjadi 21% dari yang sebelumnya hanya 7% pada tahun 1991. Persalinan dengan tindakan sectio caesarea di Indonesia juga terus mengalami peningkatan. Menurut data Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI), adanya peningkatan angka operasi caesar di Indonesia dari tahun 1991 hingga 2017 sebanyak 1,2-6,8%. Riskesdas tahun 2018 menunjukkan angka kelahiran caesar di Indonesia sebanyak 17,6%.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.

Rasa nyeri dapat diatasi dengan penatalaksanaan nyeri yang bertujuan untuk meringankan atau mengurangi rasa nyeri yang dirasakan klien sampai menuju tingkat kenyamanan. Ada dua cara penatalaksanaan nyeri yaitu farmakologis dan nonfarmakologis. Ada beberapa teknik non farmakologis untuk meringankan atau mengurangi rasa nyeri seperti menggunakan sentuhan afektif, sentuhan terapeutik, akupresur, relaksasi dan teknik imajinasi, istraksi, hipnosis, kompres dingin atau kompres hangat, stimulasi/message kutaneus, TENS (transcutaneous electrical nerve stimulation) (Rukmasari et al., 2023). Salah satu pengobatan non-farmakologis yang dapat dilakukan adalah teknik relaksasi genggam jari. Teknik relaksasi genggam jari (finger hold) merupakan teknik relaksasi yang sangat sederhana dan mudah dilakukan oleh siapapun. Teknik ini berhubungan dengan jari tangan serta aliran energi didalam tubuh. Menggenggam jari sambil menarik nafas dalam-dalam (relaksasi) dapat mengurangi dan menyembuhkan ketegangan fisik dan emosi. Teknik tersebut nantinya dapat menghangatkan titik-titik keluar dan masuknya energi pada meredian (jalur atau jalur energi dalam tubuh) yang terletak pada jari tangan kita, sehingga mampu memberikan rangsangan secara reflek (spontan) pada saat genggam. Rangsangan yang didapat nantinya akan mengalirkan gelombang menuju ke otak, kemudian dilanjutkan ke saraf pada organ tubuh yang mengalami gangguan, sumbatan di jalur energi menjadi lancar. Teknik relaksasi genggam jari membantu tubuh, pikiran dan jiwa untuk mencapai relaksasi. Dalam keadaan relaksasi secara alamiah akan memicu pengeluaran hormon endorfin, hormon ini merupakan analgesik alami dari tubuh sehingga nyeri akan berkurang (Larasati & Hidayati, 2022). Berbagai ketidaknyamanan ibu yang dirasakan setelah melahirkan dengan metode sectio caesarea (SC) akan berdampak pada ibu maupun bayinya. Oleh sebab itu, sebagai perawat yang akan memberikan implementasi pada pasien untuk mengurangi gejala yang terjadi ialah

dengan memberikan terapi nonfarmakologi pada ibu postpartum SC. Berdasarkan hal tersebut peneliti tertarik untuk memberikan intervensi terapi relaksasi genggam jari untuk mengurangi rasa nyeri yang dialami oleh Ny. R dengan post partum SC di RSUD Kardinah Tegal tahun 2025.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan metode study kasus melalui pendekatan proses keperawatan. Subjek yang digunakan adalah satu pasien post sectio caesarea dengan masalah nyeri akut yaitu Ny. R berusia 26 tahun di Ruang Mawar RSUD Kardinah Kota Tegal. Instrumen yang digunakan berupa format asuhan berdasarkan aturan di Universitas Harapan Bangsa. Teknik dalam mengumpulkan data penelitian ini yaitu dengan teknik observasi, wawancara, memeriksa fisik serta studi dokumentasi. Instrumen untuk mengukur nyeri yang dipergunakan adalah NRS untuk ukuran intensitas nyeri memakai skala 0-10, dimana 0 = Tidak nyeri, 1-4 = nyeri ringan, 5-6 = nyeri sedang, 7-10 = nyeri berat, sedangkan terapi yang digunakan untuk mengurangi skala nyeri yaitu dengan relaksasi genggam jari, dari hasil itu tercatat di lembaran observasi. Pengambilan data nyeri dilakukan setelah serta sebelum diberi relaksasi benson. Proses asuhan keperawatan diberikan selama 3 x 24 jam

HASIL

Pengkajian pada pasien dilakukan pada tanggal 16 April 2025 pukul 11.30 WIB di ruang Mawar RSUD Kardinah Kota Tegal. Hasil dari pengkajian didapatkan data Ny. R berusia 26 tahun dengan post op SC keluhan utama Ny. R mengatakan nyeri pada bagian perut di bekas operasi, nyeri bertambah ketika bergerak, nyeri terasa cekot-cekot, skala nyeri 6 dan hilang timbul. Pada saat pengkajian pasien tampak meringis menahan sakit keringat dingin, tampak gelisah dan Nadi 77x/menit. Pengkajian yang dilakukan pada Ny. R menggunakan metode wawancara, observasi. Berdasarkan data subjektif dan objektif di atas maka muncul masalah keperawatan Nyeri Akut b.d Agen Pencedera Fisik (Prosedur Operasi). Intervensi keperawatan yang dilakukan adalah dengan melakukan pengkajian nyeri secara komprehensif (PQRST), monitor tanda- tanda vital, observasi reaksi nonverbal nyeri, mengajarkan teknik nonfarmakologi (Relaksasi genggam jari). Dari masalah keperawatan tersebut penulis melakukan implementasi pemberian teknik relaksasi genggam jari untuk mengurangi nyeri pada pasien dengan hasil dari implementasi dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1.

Hasil skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi genggam jari pada klien

Klien	Hari ke- 1		Hari ke- 2		Hari ke- 3	
	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post
Ny.N	6	5	5	4	4	3

PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan hasil penerapan terapi relaksasi genggam jari pada ibu post SC menunjukkan bahwa pasien mengalami penurunan tingkat nyeri dari pengobatan hari pertama hingga pengobatan hari ketiga. Hal ini menunjukkan efektivitas terapi relaksasi genggam jari terhadap penurunan skala nyeri pada pasien post operasi nyeri *caesarea*. Berdasarkan hasil penelitian diatas sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Astutik & Kurlinawati, 2020) yang menunjukkan hasil ada pengaruh relaksasi genggam jari terhadap penurunan nyeri pada pasien post sectio caesarea di ruang Delima RSUD Kertosono. dengan nilai $p\ value = 0,000 = a = 0,05$. Hasil penelitian ini sama dengan penelitian Puspitowati et al (2022) yang juga menunjukkan adanya perubahan skala nyeri pada pasien post op sc di RST Wijayakusuma Purwokerto dimana menunjukkan hasil yang signifikan terjadi penurunan nyeri antara sebelum dan sesudah diberikan tindakan berupa teknik relaksasi genggam jari.

Pada setiap anggota tubuh terdapat aliran energi, dimana pada genggaman 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 (Indriyanti et al., 2022) Turunnya skala nyeri pada pasien disebabkan oleh efek relaksasi genggaman jari yang bekerja padanya. Teknik genggaman jari disebut juga finger hold Menggenggam jari sambil mengatur nafas pelan-pelan (relaksasi) dapat menurunkan atau mengurangi ketegangan fisik dan emosi, karena genggaman jari akan menghangatkan titik-titik keluar dan masuk energi pada meridian (energi channel) yang terletak pada jari tangan kita. Titik-titik refleksi pada tangan akan memberikan rangsangan secara refleks (spontan) pada saat genggaman. Di sepanjang jari-jari tangan kita terdapat saluran atau meridian energi yang terhubung dengan berbagai organ dan emosi. Titik-titik refleksi pada tangan memberikan rangsangan secara refleks (spontan) pada saat genggaman. Rangsangan tersebut akan mengalirkan semacam gelombang kejut atau listrik menuju otak. Gelombang tersebut diterima otak dan diproses dengan cepat diteruskan menuju saraf pada organ tubuh yang mengalami gangguan, sehingga sumbatan dijalur energi menjadi lancar (Sugiyanto, 2020). Evaluasi hasil akhir dilakukan setelah melakukan tiga kali terapi relaksasi benson dan menunjukkan adanya penurunan skala nyeri pasien. Hasil tersebut memperlihatkan yakni terapi relaksasi benson mampu membuat skala nyeri menurun. Penurunan skala nyeri disebabkan oleh adanya.

SIMPULAN

Terdapat perubahan skala nyeri pada ibu post section caeserea sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi genggaman jari. Pemberian terapi relaksasi genggaman jari selama 3 hari dapat menurunkan skala nyeri post section caeserea.

DAFTAR PUSTAKA

- Astutik, P., & Kurlinawati, E. (2020). Pengaruh relaksasi genggaman jari terhadap penurunan nyeri pada pasien post sectio di Ruang Delima RSUD Kertosono. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 6(2), 30–37.
- Hikmandayani, Dian Nofita, L., Afni, N., Hertati, D., Niar, Oki Alestari, R., Trivina, Hayu Lestari, R., Noor, R., Jannah, M., Ngii, Y., Yani Karo Karo, H., & Bangaran, A. (2024). *Asuhan Kebidanan Pasca Persalinan dan Menyusui*.
- Indriyanti, I., Sariaty, S., & Ferina, F. (2022). Pengaruh Teknik Relaksasi Genggaman Jari Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Ibu Post Sectio Caesarea. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 2(3), 751–761. <https://doi.org/10.34011/jks.v2i3.785>
- Larasati, I., & Hidayati, E. (2022). Relaksasi genggaman jari pada pasien post operasi. *Ners Muda*, 3(1).<https://doi.org/10.26714/nm.v3i1.9394>
- Puspitowati, D., Widiastuti, E., Aji Kurniawan, F., & Utami, T. (2022). Analisis Asuhan Keperawatan Nyeri Akut Pada Pasien Ny W Post Sectio Caesarea Dengan Relaksasi Genggaman Jari Di Ruang Gayatri RST Wijayakusuma Purwokerto. 9(7), 356–363.
- Rukmasari, E. A., Rohmatin, T., Amalia, P., Aziza, A. K., & Padjadjaran, U. (2023). Penurunan Nyeri Pada Ibu Post Partum Sectio Caesarea. 5(2), 65–72.
- Sakriawati, & Dwi Saputra Jamon, A. (2024). Asuhan Keperawatan Ibu Nifas pada Ny F Post Sectio Caesarea di Ruang Teratai RSUD Batara Siang Pangkep. 86–92.
- Sugiyanto. (2020). Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Pasca Operasi Melalui Teknik Relaksasi Genggaman Jari di RSUD Sawerigading Palopo. *Jurnal Kesehatan Luwu Raya*, 6(2), 55–59.