

PENGARUH TEKNIK RELAKSASI GENGAM JARI TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI LUKA JAHITAN PADA IBU POST PARTUM SECTIO CAESAREA DI RSUD SAYANG CIANJUR

Rahmawati¹, Yuliana Ambarwati²

Akademi Kebidanan Al-Ikhlas

Jln. Hankam Desa Jogjogan, Kecamatan Cisarua Bogor

Email : rahmawatirumaisya@gmail.com

ABSTRAK

Masa nifas (*puerperium*) adalah masa setelah lahirnya plasenta hingga organ reproduksi khususnya alat-alat kandungan kembali pulih seperti keadaan sebelum hamil. *Sectio Caesarea* atau persalinan *sesaria* adalah prosedur pembedahan untuk melahirkan janin melalui sayatan perut dan dinding rahim. Ada beberapa upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri yaitu dengan metode farmakologi maupun non farmakologi, salah satu metode non farmakologi untuk mengatasi nyeri yaitu teknik relaksasi genggam jari. Teknik relaksasi genggam jari adalah salah satu tindakan non farmakologis yang dapat dilakukan untuk menurunkan nyeri dengan metode relaksasi yang berhubungan dengan jari-jari tangan serta aliran energi didalam tubuh. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui karakteristik ibu nifas *post sectio caesarea* dengan dilakukan teknik relaksasi genggam jari berdasarkan penurunan intensitas nyeri di RSUD Sayang Cianjur. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen dengan rancangan desain *One-Group Pretest-Posttest Design*. Pelaksanaan penelitian ini dari Maret-April tahun 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu *post partum sectio caesarea* di RSUD Sayang Cianjur pada bulan Maret-April 2024 sebanyak 197, dan sampel sebanyak 30 responden, serta penelitian ini menggunakan *accidental sampling*. Setelah dilakukan uji coba statistic dengan uji T Test didapatkan hasil *P value* = 0,000 yang artinya ada pengaruh signifikan teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan intensitas nyeri luka jahitan pada ibu *post portum sectio caesarea*. Diharapkan bidan dapat mengajarkan teknik relaksasi genggam jari ini untuk membantu mengurangi intensitas nyeri pada ibu *post sectio caesarea*.

Kata Kunci : Teknik Relaksasi Genggam Jari, Nyeri, Masa Nifas, Post Sectio Caesarea

PENDAHULUAN

Sectio Caesarea (SC) adalah suatu cara untuk melahirkan janin dengan membuat sayatan pada dinding depan perut (Suharsono, 2023).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menetapkan standar operasi caesar di banyak negara sekitar 10-15% per kelahiran. Berdasarkan data penelitian WHO pada tahun 2021, operasi caesar terus meningkat secara global, saat ini mencakup lebih dari 1 dari 5 (21%) dari seluruh persalinan (WHO 2021). Di negara-negara kurang berkembang, sekitar 8% perempuan melahirkan melalui operasi caesar dan hanya 5% di Afrika Sub-Sahara, yang menunjukkan kurangnya akses terhadap operasi penyelamatan nyawa ini. Sebaliknya, di Amerika Latin dan Karibia angkanya mencapai 4 dari 10 (43%) seluruh kelahiran.

Berdasarkan data RISKESDAS tahun 2021, jumlah persalinan dengan metode *sectio caesarea* (SC) di Indonesia sebesar 17,6%. Indikasi dilakukannya persalinan secara *sectio caesarea* disebabkan oleh beberapa komplikasi dengan presentase sebesar 23,2% dengan posisi bayi melintang atau sungsang

(3,1%), perdarahan (2,4%), eklamsi (0,2%), ketuban pecah dini (5,6%), partus lama (4,3%), lilitan tali pusat (2,9%), plasenta previa (0,7%), plasenta tertinggal (0,8%), hipertensi (2,7%), dan lainnya (4,6%) (Kementerian Kesehatan RI, 2021).

Di Jawa Barat angka kejadian *sectio caesarea* dirumah sakit pemerintah sekitar 15-21% sedangkan di rumah sakit swasta 24-27% dari total persalinan.

Pada proses operasi pasien tidak merasakan nyeri pada saat dibedah, namun setelah efek anastesi habis bereaksi banyak ibu yang mengeluhkan nyeri di bekas jahitan, keluhan ini sebetulnya wajar karena tubuh tengah mengalami luka dan penyembuhan tidak bisa sempurna, apalagi jika luka jahitan tergolong panjang dan dalam. Rasa nyeri di daerah sayatan yang membuat sangat terganggu dan pasien tidak nyaman (Tyas, 2020).

Nyeri postpartum adalah nyeri yang dirasakan seperti kram menstruasi saat uterus berkontraksi setelah melahirkan. Penyebab nyeri postpartum diantaranya *afterbirth*, episiotomi, laserasi perineum, pembesaran (*engorgement*) payudara, dan insisi bedah pada

pasien post SC. Nyeri bisa dirasakan pada berbagai macam tingkatan mulai dari nyeri ringan, sedang sampai berat (Rahandayani, 2022).

Keadaan nyeri pada ibu post operasi *sectio caesarea* akan berpengaruh menjadi gangguan pada terbatasnya mobilisasi, *bonding attachment* (ikatan kasih sayang), *Activity of Daily Living* (ADL), Inisiasi Menyusu Dini (IMD) tidak dapat terpenuhi secara optimal karena peningkatan intensitas nyeri pada luka post operasi *sectio caesarea* apabila ibu melakukan gerakan, sehingga respon ibu terhadap banyinya kurang, dan pada akhirnya ASI sebagai makanan terbaik bagi bayi dan mempunyai banyak manfaat bagi bayi maupun ibu tidak dapat diberikan secara optimal (Rahandayani, 2022).

Nyeri pasca operasi merupakan masalah yang dialami pada ibu post partum *sectio caesarea*. Manajemen nyeri yang dilakukan secara tepat, cepat dan tanpa efek samping dapat membantu mengurangi nyeri pada pasien. Teknik relaksasi merupakan teknik yang aman dan mudah untuk dipraktekkan salah satunya adalah teknik relaksai genggam jari. Impuls yang dihasilkan dari teknik ini akan

dikirim melalui serabut saraf *afere non nosiseptor* yang mengakibatkan tertutupnya pintu gerbang di thalamus sehingga stimulus yang menuju korteks serebri terhambat dan nyeri dapat berkurang adalah rasa nyeri pada luka jahitan.

Penilaian nyeri merupakan hal yang penting untuk mengetahui intensitas dan menentukan terapi yang efektif. Penilaian intensitas nyeri sebaiknya harus dinilai sedini mungkin dan sangat diperlukan komunikasi yang baik dengan pasien. Penilaian intensitas nyeri dapat diukur menggunakan berbagai cara, salah satunya menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) berupa angka dimulai dari angka 0-10. NRS sangat mudah digunakan dan merupakan skala ukur yang sudah valid (Rachman, 2023).

Teknik relaksasi yang sangat sederhana dan mudah dilakukan oleh siapapun yang berhubungan dengan jari tangan serta aliran energi di dalam tubuh, yaitu teknik genggam jari atau *finger hold*. Teknik ini memfokuskan pada genggam ujung jari sebagai saluran masuk dan keluarnya energi yang berhubungan dengan organ dalam tubuh dan emosi. Ketidakseimbangan emosi

dapat menyumbat atau menghambat energi yang mengakibatkan rasa nyeri atau perasaan tidak nyaman. Teknik relaksasi genggam jari dapat membebaskan energi yang terhalang dan memberikan kenyamanan. Relaksasi genggam jari dapat mengendalikan dan mengembalikan emosi yang akan membuat tubuh menjadi rileks (Wijayanti et al, 2022).

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai gambaran karakteristik ibu post partum *sectio caesarea* dengan teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan intensitas nyeri luka jahitan di RSUD Sayang Cianjur Tahun Periode Maret-April 2024.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif yaitu *Pre-eksperimental* dengan rancangan desain penelitian *One-Group Pretest-Posttest Design*. Digunakan desain ini karena terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan, hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat karena dapat dibandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan.

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas

objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian dapat ditarik kesimpulannya (sintesis). Populasi diartikan sebagai seluruh unsur atau elemen yang menjadi objek penelitian (Agnesia, 2023). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu post partum post *sectio caesarea* di RSUD Sayang Cianjur Periode Maret-April 2024 sebanyak 197 orang.

Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi yang secara nyata diteliti dan ditarik kesimpulan (Agnesia, 2023). Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah *accidental sampling* yaitu sebanyak 30 orang responden. Teknik pengambilan sampel secara *accidental sampling* adalah cara pengambilan sampel yang dilakukan dengan pengambilan kasus atau responden yang kebetulan ada atau tersedia disuatu tempat sesuai dengan konteks penelitian.

Kriteria sampel dalam penelitian ini adalah semua ibu nifas post *sectio caesarea* 1 sampai 3 hari, bersedia menjadi responden, ibu post *sectio caesarea* tanpa komplikasi, status kesadaran *compos mentis*.

Prosedur dalam penelitian ini dilakukan dengan melakukan tahap persiapan, tahap mengolah data, dan tahap evaluasi. Alat ukur proses penurunan intensitas nyeri luka jahitan menggunakan lembar SOP teknik relaksasi genggam jari. Metode statistic univariat digunakan untuk menganalisa secara deskriptif setiap variabel penelitian yaitu karakteristik responden. Dalam penelitian ini analisa bivariat dilakukan untuk mengetahui pengaruh.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Tabel I
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Penurunan Intensitas Nyeri Luka Jahitan Sebelum Dilakukan Relaksasi Genggam Jari Di RSUD Sayang Cianjur Periode Maret- April Tahun 2024

Intensitas Nyeri	Frekuensi	Presentase (%)
Nyeri Sedang (4,5,6,7)	4	13%
Nyeri Berat (8,9,10)	26	87%
Total	30	100%

Sumber: Data Primer, Periode Maret-April Tahun 2024

Berdasarkan tabel I diatas bahwa dari 30 orang yang menjadi responden dengan karakteristik intensitas nyeri luka jahitan sebelum dilakukan teknik relaksasi genggam jari di RSUD Sayang Cianjur periode Maret-April Tahun 2024. Terdapat data bahwa lebih banyak responden yang mengalami nyeri berat yaitu 26 responden (87%) dan responden yang mengalami nyeri sedang sebanyak 4 responden (13%).

Tabel II
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Penurunan Intensitas Nyeri Luka Jahitan Sesudah Dilakukan Relaksasi Genggam Jari Di RSUD Sayang Cianjur Periode Maret- April Tahun 2024

Intensitas Nyeri	Frekuensi	Presentase (%)
Nyeri Sedang (4,5,6,7)	16	53%
Nyeri Berat (8,9,10)	14	47%
Total	30	100%

Sumber: Data Primer, Periode Maret-April Tahun 2024

Berdasarkan tabel II diatas bahwa dari 30 orang yang menjadi responden dengan karakteristik intensitas nyeri luka jahitan sesudah dilakukan teknik relaksasi genggam jari di RSUD Sayang Cianjur periode Maret-April Tahun 2024. Dari responden yang telah diberikan teknik relaksasi genggam jari diketahui bahwa yang mengalami nyeri sedang lebih banyak yaitu 16 responden (53%) sedangkan yang mengalami nyeri berat yaitu sebanyak 14 responden (47%).

Tabel III
Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Luka Jahitan Pada Ibu Post Partum Sectio Caesarea Di RSUD Sayang Cianjur

Variabel	Mean	SD	SE	P Value	N
Sebelum dilakukan	1,87	0,346	0,063	0,000	30
Sesudah dilakukan	1,47	0,507	0,093		

Sumber : Hasil Olah Data T Test SPSS, 2024

Berdasarkan Tabel III rata-rata penurunan intensitas nyeri sebelum dilakukan teknik relaksasi genggam jari dengan nilai mean 1,87 dengan standar deviasi 0,346. Dapat disimpulkan hasil penelitian dengan menggunakan Uji T Test menghasilkan nilai P Value = 0,000 yang artinya ada hubungan signifikan teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan intensitas nyeri luka jahitan pada ibu post partum *sectio caesarea* di RSUD Sayang Cianjur.

PENUTUP

Simpulannya adalah mayoritas ibu yang merasakan nyeri setelah persalinan dengan *sectio caesarea* adalah hal normal, dan setelah dilakukan teknik relaksasi genggam jari pada ibu post partum *sectio caesarea* terdapat penurunan intensitas nyeri yang signifikan. Sarannya semua ibu post partum *sectio caesarea* maupun normal diharapkan mampu melakukan teknik relaksasi genggam jari untuk mengurangi intensitas nyeri sehingga kesehatan secara optimal dapat tercapai.

DAFTAR PUSTAKA

- Agnesia, (2023). *Buku Ajar Metode Penelitian Kesehatan*. Jawa Tengah: PT Nasya Expanding Management. <https://doi.org/10.33085/jbk.v3i2.4616>
- Rachman, (2023). *Bunga Rampai Manajemen Nyeri*. Jawa Tengah: PT Media Pustaka Indo.
- Rahandayani, (2022). *Buku Jobsheet dan Check List Skill Laboratorium Post Natal Care*. Bojong Pekalongan, Jawa Tengah: PT. Nasya Expanding Management.
- Suharsono, (2023). *Turunkan nyeri dan mempercepat mobilisasi pasien post SC*. Jakarta: CV. Mitra Cendekia Media.
- Tyas, (2020). *Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea*. (*Jurnal Bidan Komunitas*,3(2), 86-92.
- WHO, (2021 juni 16). *Kejadian SC*. Diambil kembali dari who.int: <https://www.who.int/news/item/16-06-2021-caesarean-section-rates-continue-to-rise-amid-growing-inequalities-in-access> diakses pada tanggal 06 Maret 2024 pukul 10.09 WIB.
- Wijayanti, E., Furry, R., & B, S. (2022). *Efektifitas Teknik Relaksasi Genggam Jari (Finger Hold) Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien 6 jam Post Operasi Sectio Caesarea Di RSUD Dr Kanujoso Djatiwibowo Balikpapan Tahun 2020*. *Journal Of Midwifery*, 10(1), 83-90. <https://jurnal.unived.ac.id/index.php.JM/article/view/2632>