

PENGARUH RELAKSASI GENGAM JARI TERHADAP SKALA NYERI PADA IBU POST SECTIO CAESAREA

Yayutrisnawati*, Priharyanti Wulandari, Windyastuti

Program Studi Ners STIKES Widya Husada Semarang, Jl. Subali Raya No.12 Krapyak – Semarang, Indonesia,
50146

*yayutrisnawati03@gmail.com

ABSTRAK

Pasien post section caesarea sering mengalami nyeri dikarenakan insisi pembedahan. Relaksasi genggam jari adalah teknik non farmakologis untuk mengurangi nyeri. Hasil wawancara dengan beberapa ibu post section caesarea, mengatakan jika merasa nyeri pasien hanya menahan dan meringis kesakitan sambil menunggu obat penurun rasa nyeri yang diberikan oleh tenaga medis. Populasi adalah 169 pasien dan Sampel sebanyak 20 responden. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh relaksasi genggam jari terhadap tingkat nyeri pada ibu post sectio caesarea di ruang Baitunnisa 2 RSI Sultan Agung Semarang. Desain penelitian menggunakan quasi – eksperimen pre and post test without control. Pengambilan sampel dengan consecutive sampling sebanyak 49 responden, skala nyeri diukur dengan menggunakan numerik rating scales, dianalisa menggunakan uji statistik wilcoxon. Hasil penelitian yang mengalami nyeri terbanyak sebelum relaksasi genggam jari adalah nyeri sedang yaitu (71,4 %), sedangkan nyeri terbanyak setelah dilakukan relaksasi genggam jari yaitu nyeri ringan yaitu (63,3 %), dengan hasil uji statistik p value $0,000 \leq 0,05$ dan nilai Z hitung -6,260. Ada pengaruh relaksasi genggam jari terhadap skala nyeri pada ibu post sectio caesarea di Ruang Baitunnisa 2 RSI Sultan Agung Semarang.

Kata kunci: sectio caesarea, nyeri, relaksasi genggam jari

THE EFFECT OF FINGER RELAXATION OF PAIN SCALES IN POST SECTIO CAESAREA MOTHER

ABSTRACT

Cesarean section post patients often experience pain due to a surgical incision. Finger-handed relaxation is a non-pharmacological technique to reduce pain. The results of interviews with several mothers post section caesarea, said if they felt pain the patient only held back and grimaced in pain while waiting for pain-relieving drugs provided by medical personnel. The population was 169 patients and a sample of 20 respondents. The purpose of this research is to know the effect of finger hand relaxation on the level of pain in patient of post sectio caesarea in Baitunnisa 2 room of RSI Sultan Agung Semarang. The research design used quasi – eksperimen pre and post test without control. Sampling techniques is consecutive sampling as many as 49 respondents pain scale was measured using numerical scales rating and analyzed using wilcoxon statistical test. The results of the study that experienced the most pain before finger hand relaxation were moderate pain, namely (71,4 %), while the most pain finger hand relaxation was mild pain ie (63,3 %), with the results of statistical test p value $0,000 \leq 0,05$ and $Z - 6,260$. There is an effect of finger hand relaxation on pain scale on post sectio caesarea mothers in Baitunnisa 2 Room, Sultan Agung Hospital, Semarang.

Keywords: sectio caesarea, pain, finger hand relaxation

PENDAHULUAN

Persalinan *sectio caesarea* didefinisikan sebagai kelahiran janin melalui insisi dinding abdomen (laparotomi) dan dinding uterus (histerektomi). Angka kematian ibu akibat *sectio caesarea* kurang dari 1:1000 prosedur. Angka mortalitas operasi yang relatif rendah ini harus dianggap berlebihan karena sebagian besar dari kematian ini terjadi pada perempuan muda sehat yang menjalani suatu proses fisiologik normal. Ancaman terbesar bagi perempuan yang

menjalani *sectio caesarea* adalah anastesi, sepsis berat, dan serangan tromboembolik. (Gant Norman F & F. Garry Cunningham, 2013).

Hasil Riskesdas 2013 menunjukkan kelahiran *sectio caesarea* sebesar 9,8 % dengan proporsi tertinggi di DKI Jakarta (19,9%) dan terendah di Sulawesi Tenggara (3,3%) dan secara umum pola persalinan melalui *sectio caesarea* menurut karakteristik menunjukkan proporsi tertinggi pada indeks kepemilikan teratas (18,9%), tinggal di perkotaan (13,8%), pekerjaan sebagai pegawai (20,9%) dan pendidikan tinggi/lulus PT (25,1%). Proporsi metoda persalinan menurut provinsi dan karakteristik secara lengkap (Depkes, 2013).

Nyeri adalah pengalaman pribadi, subjektif, berbeda antara satu orang dengan orang yang lain dan dapat juga berbeda pada orang yang sama diwaktu berbeda. Sebagian besar wanita setidaknya memiliki sedikit kekhawatiran mengenai nyeri dalm persalinan (Caffery dan Green dalam Reeder, 2013). Ibu post *sectio caesarea* akan merasakan nyeri dan dampak dari nyeri akan mengakibatkan terganggunya aktifitas ibu menjadi terbatas, *Activity of Daily Living* (ADL) terganggu, *bonding attachment* (ikatan kasih sayang) dan Inisiasi Menyusui Dini (IMD) tidak dilakukan karena adanya peningkatan intensitas nyeri apabila ibu bergerak. Respon ibu terhadap bayi sangat berkurang, sehingga ASI sebagai asupan pertama bagi bayi dan mempunyai banyak manfaat bagi bayi maupun ibunya tidak dapat diberikan secara optimal (Purwandari, dalam Setyawati, 2016).

Penanganan yang sering digunakan untuk menurunkan nyeri post *sectio caesarea* berupa penanganan farmakologi. Pengendalian nyeri secara farmakologi efektif untuk nyeri sedang dan berat. Pemberian farmakologi tidak bertujuan untuk meningkatkan kemampuan klien sendiri untuk mengontrol nyerinya (Van Kooten dalam Sulisty, 2013). Menurut Sulisty (2013) manajemen nyeri farmakologi yaitu analgesik merupakan metode yang paling umum untuk pengatasi nyeri. Analgesik dapat menghilangkan nyeri dengan efektif, perawatan dan dokter masih cenderung tidak melakukan upaya analgesik dalam penanganan nyeri karena informasi obat yang tidak benar, karena adanya kekhawatiran pasien akan mengalami ketagihan obat, cemas akan melakukan kesalahan dalam menggunakan analgesik narkotik dan pemberian obat yang kurang dari yang diresepkan.

Manajemen nyeri nonfarmakologi merupakan tindakan menurunkan respons nyeri tanpa menggunakan agen farmakologi dan dapat dilakukan dengan cara tehnik relaksasi, terapi musik, *guided imagery* dengan aromaterapi dan terapi benson merupakan terapi yang sudah terbukti dapat menurunkan tingkat nyeri pada pasien post *sectio caesarea* karena dapat merilekskan dan dapat beradaptasi dengan nyeri yang dirasakan oleh seseorang (Sujatmiko dan Lestari dalam Kuswandari, 2016). Teknik relaksasi merupakan salah satu teknik non farmakologi yang digunakan untuk mengurangi nyeri dengan merelaksasikan ketegangan otot yang mendukung rasa nyeri. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk mengurangi rasa nyeri menggunakan teknik relaksasi genggam jari. Relaksasi genggam jari (*finger hold*) merupakan teknik relaksasi yang sangat sederhana dan mudah dilakukan oleh siapapun berhubungan dengan jari tangan serta aliran energi di dalam tubuh. Banyak yang belum mengaplikasikan teknik relaksasi genggam jari untuk mengurangi nyeri baik di lingkungan rumah sakit maupun Institusi kesehatan sebagai media pembelajaran (Tamsuri dan Liana). Genggam jari merupakan metode penawar nyeri, sehingga hal ini sesuai dengan HR Bukhari sebagaimana yang disabdakan Rasulullah SAW, “tidaklah Allah menurunkan penyakit kecuali Dia juga menurunkan penawarnya“ (HR Bukhari), sehingga peneliti tertarik untuk meneliti penelitian tersebut.

Berdasarkan wawancara dengan perawat dan pasien diruangan Baitunnisa 2 RSI Sultan Agung Semarang pada tanggal 16 April 2018 didapatkan hasil yang persalinan dengan *sectio caesarea* dari bulan Januari - Maret 2018 sebanyak 169 pasien dan rata-rata jumlah kasus *sectio caesarea* bulan Januari - Maret sekitar 56 responden. Hasil yang didapatkan diruang Baitunnisa 2 dalam mengatasi nyeri post *sectio caesarea* adalah dengan cara distraksi nafas dalam dan pemberian analgetik saja, belum pernah dilakukan relaksasi genggam jari pada pasien post *sectio caesarea*. Penyebab dilakukannya tindakan *sectio caesarea* karena beberapa indikasi yaitu, CPD (*cephalopelvic disporpotion*) atau kepala bayi dianggap terlalu besar, Pre Eklampsia Berat (PEB), kehamilan gemeli atau kehamilan kembar, Ketuban Pecah Dini (KPD) dan letak janin dengan menggunakan jenis *sectio caesarea* yang berbeda – beda tergantung kondisi ibu dan janin tetapi yang sering digunakan adalah *sectio caesarea* melintang. Rata – rata pasien merasakan nyeri berat sampai nyeri sedang dengan jenis nyerinya yaitu nyeri akut. Berdasarkan fenomena tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh relaksasi genggam jari terhadap tingkat nyeri pada ibu post *section caesarea* di ruang Baitunnisa 2 RSI Sultan Agung Semara. Tujuan untuk mengetahui pengaruh relaksasi genggam jari terhadap tingkat nyeri pada ibu post *sectio caesarea*.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode *quasi eksperimental* dengan rancangan *pre and post test without control group*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu post operasi *sectio caesarea* di Ruang Baitunnisa 2 RSI Sultan Agung Semarang yang sedang menjalani rawat inap. Bulan Januari sampai Maret 2018 rata-rata jumlah kasus *sectio caesarea* sekitar 56 responden. Sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan rumus *slovin* yaitu sebanyak 49 responden. Tehnik sampel dalam penelitian ini menggunakan metode *consecutive sampling*. Instrument pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan lembar observasi skala nyeri NRS (*Numeric Rating Scale*) dan standar operasional prosedur (SOP) Relaksasi Genggam Jari. Data diperoleh secara langsung dari responden dengan memberikan lembar observasi skala nyeri NRS pada pasien post *section caesarea*. Analisa bivariat dalam penelitian ini menggunakan uji *Wilcoxon* untuk mengetahui adanya pengaruh diantara variabel.

HASIL

Hasil penelitian dapat dilihat sebagai berikut.

Tabel 1
 Karakteristik responden Berdasarkan Pekerjaan dan pendidikan (n=49)

Karakteristik	f	%
Pekerjaan		
PNS	2	4,1
Swasta	15	30,6
Wiraswasta	15	30,6
IRT	17	34,7
Pendidikan		
SD	10	20,4
SMP	15	30,6
SMA	21	42,9
S1	3	6,1

Tabel 1 dapat dilihat bahwa berdasarkan pekerjaan responden sebagian besar sebagai IRT dan sebagian besar tingkat pendidikan SMA

Tabel 2.
 Tingkat nyeri ibu post *sectio caesarea* sebelum dilakukan relaksasi genggam jari (n=49)

Nilai	Skala nyeri	F	Sebelum	Sesudah	%
			%	f	
0	Tidak Nyeri	0	0	0	0
1-3	Nyeri Ringan	0	0	31	63,3
4-6	Nyeri Sedang	35	71,4	18	36,7
7-10	Nyeri Berat	14	28,6	0	0

Tabel 2 dapat diperoleh bahwa hasil dari 49 responden dengan tingkat nyeri sedang sebelum dilakukan pemberian relaksasi genggam jari dan nyeri ringan setelah pemberian relaksasi genggam jari.

Tabel 3.
 Pengaruh Relaksasi Genggam Jari Terhadap Tingkat Nyeri Pada Ibu Post *Sectio Caesarea* (n=49)

Skala Nyeri	Frekuensi	Z Hitung	P value
Negative Ranks	49		
Positive Ranks	0	-6,235	0,000
Ties	0		

Tabel 3 dapat diperoleh hasil dari uji statistik *wilcoxon* bahwa analisa dengan pengaruh pemberian terapi relaksasi genggam jari terhadap tingkat nyeri dari 49 responden mengalami penurunan setelah di lakukan relaksasi genggam jari, dengan Z hitung -6,235 dan nilai *p-value* = 0,000 ($< \alpha = 0,05$). Dengan demikian H_a diterima dan H_0 ditolak yang artinya bahwa ada pengaruh tehnik relaksasi genggam jari terhadap skala nyeri pada ibu post *sectio caesarea* di Ruang Baitunnisa 2 RSI Sultan Agung Semarang.

PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

a. Pekerjaan

Hasil penelitian yang dilakukan di Ruang Baitunnisa 2 RSI Sultan Agung Semarang, didapatkan hasil dari 49 responden yaitu responden yang bekerja sebagian besar sebagai IRT adalah sebanyak 17 orang (34,7 %) dan PNS sebanyak 2 responden (4,1 %). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Sumelung dkk (2014), didapatkan jenis pekerjaan terbanyak adalah mayoritas responden tidak bekerja atau sebagai ibu rumah tangga yaitu sebanyak 36 %. Menurut penelitian Chandra (2013) pekerjaan memiliki peran penting dalam tingkat kesehatan seseorang. Beban berat yang dilakukan oleh seseorang sesuai dengan pekerjaannya dapat menyebabkan timbulnya berbagai penyakit maupun kelainan – kelainan. Pekerjaan dan aktifitas seseorang menuntut beban kerja berat yang semakin beresiko untuk mengalami penyakit dan pekerjaan seseorang yang kurang memperhatikan kehati – hatian akan beresiko untuk mengalami cedera. Cedera seseorang kadang – kadang menyebabkan seseorang harus menjalani operasi.

b. Pendidikan

Hasil dari penelitian yang dilakukan di Ruang Baitunnisa 2 RSI Sultan Agung Semarang didapatkan hasil data frekuensi dari 49 responden meunjukkan, sebagian besar responden yang berpendidikan SMA adalah sebanyak 21 orang (42,9 %). Hasil penelitian responden sebagian besar berpendidikan SMA sebanyak 21 responden (42,9 %). Pendidikan terakhir ibu terbanyak adalah pendidikan SMA. Tingkat pendidikan SMA sudah memenuhi wajib belajar yang di tetapkan pemerintah yaitu pendidikan dasar 9 tahun (Dipdeknas, 2007). Menurut

Notoatmojo (2003), pendidikan adalah suatu yang dapat membawa seseorang untuk memiliki maupun meraih wawasan dan pengetahuan seluas – luasnya. Orang yang memiliki pendidikan yang lebih tinggi akan memiliki wawasan dan pengetahuan yang lebih luas jika dibandingkan dengan orang – orang yang memiliki pendidikan yang lebih rendah. Menurut penelitian Chandra (2013) tingkat pendidikan, responden paling banyak berpendidikan SMA yaitu (90,0%). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Indrawati (2017) menunjukkan bahwa sebagian besar responden pendidikan menengah (SMA,SMK) sebanyak 61,9%. Hasil analisis bivariat menunjukkan tidak ada hubungan antara pendidikan dengan perubahan persepsi nyeri responden p value $0,584 > 0,05$. Hasil ini menunjukkan bahwa responden dalam penelitian ini homogen. Tingkat pendidikan merupakan salah satu faktor yang mendukung peningkatan pengetahuan yang berkaitan dengan daya serap informasi.

2. Analisa Univariat

a. Tingkat Nyeri Ibu Post *Sectio Caesarea* Sebelum Dilakukan Relaksasi Genggam Jari

Hasil penelitian ini yang dilakukan pada nyeri menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami nyeri sedang yaitu sebanyak 35 responden (71.4 %)respondendan yang mengalami nyeri berat yaitu sebanyak 14 responden (28,6 %). Dari hasil penelitian ini didapatkan hasil bahwa setiap responden mengalami tingkat nyeri yang berbeda – beda. Perbedaan nyeri yang dirasakan responden juga didukung oleh teori yang dijelaskan oleh Hidayat dan Uliyah (2008) menyatakan bahwa nyeri merupakan kondisi berupa perasaan yang tidak menyenangkan.Sifatnya sangat subjektif karena perasaan nyeri berbeda pada setiap orang dalam hal skala atau tingkatannya, dan hanya orang tersebut yang dapat menjelaskan atau mengevaluasi rasa nyeri yang dialaminya.

Nyeri adalah sebagai pengalaman yang tidak menyenangkan, baik sensorik maupun emosional yang berhubungan dengan resiko atau aktualny akerusakan jaringan tubuh (Andarmoyo, 2013). Penelitian yang dilakukan oleh Mustafa (2016) mengatakan bahwa tingkat nyeri sebelum diberikan perlakuan tehnik relaksasi genggam jari pada pasien post operasi *appendiktomy* berada pada kategori sedang. Hal ini dikarenakan beberapa faktor seperti perhatian responden terhadap nyeri dengan cara responden tidur untuk mengurangi nyerinya dan dukungan dari keluarga. Tehnik relasasi genggam jari adalah cara yang mudah untuk mengelola emosi dan mengembangkan kecerdasan emosional dan Potter dan Perry menyatakan bahwa ternik relaksasi membuat pasien dapat mengontrol diri kita ketika terjadinya rasa tidak nyama pada diri seseorang atau nyeri, stess fisik dan emosi pada nyeri.

Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian dari Rilasadi (2017) dengan judul pengaruh tehnik relaksasi genggam jari terhadap penurunan tingkat nyeri pasien post operasi *appendiktomy*. Penelitian yang dilakukan terhadap 30 responden bahwa yang mengalami penurunan tingkat nyeri dengan hasil penelitian yaitu p -value sebesar 0,000 ($p < 0,05$) bahwa relaksasi genggam jari berpengaruh positif terhadap penurunan tingkat nyeri pada pasien post operasi *appendiktomy* di RSUD dr. H. Soewonde Kendal. Relaksasi genggam jari dapat dijadikan salah satu cara untuk menurunkan atau mengatasi nyeri yang sering di alami oleh seseorang terutama nyeri yang dirasakan oleh pasien post operasi, karena terapi ini sangat mudah dan sederhana, maka sangat mudah untuk dilakukan semua usia dan dengan melakukan terapi relasasi genggan jari ini pasien dapat mengatasi nyeri yang dialaminya terutama pasien post *sectio caesarea* dan dapat berubah pada setiap responden sebelum dan sesudah dilakukan relasasi genggam jari, hal ini menadakan bahwa setiap orang memiliki respon tubuh yang berbeda tergantung skala nyeri yang dialami masing – masing individu.

Hasil penelitian yang dilakukan Mar'atus (2016), Efektifitas teknik relaksasi genggam jari terhadap nyeri post *sectio caesarea* di RSUD Ajibarang, di dalam penelitian tersebut didapatkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa nilai rata-rata nyeri pada ibu Post Operasi *Sectio Caesarea* sebelum dilakukan Teknik Relaksasi Genggam Jari adalah 7,09 dan menurun setelah dilakukan Teknik Relaksasi Genggam Jari menjadi 5,63. Diketahui pula bahwa mayoritas nyeri pada Post Operasi *Sectio Caesarea* sebelum dilakukan Teknik Relaksasi Genggam Jari adalah nyeri berat (90,9%) dan sesudah dilakukan Teknik Relaksasi Genggam Jari semuanya mengalami nyeri sedang sebanyak (100%). Teknik relaksasi genggam jari adalah 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. Sepanjang jari-jari tangan kita terdapat saluran atau meridian energi yang terhubung dengan berbagai organ dan emosi.

Menurut penelitian Kurlinawati (2017) nyeri yang terjadi pada pasien pasca operasi *sectio caesarea* diketahui dalam kategori sedang dikarenakan luka akibat dari bekas operasi yang menimbulkan trauma pada jaringan. Trauma tersebut mengirimkan impuls syaraf yang kemudian direspon otak sehingga nyeri yang terjadi dapat dirasakan. Pengalaman menghadapi nyeri akibat operasi yang kurang menjadikan seseorang kurang adaptif terhadap nyeri, sehingga respon yang ditunjukkan akan tidak adaptif. Perasaan takut terhadap luka yang diderita akan membuat nyeri diinterpretasikan lebih hebat sehingga kecenderungan hasil pengkajian nyeri setelah operasi memiliki skor yang tinggi.

b. Tingkat Nyeri Ibu Post *Sectio Caesarea* Setelah Dilakukan Relaksasi Genggam Jari

Hasil penelitian yang diperoleh didapatkan data bahwa dari 49 responden dengan tingkat nyeri ringan setelah dilakukan pemberian relaksasi genggam jari yaitu sebanyak 31 responden (63,3 %), serta nyeri sedang adalah sebanyak 18 responden (36,7 %). Menurut penelitian Kurlinawati (2017) mengatakan bahwa relaksasi genggam jari merupakan cara yang mudah untuk dilakukan sehingga responden dengan usia dan pendidikan menengah akan mudah mengikutinya. Selain itu kesadaran yang tinggi bahwa nyeri yang dialami merupakan proses yang wajar setelah operasi akan membantu seseorang lebih adaptif terhadap nyeri yang dirasakan. Hasilnya setelah dilakukan pengkajian ulang terhadap intensitas nyeri setelah diberikan relaksasi genggam jari maka skala nyeri menjadi turun ke dalam kategori nyeri ringan.

Menurut Teori Liana, (2010) yang menyatakan bahwa menggenggam jari disertai dengan menarik nafas dalam – dalam dapat mengurangi ketegangan fisik dan emosi, karena menggenggam menghangatkan titik – titik masuk dan keluarnya energi pada meridian (saluran energi) yang berhubungan dengan organ – organ didalam tubuh yang terletak pada jari – jari tangan seseorang. Menurut Teori Stuart di dalam jurnal Sari (2015), tehnik relaksasi membantu tubuh, pikiran dan jiwa untuk mencapai relaksasi. Tehnik relaksasi juga merupakan suatu tindakan untuk membebaskan mental dan fisik dari keterbatasan dan stress, sehingga dapat meningkatkan toleransi terhadap nyeri. Berbagai metode relaksasi digunakan untuk menurunkan kecemasan dan ketegangan otot, sehingga didapat penurunan denyut jantung, penurunan respirasi serta penurunan ketegangan otot.

Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Pinandita, Purwanti, dan Utoyo (2012) tentang pengaruh teknik genggam jari terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien post operasi laparotomi. Penelitian tersebut dilakukan pada 34 pasien post operasi laparotomi hari pertama, dengan melakukan relaksasi genggam jari selama 15 menit, menunjukkan bahwa responden

yang melakukan relaksasi genggam jari mengalami penurunan intensitas nyeri yang signifikan. Penelitian tersebut mengungkapkan bahwa dengan menggenggam jari akan menghasilkan impuls yang dikirim melalui serabut saraf aferen *non nosiseptor*. Serabut saraf *non nosiseptor* akan mengakibatkan tertutupnya pintu gerbang di thalamus sehingga stimulus yang menuju korteks serebri terhambat sehingga intensitas nyeri dapat berkurang.

3. Analisa Bivariat

Hasil penelitian yang dilakukan terhadap 49 responden, menunjukkan bahwa nyeri sebelum diberikan relaksasi genggam jari terdapat 35 responden (71,4 %) yang mengalami nyeri sedang dan setelah diberikan relaksasi genggam jari terdapat 31 responden (63,3 %) yang mengalami nyeri ringan. Sehingga dapat dikatakan bahwa ada penurunan tingkat nyeri sebelum dan sesudah diberikan relaksasi genggam jari. Berdasarkan hasil analisa dengan menggunakan uji *Wilcoxon* untuk mengetahui pengaruh relaksasi genggam jari terhadap tingkat nyeri pada ibu post *section caesarea* di ruang Baitunnisa 2 RSI Sultan Agung Semarang diperoleh nilai *p value* sebesar 0,000 dengan taraf signifikan ($\alpha = 0,05$), dapat disimpulkan bahwa $p \text{ value} \leq \alpha$ maka H_a diterima dan H_0 ditolak yang berarti ada pengaruh relaksasi genggam jari terhadap skala nyeri pada ibu post *sectio caesarea* di Ruang Bitunnisa 2 RSI Sultan Agung Semarang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan dilakukan oleh Kurlinawati (2017) Pengaruh Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post *Sectio Caesarea* Di Ruang Delima RSUD Kertosono dengan hasil tehnik relaksasi genggam jari berpengaruh terhadap pengurangan rasa nyeri insisi post *Sectio Caesarea*. Ada pengaruh relaksasi genggam jari terhadap penurunan nyeri pada pasien post *sectio caesarea* di ruang Delima RSUD Kertosono sebelum dan setelah pemberian tehnik relaksasi genggam jari, hal tersebut berdasarkan uji *Wilcoxon* didapatkan $p \text{ value} = 0,000 \leq \alpha = 0,05$. 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. Pada saat fase inflamasi akibat luka bekas operasi, manifestasi yang sering dirasakan adalah nyeri. Nyeri tersebut apabila dibiarkan akan membuat pasien *post sectio caesarea* menjadi tidak nyaman. Teknik relaksasi genggam terbukti dapat menurunkan intensitas nyeri. Apabila relaksasi tersebut dilaksanakan secara rutin maka hasil yang diharapkan akan lebih baik dengan turunnya nyeri yang terjadi.

Teknik relaksasi genggam jari merupakan cara yang mudah untuk mengelola emosi dan mengembangkan kecerdasan emosional. Di sepanjang jari – jari tangan kita terdapat saluran energi yang terhubung dengan berbagai organ dan emosi (Puwahang, 2011). Titik-titik refleksi pada tangan memberikan rangsangan secara reflex (spontan) pada saat genggam. Rangsangan tersebut akan mengalirkan semacam gelombang kejut atau listrikmenuju otak. Gelombang tersebut diterima otak dan diproses dengan cepat diteruskan menuju saraf pada organ tubuh yang mengalami gangguan, sehingga sumbatan di jalur energi menjadi lancar (Kurlinawati, 2017). Pernyataan tersebut didukung oleh penelitians Sofiyah (2014) tentang Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Perubahan skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi *Sectio Caesarea* di RSUD Prof. Dr. Margono Soekardjo Purwokerto sebelum diberikan tehnik relaksasi genggam jari didapatkan 56,2 % responden berada dalam kategori nyeri sedang dan setelah diberikan tehnik relaksasi genggam jari sebagian besar mengalami nyeri ringan 50 % responden. Ada perbedaan skala nyeri sebelum dan sesudah pada kelompok eksperimen dengan nilai *p value* sebesar 0,001 ($p < \alpha$). Hal tersebut juga sesuai dengan teori Hill (2011) dengan menggenggam jari dipercaya dapat membuka aliran energi yang terkunci yang disebut *safety energy locks* sehingga aliran energi menjadi lancar.

Menurut penelitian Chandra (2013) respon nyeri yang dirasakan oleh setiap pasien berbeda-beda sehingga perlu dilakukan eksplorasi untuk menentukan nilai nyeri tersebut. Perbedaan tingkat nyeri yang dipersepsikan oleh pasien disebabkan oleh kemampuan sikap individu dalam merespon dan mempersepsikan nyeri yang dialami. Sensasi yang sangat nyeri bagi seseorang mungkin hampir tidak terasa bagi orang lain. Salah satu upaya untuk menurunkan nyeri adalah dengan menggunakan teknik farmakologis dan teknik nonfarmakologis. Relaksasi genggam jari dapat mengendalikan dan mengembalikan segala macam emosi yang akan membuat tubuh menjadi rileks dan nyaman. Stimulasi pada luka bedah menyebabkan keluarnya mediator nyeri yang dapat menstimulasi transmisi impuls disepanjang serabut aferen nosiseptor ke substansi gelatinosa (pintu gerbang) di medula spinalis untuk selanjutnya melewati thalamus kemudian disampaikan ke kortek serebri dan di interpretasikan sebagai nyeri (Indrawati, 2017).

SIMPULAN

Skala nyeri pada pasien post *sectio caesarea* sebelum diberikan perlakuan relaksasi genggam jari sebagian besar adalah tingkat nyeri sedang yaitu sebanyak 35 orang (71.4 %). Skala nyeri pada pasien pada pasien post *sectio caesarea* setelah diberikan perlakuan relaksasi genggam jari sebagian besar adalah tingkat nyeri ringan yaitu sebanyak 31 orang (63.3 %). Ada pengaruh relaksasi genggam jari terhadap sakala nyeri pada ibu post *sectio caesarea* di Ruang Baitunnisa 2 RSI Sultan Agung Semarang ($p\text{-value} = 0,000/p\text{-value} < 0,05$ dan nilai Z Hitung - 6.235 < Z tabel 1,96).

DAFTAR PUSTAKA

- Andarmoyo, Sulistyو. (2013). *Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media
- Andriana, (2010). *Melahirkan Tanpa Rasa Sakit*. Jakarta: PT Bhuana Ilmu Populer.
- Chandra. (2013). *Efektifitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dan Guided Imagery Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesare Di Irina D Blu Rsup Prof. Dr. R. D. Kandou Manado*. *Ejurnal keperawatan (e-Kp) Volume 1, Nomor 1 tahun 2013, (Online). Tersedia dalam. https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/2169. Diakses tanggal 02 Mei 2018*
- Departemen Kesehatan RI. (2013). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013*. Jakarta: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia
- Gant, Norman F & F. Garry Cunningham. (2013). *Dasar-Dasar Genokologi dan Obstetri*. Jakarta: EGC
- Hidayat, Aziz. (2017). *Metode Penelitian keperawatan dan kesehatan*. Jakarta: Selemba Medika
- _____. (2014). *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta: Selemba Medika
- Hidayat dan Uliyah.(2008). *Ketrampilan Dasar Praktik Klinik Untuk Kebidanan*. Jakarta: Salemba Medika.

- Hill, R. Y. (2011). *Nursing From The Inside-Out: Living And Nursing From The Highest Point Of Your Consciousness*. London: Jones And Barlett Publishers.
- Indrawati, Ucik. (2017). *Pengaruh Kombinasi Teknik Relaksasi Genggam Jari dan Kompres Dingin Terhadap Perubahan Persepsi Nyeri pada Pasien Pasca Operasi Fraktur Di Rsud Jombang*. Universitas Muhammadiyah Yogyakarta (Tesis), (Online), Hlm 1-17 Tersedia dalam <http://repository.umy.ac.id/bitstream/handle/123456789/10822/12.%20NASKAH%20PUBLIKASI.pdf?sequence=12&isAllowed=y>. Diakses tanggal 12 April 2017
- Kurlinawati. 2017. *Pengaruh Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea*. STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan p-ISSN: 2252-3847 Volume 6, Nomor 2 Desember 2017 e-ISSN: 2614-350X, (Online). Tersedia dalam <http://jurnal.strada.ac.id/sjik/index.php/sjik/article/view/6>. Diakses tanggal 11 Agustus 2017.
- Liana, Emmy. (2010). *Teknik Relaksasi Genggam Jari Untuk Keseimbangan*. Tersedia dalam Emosi. <https://www.pembelajar.com/teknik-relaksasi-genggam-jari-untuk-keseimbangan-emosi>. Diakses tanggal 12 April 2017.
- Mochtar, Rustam. (2011). *Sinopsis Obstetri*. Jakarta: EGC
- Notoatmojo S, (2003). *Pendidikan Dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Nursalam. (2016). *Metode Penelitian Keperawatan*. Jakarta: Selemba Medika.
- Pinandita, 2012. *Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Laparotomi*. Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan, Volume 8, Nomor 1, Februari 2012, (Online). Tersedia dalam <file:///C:/Users/BAMBANG%20COM/Downloads/ipi65820.pdf>. Diakses tanggal 11 Agustus 2017
- Puwahang. (2011). *Jari Jari Tangan Pada Tangan (Diakses 29 Juli 2018)*
- Rasjidi, Imam. (2009). *Manual Seksio Sesarea & Laparotomi Kelainan Adneksa*. Jakarta : CV Sagung Seto
- Rilasadi. 2017. *Pengaruh Tehnik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pasien Post Operasi Appendiktomy*, (Skripsi). Tidak dipublikasikan (Online).
- Reeder (2011). *Keperawatan Maternitas : Kesehatan Wanita, Bayi dan Keluarga*. Jakarta: ECG
- Sari. 2015. *Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea*. Universitas Muhamadiyah Surakarta (Tesis), (Online), Hlm 1-13, Tersedia dalam <https://core.ac.uk/download/pdf/148611792.pdf>. Diakses tanggal 11 Agustus 2017.
- Setyawati. (2016). “Efektifitas Tehnik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Nyeri Post Sectio Caesarea Di RSUD Ajibarang”. MUSWIL IPEMI Jateng, 17 September 2016 hlm233-239, (Online). Tersedia dalam <https://docplayer.info/69453674-1-2-3-rsud-ajibarang-abstrak.html>. Diakses tanggal 11 Agustus 2017

- Smeltzer & Bare. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner Dan Suddarth*. Jakarta. Vol 2
- Sofiyah. (2014). “*Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Perubahan Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea Di RSUD Prof. DR. Margono Soekardjo Purwokerto*”. Jurnal Keperawatan ‘Aisiyah, Volume 2, Nomor 1 hlm 63-67, (Online). Tersedia dalam <https://www.scribd.com/document/328761977/1474-pdf>. Diakses tanggal 11 Agustus 2018
- Sumelung. 2014. *Faktor – Faktor Yang Berperan Meningkatnya Angka Kejadian Sectio Caesarea Di Rumah Sakit Umum Daerah Liun Kendage Tahuna Veibymiaty. Ejournal Keperawatan, Volume 2, Nomor 1 hlm 1-7, (Online). Tersedia dalam file:///C:/Users/BAMBANG%20COM/Downloads/4052-7674-1-SM.pdf. Diakses tanggal 11 Agustus 2017*
- Sugiyono. (2016). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta
- Sujarweni, Wiratna. (2014). *Metodelogi Penelitian*. Yogyakarta: PT. Pustaka Baru
- Wiknjaosastro H, Saifuddin AB, Rachimhadhi T. (2009). *Buku Ajar Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo