



TEKNIK RELAKSASI *FINGER HOLD* UNTUK MENGURANGI NYERI PADA PASIEN *POST SECTIO CAESAREA*

Septiani Dwi Rahayu¹, Sofia Februanti², Tetet Kartilah³

¹ Program Studi D III Keperawatan Tasikmalaya, Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

^{2,3} Program Studi Sarjana Terapan dan Pendidikan Profesi Ners Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

Kata Kunci:

Finger hold, Nyeri, Sectio Caesarea

ABSTRAK

Latar Belakang: *Sectio caesarea* (SC) merupakan proses persalinan untuk mengeluarkan janin melalui sayatan perut (laparotomi) dan sayatan di rahim (histerotomi). Dampak dari proses persalinan secara *sectio caesarea* (SC) adalah nyeri. Teknik *finger hold* merupakan cara yang mudah untuk mengelola emosi dan mengembangkan kecerdasan emosional. Di sepanjang jari-jari tangan terdapat saluran atau menyalurkan energi yang terhubung dengan berbagai organ dan emosi.

Tujuan: Penulisan Karya Tulis Ilmiah ini untuk mengetahui gambaran pemberian tindakan relaksasi *finger hold* dalam menurunkan intensitas nyeri pada ibu *post sectio caesarea*.

Metode: Karya Tulis Ilmiah ini adalah kualitatif yang berbentuk perbandingan studi kasus pada dua orang responden.

Hasil: Secara keseluruhan dapat menurunkan intensitas nyeri pada ibu *post sectio caesarea*.

Kesimpulan: Semua orang yang memiliki nyeri akan berbeda dalam hasil yang telah dilakukan tindakan relaksasi, tergantung dari apa faktor yang mempengaruhi nyeri tersebut. Saran Diharapkan para tenaga kesehatan dapat melakukan asuhan keperawatan dengan cara edukasi dan demonstrasi mengenai manajemen nyeri.

Keywords:

Finger hold, Pain, Sectio Caesarea

ABSTRACT

Background: *Sectio caesarea* (SC) is a labor process to expel the fetus through an abdominal incision (laparotomy) and an incision in the uterus (hysterotomy). The impact of the delivery process by *sectio caesarea* (SC) is pain. The *finger hold* technique is an easy way to manage emotions and develop emotional intelligence. Along the fingers there are channels or energy channels that are connected to various organs and emotions.

The purpose: of writing this scientific paper is to find out the description of giving *finger hold* relaxation measures in reducing pain intensity in *post-sectio caesarea* mothers. This Scientific Writing.

Method: is qualitative in the form of a comparison of case studies on two respondents.

The results: can reduce the intensity of pain in *post sectio caesarea* mothers.

Conclusion: All people who have pain will differ in the results that have been carried out by relaxing actions, depending on what factors influence the pain. Suggestion It is hoped that health workers can carry out nursing care by means of education and demonstrations regarding pain management.

Korespondensi:

Email penulis

Sofia Februanti

sofia.februanti@dosen.poltekkestasikmalaya.ac.id

PENDAHULUAN

Proses melahirkan merupakan proses lanjutan dari fase kehamilan pada wanita dengan usia kandungan normalnya sekitar tigapuluh delapan minggu atau sembilan bulan.¹ Melahirkan umumnya dilakukan secara pervaginam atau masyarakat umum mengenalnya dengan sebutan persalinan normal. Proses melahirkan lainnya yaitu dengan cara *sectio caesarea* (SC) atau dalam kata lain tindakan operasi untuk mengeluarkan bayi dari perut ibu melalui proses pembedahan pada dinding perut dan dinding Rahim.²

Salah satu fenomena yang sekarang banyak terjadi di kalangan masyarakat saat ini adalah meningkatnya permasalahan atau penyulit proses melahirkan sehingga persalinan tidak bisa secara alami atau pervaginam. Metode persalinan secara *Sectio caesarea* (SC) dianggap sebagai pilihan utama bagi tenaga medis untuk menyelamatkan ibu dan bayi. Hal ini menjadi suatu pilihan bagi seorang ibu untuk mempermudah jalan lahir jika tidak memungkinkan melahirkan melalui proses normal atau pervaginam.³

Menurut RISKESDAS tahun 2018, jumlah persalinan dengan metode *Sectio caesarea* pada ibu usia 15-54 tahun di Indonesia mencapai 17,6% dari keseluruhan jumlah persalinan. Terdapat beberapa masalah atau komplikasi persalinan pada perempuan usia 15-54 tahun di Indonesia mencapai 23,2% dengan rincian posisi janin melintang atau sungsang sebesar 3,1%, perdarahan sebesar 2,4%, kejang sebesar 0,2%, ketuban pecah dini sebesar 5,6%, partus lama sebesar 4,3%, lilitan tali pusat sebesar 2,9%, plasenta previa sebesar 0,7%, plasenta tertinggal sebesar 0,8%, hipertensi pre-eklampsia atau sampai eklampsia sebesar 2,7%, dan lain-lainnya sebesar 4,6%.

Sesuai dengan data Rekam Medik dari Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) dr. Soekardjo Kota Tasikmalaya jumlah persalinan ibu yang di lakukan secara *sectio caesarea* (SC) pada tahun 2022 sebanyak 512 ibu. Setiap harinya diperkirakan terdapat sekitar 1-3 orang yang melahirkan dengan *sectio caesarea* di ruang Melati 2A RSUD dr. soekardjo Kota Tasikmalaya. Data jumlah ibu yang dilakukan tindakan *sectio caesarea* (SC) terendah berada di bulan November dan data tertinggi berada di bulan Maret.

Persalinan dengan *sectio caesarea* bisa karena gangguan pada pihak ibu maupun bayinya. Terdapat dua keputusan untuk menentukan tindakan bedah caesar. Pertama, keputusan bedah caesar yang sudah didiagnosis sebelumnya.⁴ Penyebabnya antara lain seperti ketidakseimbangan ukuran kepala bayi dan panggul ibu (panggul sempit, anak besar (giant baby), letak dahi, letak muka, dsb), keracunan kehamilan yang parah, preeklampsia atau sampai eklampsia, kelainan letak bayi (sungsang atau lintang), sebagian kasus mulut rahim tertutup plasenta (plasenta previa), bayi kembar (gemeli), kehamilan pada ibu berusia lanjut, riwayat bedah caesar pada kehamilan sebelumnya, ibu menderita penyakit tertentu, infeksi saluran persalinan dan sebagainya. Kedua, keputusan yang diambil secara tiba-tiba karena terdapat tuntutan kondisi darurat ataupun rencana yang sudah di rencanakan sebelumnya untuk melakukan proses pembedahan *sectio caesarea*. Meskipun sejak awal tidak ada masalah apapun dan diprediksi persalinan bisa dilakukan dengan normal, ada kalanya karena satu dan lain hal timbul selama proses persalinan.⁵

Dampak dari proses persalinan secara *sectio caesarea* (SC) adalah nyeri. Menurut *International Association for The Study of Pain* (IASP) nyeri adalah pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan akibat kerusakan jaringan atau berpotensi menimbulkan kerusakan jaringan, atau keadaan yang menggambarkan kerusakan jaringan tersebut.⁶ Rasa nyeri pada proses melahirkan akibat SC merupakan respon nyeri yang dirasakan oleh pasien yang efek sampingnya dirasakan setelah menjalani operasi.⁷ Nyeri yang disebabkan oleh proses pembedahan biasanya membuat pasien merasakan kesakitan. Ketidaknyamanan atau nyeri merupakan keadaan yang harus diatasi dengan manajemen nyeri, karena kenyamanan merupakan kebutuhan dasar manusia.⁸ Nyeri dapat diatasi dengan dua cara yaitu pertama dengan cara farmakologis contohnya pemberian obat 4 analgesik. Kedua dengan cara non-farmakologis atau cara yang tidak memerlukan pemberian obat farmasi.

Salah satu manajemen nyeri secara nonfarmakologis yang dapat dilakukan adalah teknik relaksasi *finger hold*. Teknik *finger hold* merupakan cara yang mudah untuk mengelola emosi. Di sepanjang jari-jari tangan terdapat saluran atau menyalurkan energi yang terhubung dengan berbagai organ dan emosi.⁹ Titik-titik refleksi pada tangan memberikan rangsangan secara langsung (spontan) pada saat genggamannya. 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 di jalur energi menjadi lancar.¹⁰ Teknik genggam jari membantu tubuh,

pikiran dan jiwa untuk mencapai relaksasi. Dalam keadaan relaksasi secara alamiah akan memicu pengeluaran hormon endorfin, hormon ini merupakan analgetik atau bisa disebut pereda nyeri alami dari tubuh sehingga nyeri akan berkurang.¹¹

METODE

Penelitian ini berupa studi kasus dengan pendekatan kualitatif yang disajikan dalam bentuk narasi. Penelitian ini berfokus pada pendekatan asuhan keperawatan lengkap yang meliputi pengkajian, merumuskan diagnose, perencanaan atau intervensi, implementasi, dan evaluasi. Teknik analisis yang digunakan dengan cara menarasikan informasi yang diperoleh dari hasil interpretasi wawancara mendalam yang dilakukan untuk menjawab rumusan masalah KTI.

Pendokumentasian dengan cara observasi dan studi dokumentasi yang menghasilkan data untuk diinterpretasikan serta dibandingkan dibandingkan antara kasus I dengan kasus II yang akan diterapkan tindakan *finger hold* untuk mengurangi nyeri pada pasien *post SC*.

Instrument dalam penelitian ini berupa lembar observasi pengukuran nyeri dengan metode VRS (*Verbal Rating Scale*) dan SOP Teknik relaksasi *finger hold*.

HASIL

Penelitian ini dilakukan pada 2 pasien *post sectio caesarea* yang mengalami nyeri dan dilakukan teknik relaksasi *finger hold*.

Table 1. Karakteristik responden

No.	Karakteristik	Responden 1 (Ny. D)	Responden 2 (Ny. F)
1.	Usia	38 tahun	30 tahun
2.	Pendidikan	S1/D4 sederajat	SLTP/sederajat
3.	Paritas	Multipara	Multipara
4.	<i>Post partum</i> hari ke-	1	1
5.	Riw. Persalinan sebelumnya	Spontan	<i>Sectio caesarea</i>
6.	Diagnosa medis	P3A0 <i>Post SC</i> letak sungsang <i>plasenta previa</i>	P2A2 <i>Post SC</i> riwayat SC, 8 tahun yang lalu

Table 2. Gambaran intensitas nyeri

Responden	Sebelum	Sesudah		
		H1	H2	H3
Ny. D	6	5	4	2
Ny. F	5	5	4	2

PEMBAHASAN

1. Pelaksanaan *Finger Hold*

Dalam pelaksanaan teknik relaksasi *finger hold* kedua responden diberikan teknik yang sama dan cara yang sama. Adapun faktor yang mempengaruhi makna nyeri dari kedua responden adalah usia dan pengalaman terdahulu mengenai nyeri. Dalam faktor usia menurut Astutik (2017) usia dapat mempengaruhi persepsi dan reaksi terhadap nyeri. Semakin dewasa akan semakin mudah untuk mengungkapkan rasa nyeri yang dirasakan, berbeda dengan anak-anak yang masih sulit untuk mengekspresikan nyeri.¹²

Diketahui bahwa usia kedua responden masuk kedalam usia dewasa seorang manusia. Menurut penelitian ini usia yang lebih matang tidak memengaruhi persepsi seseorang terhadap nyeri. Hasil pemberian relaksasi *finger hold* ini responden 1 mengalami skala > responden 2. Kedua responden memiliki pengalaman melahirkan sebelumnya yang berbeda. Responden 1 sebelum melahirkan secara pervaginam, sedangkan responden 2 melahirkan secara SC di kehamilan pertama dan keduanya. Menurut Za-

kiah dalam Astutik (2017) seseorang yang sering mengalami sensasi nyeri atau sejak lama mengalami nyeri dengan jenis yang sama berulang ulang, kemudian nyeri berhasil diatasi, akan menyebabkan individu tersebut lebih mudah menginterpretasikan sensasi nyeri. Sebaliknya, apabila seseorang tidak pernah merasakan nyeri maka persepsi pertama nyeri dapat mengganggu coping terhadap nyeri. Dampak tersendiri dari nyeri adalah perubahan gaya hidup seperti tidur, nutrisi, dan sebagainya.¹³

Dapat disimpulkan dalam penelitian ini bahwa pengalaman terdahulu merupakan faktor yang bisa mempengaruhi seseorang dalam merasakan nyeri. Dibuktikan bahwa responden 1 sebelumnya melahirkan secara pervaginam, sedangkan responden 2 melahirkan secara SC di kehamilan pertama dan keduanya. Hal ini menyebabkan nyeri yang dialami responden 2 bisa di toleransi karena sudah pernah merasakan nyeri yang seperti sebelumnya.

2. Intensitas nyeri

Penurunan intensitas nyeri pada responden 1 mengalami penurunan, pada hari sebelum dilakukannya relaksasi *finger hold* skala nyeri 6 sampai hari ketiga menjadi 2. Sedangkan pada responden 2 mengalami penurunan dari sebelum tindakan *finger hold* skala 5 menjadi skala 2 pada hari ketiga. Respon pada kedua responden saat dilakukannya tindakan teknik relaksasi *finger hold* untuk mengurangi intensitas nyeri didapatkan hasil bahwa kedua klien merasakan rileks, nyaman dan tenang setelah dilakukannya tindakan tersebut.

Hasil menunjukkan bahwa faktor pendorong yang dialami kedua responden saat penelitian ini adalah adanya motivasi dan perhatian dari lingkungan. Salah satu faktor yang mempengaruhi seseorang dalam merespon nyeri adalah perhatian.¹⁴ Tingkat kedua responden memfokuskan perhatiannya pada nyeri dapat mempengaruhi persepsi nyeri. Perhatian yang meningkat dihubungkan dengan nyeri yang meningkat. Motivasi biasanya dibentuk berdasarkan dari pengalaman masa lalu. Dikarenakan masa lalu kedua responden berbeda terkait pengalaman melahirkan sebelumnya, maka kedua responden termotivasi untuk lebih mengetahui bagaimana teknik menurunkan nyeri bahkan sampai bisa menghilangkan nyeri dibarengi pengobatan medis. Hal ini sesuai dengan teori yang disampaikan oleh Green dan Kreuter dalam penelitian Notoatmodjo (2013) bahwa faktor yang dapat mendorong perubahan perilaku secara mendasar yaitu adanya motivasi. Motivasi terbentuk karena masa lampau, pengalaman belajar dimasa lalu akan membentuk keyakinan pada diri seseorang untuk melakukan perubahan perilaku.

Faktor penghambat dalam penurunan intensitas nyeri, diantaranya kurangnya pengetahuan ibu dan tidak dibantunya oleh tenaga medis lain mengenai teknik relaksasi selain dari teknik relaksasi nafas dalam.¹⁵ Sebagian besar para ibu yang dirawat di ruang Melati lantai 2A hanya diajarkan terkait menarik nafas dalam untuk mengurangi nyeri.

KESIMPULAN DAN SARAN

Setiap manusia pasti memiliki karakteristik yang berbeda dalam mempresepsikan nyeri. Kedua responden memiliki perbedaan karakteristik terhadap faktor yang mempengaruhi nyeri diantaranya dalam pengalaman terdahulu, responden 1 melahirkan secara pervaginam sebelum dilakukannya tindakan pembedahan SC. Sedangkan responden 2 persalinan sebelumnya sama dengan tindakan SC, namun keduanya memiliki persamaan dalam hasil dari perawatan pada hari ketiga dengan skala atau intensitas nyeri menjadi 2.

REFERENCES

1. Utami, L. & Larasati I. Teknik Relaksasi Genggam Jari Untuk Menurunkan Nyeri Pada Ibu Post Sectio Caesarea Hari 1-7. *Journals Ners Community*. 2018;9(2):168-173.
2. Siagian L, Anggraeni M, Pangestu GK. Hubungan Antara Letak Janin, Preeklampsia, Ketuban Pecah Dini Dengan Kejadian Sectio Caesaria Di Rs Yadika Kebayoran Lama Tahun 2021. *SENTRI J Ris Ilm*. 2023;2(4):1107-1119. doi:10.55681/sentri.v2i4.707
3. Ilmiah KT, Sebagai D, Satu S, Untuk P, Gelar M, Madya A. *Asuhan Keperawatan Pada Ny. f P2a0 Post Sc Atas Indikasi Post Sc Dan Mata Minus Di Ruang Baitunnisa 2 Rumah Sakit Islam Sultan Agung Semarang*; 2022.

4. Viandika N, Septiasari RM. Pengaruh Continuity Of Care Terhadap Angka Kejadian Sectio Cessarea. *J Qual Women's Heal*. 2020;3(1):1-8. doi:10.30994/jqwh.v3i1.41
5. Aprina A, Puri A. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Persalinan Sectio Caesarea di RSUD dr.H.Abdul MoeloekProvinsi Lampung. *J Kesehatan*. 2016;7(1):90. doi:10.26630/jk.v7i1.124
6. Allegri M, Montella S, Salici F, et al. Mechanisms of low back pain: A guide for diagnosis and therapy. *F1000Research*. 2016;5:1-11. doi:10.12688/F1000RESEARCH.8105.1
7. Anita, Agustanti D, Purwati. Pijat Refleksi dan Penurunan Intensitas Nyeri pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea Reflection Massage and Pain Intensity Reduction in Post Operation Patients of Sectio Caesarea. *J Kesehatan* 2022;13:355-360. <http://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK>
8. Evrianasari N, Yosaria N. Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Nyeri Postsectio Caesarea. *J Kebidanan Malahayati*. 2019;5(1):86-91. doi:10.33024/jkm.v5i1.802
9. Indriyanti I, Sariaty S, Ferina F. Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Ibu Post Sectio Caesarea. *J Kesehatan Siliwangi*. 2022;2(3):751-761. doi:10.34011/jks.v2i3.785
10. Saputra D, Asmawati A, Septiyanti S. Teknik Relaksasi Genggam Jari Oleh Suami Berpengaruh Terhadap Nyeri Post Operasi Sectio Caesarea. *J Media Kesehatan*. 2019;12(1):11-20. doi:10.33088/jmk.v12i1.377
11. Sofiyah, L., Ma'rifah, A. R., & Susanti IH. Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Perubahan Skala Nyeri pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea di Rsud Prof. Dr. Margono. Published online 2014:64-71.
12. Astutik P, Kurlinawati E. Pengaruh Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea. *Str J Ilm Kesehatan*. 2017;6(2):30-37. doi:10.30994/sjik.v6i2.6
13. Rosiska M. Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri pada Pasien Post Op. *Ilmu Kesehatan Dharmas Indones*. 2021;01(2):51-56. <https://ejournal.undhari.ac.id/index.php/jikdi/article/view/561/262>
14. Astutiningrum D, Fitriyah. Penerapan Tehnik Relaksasi Benson untuk Menurunkan Nyeri pada Pasien Post Sectio Caesarea. *Univ Res Colloquium*. Published online 2019:934-938.
15. Cahyani TD, Nursalam N, Sudarmaji WP, Priyantini D. Teknik Relaksasi Napas Dalam Kombinasi Guided Imagery Berbasis Teori Comfort terhadap Intensitas Nyeri Pasca Bedah Sectio Caesarea. *J Telenursing*. 2022;4(2):932-940. doi:10.31539/joting.v4i2.4810