

## **Literature Review: Teknik Relaksasi Genggam Jari Untuk Menurunkan Nyeri Operasi Paska Seksio Sesarea**

**Muhammad Khaerun Niam<sup>1\*</sup>, Isyti'aroh<sup>2</sup>, Windha Widyastuti<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Indonesia

\*email: [Mkniam@gmail.com](mailto:Mkniam@gmail.com)

### **Abstract**

Cesarean section is one way to save the baby and mother in the process of delivery by means of an incision in the abdomen. Commonly, it will cause pain after the action, One of the non-pharmacological therapies to reduce pain is finger grip relaxation. This paper aims to investigate whether these techniques can reduce post-cesarean surgery pain Based on literature review, which articles from google scholar. Keyword articles is finger grip relaxation, cesarean section, and pain. They are full-text; the first article was published in 2018, the second one was in 2019, and the latter was in 2020. The analysis result of the journals with 50 respondents showed there is a different in pain scale pre and post-finger grip relaxation, from 6.25 to 3.9. Therefore, it was proved the relaxation could reduce, pain on the, patients with Post-C-section Suroerv. Thus nurses are suggested to teach the technique in reducing the problem.

Keywords: Pain; cesarean section surgery; finger clasp relaxation technique

### **Abstrak**

Seksio sesarea adalah salah satu cara untuk menyelamatkan bayi dan ibu dalam proses persalinan dengan penyulit dengan cara insisi pada abdomen. Setelah tindakan ini menimbulkan rasa nyeri. Salah satu terapi non farmakologi untuk menurunkan nyeri adalah relaksasi genggam jari. Penulisan karya tulis ilmiah ini bertujuan untuk mengetahui apakah teknik relaksasi genggam jari dapat menurunkan nyeri operasi paska seksio sesarea berdasarkan literature review. Desain karya tulis ilmiah berupa literature review dengan jumlah tiga artikel yang diambil dari laman google scholar dengan kata kunci "relaksasi genggam jari", "seksio sesarea" dan "nyeri". Berupa *fulltex* dan pada artikel pertama terbit pada tahun 2018, artikel kedua 2019 dan artikel ketiga tahun 2020. Hasil analisa dari ketiga jurnal dengan jumlah responden 50 orang, menunjukkan bahwa sebelum dilakukan relaksasi genggam jari nilai rata-rata nyeri 6,25 dan setelah dilakukan relaksasi genggam jari nilai rata-rata nyeri 3,9. Simpulannya adalah teknik relaksasi genggam jari dapat menurunkan rasa nyeri pada pasien paska operasi seksio sesarea. Saran bagi tenaga kesehatan dapat mengajarkan teknik tersebut untuk menurunkan nyeri paska seksio sesarea.

Kata kunci: Nyeri; paskaseksiosesarea; relaksasi genggam jari

## **1. Pendahuluan**

Seksio sesarea merupakan tindakan untuk menyelamatkan ibu dan bayi hal ini dilakukan karena posisi bayi tidak normal, bayi besar, bayi kembar dan gawat janin, hal ini dilakukan untuk menurunkan angka kematian ibu dan bayi pada saat persalinan[1]. Seksio sesarea merupakan operasi yang dilakukan secara terencana maupun segera, dimana operasi seksio terencana operasi yang direncanakan jauh-jauh hari sebelum jadwal melahirkan dengan mempertimbangkan ibu dan janin[2]. Menurut World Health Organization 2016 pembedahan sesar merupakan operasi yang

paling umum di dunia, setiap tahun angka kejadian Seksio sesarea terus meningkat, terutama di negara-negara berkembang[3]. Hasil Riskesdes 2018 bahwa angka kejadian bedah Seksio sesarea di Indonesia pada perempuan umur 20-54 tahun sebesar 17,6% dari 78.736 kelahiran, sementara jumlah persalinan di Jawa Tengah sebesar 17,1 dari 9.291[4].

Salah satu akibat dari proses pembedahan seksio sesarea pada daerah abdomen adalah nyeri. Nyeri merupakan salah satu keluhan tersering pada pasien setelah mengalami suatu tindakan pembedahan. Pembedahan merupakan suatu peristiwa yang bersifat bifasik terhadap tubuh manusia yang berimplikasi pada pengelolaan nyeri. Nyeri diakibatkan dari luka, benturan benda keras, sayatan dari proses operasi atau akibat dari pembengkakan[5]. Nyeri seringkali membuat keadaan seseorang menjadi tidak nyaman. Persalinan seksio sesarea mengalami peningkatan, sedangkan persalinan seksio sesarea dapat mengakibatkan beberapa komplikasi di antaranya yaitu infeksi, perdarahan, dan luka kandung kemih[6]. Dari komplikasi tersebut dapat menyebabkan resiko peningkatan Angka Kematian Ibu (AKI). Jumlah kasus kematian ibu di Provinsi Jawa Tengah pada tahun 2017 sebanyak 475 kasus dan jumlah kasus kematian ibu menurut Kabupaten Pekalongan pada tahun 2017 yaitu sebanyak 16 kasus yaitu menempati urutan 27 dari 35 kabupaten di Jawa Tengah[7].

Pasien yang mengalami seksio sesarea biasanya akan merasakan ketidaknyamanan seperti rasa nyeri pada daerah luka yang disebabkan terjadinya robeknya pada jaringan dinding perut dan dinding uterus yang keadaan berbeda[8]. Nyeri merupakan salah satu keluhan yang sering terjadi pada klien setelah mengalami tindakan pembedahan. Nyeri post operasi biasanya terjadi sekitar satu sampai dua jam, sehingga klien harus mendapatkan manajemen nyeri secepatnya. Nyeri adalah pengalaman sensori dan emosional yang tidak menyenangkan akibat kerusakan jaringan yang aktual dan potensial, nyeri adalah alasan utama seseorang untuk mencari bantuan perawatan kesehatan, rasa nyeri merupakan mekanisme pertahanan tubuh, timbul bila ada jaringan tubuh yang rusak, hal ini menimbulkan tubuh memindahkan stimulus nyeri[9].

Perlunya intervensi dalam menangani pasien paska seksio sesarea adalah untuk membantu mengurangi nyeri yang biasanya dialami oleh kebanyakan pasien paska seksio sesarea karena adanya luka bekas operasi. Teknik relaksasi genggam jari merupakan cara yang mudah untuk mengelola emosi dan mengembangkan kecerdasan emosional. Teknik relaksasi genggam jari dapat membantu menurunkan nyeri[10]. Menarik nafas dalam-dalam sambil menggenggam jari dapat membantu mengurangi ketegangan fisik dan emosi, genggam jari dapat menghangatkan titik-titik keluar masuknya energi yang ada pada jari tangan kita karena pada jari tangan kita terdapat titik-titik refleksi yang memberi rangsangan secara spontan saat genggam dan rangsangan tersebut akan mengalirkan seperti gelombang listrik yang akan diteruskan menuju otak dan diproses dengan cepat, kemudian diteruskan ke saraf yang ada di organ tubuh yang mengalami gangguan sehingga penyumbatan yang ada di jalur energi menjadi lancar[5]. Disepanjang jari terdapat saluran yang terhubung dengan berbagai organ dan emosi[10].

## 2. Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *literature review*, yaitu serangkaian aktivitas yang berkaitan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat, serta mengolah bahan penelitian. Pencarian artikel melalui google scholar dengan menggunakan kata kunci "nyeri paska seksio sesarea," teknik relaksasi genggam jari." Menggunakan 3 artikel dengan jenis penelitiannya yang sama-sama menggunakan *quasy eksperiment*, pengukuran nyeri menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS). Artikel dianalisis untuk mengetahui karakteristik demografi responden dan nilai rata-rata nyeri sebelum dan sesudah intervensi.

## 3. Hasil dan Pembahasan

### Hasil

Analisa distribusi data demografi dari ketiga artikel terdapat 2 karakteristik responden yaitu pada artikel 1 dan 2

Tabel 3.1 karakteristik responden artikel 1

Karakteristik	Frekuensi (n=20)	Presentase
Umur		
< 20 tahun	1	5
20-35 tahun	13	65
>35 tahun	6	30
Pendidikan		
SMA	11	7
Sarjana	9	13
Pekerjaan		
IRT	8	40
PNS	5	25
Pegawaiswasta	6	30
Wiraswasta	1	5
Paritas		
Primipara	9	45
Multipara	8	40
Grande multipara	3	15
Riwayat SC		
Belum pernah	13	65
1 kali	5	25
2 kali	2	10

Dari tabel 3.1 diatas untuk karakteristik responden terdiri dari umur, pendidikan, pekerjaan, paritas, dan riwayat SC. Umur responden dibagi menjadi 3 kelompok, yaitu < 20 Tahun, 20-35 Tahun, dan > 35 Tahun dimana sebagian besar responden berumur 20-35 Tahun (65,0%).

Tabel 3.2 Karakteristik responden artikel 2

Karakteristik	Frekuensi (n=20)	Presentase
Umur		
< 20 tahun	0	
20-30 tahun	14	70
>30 tahun	6	30
Paritas		
G1P0A0	4	20
G2P1A0	12	60
G3P2A0	4	20
Pendidikan		
SMA	13	65
D3	4	20
S1	3	15

Dari tabel 3.2 diatas untuk karakteristik usia responden yang paling tinggi mengalami penurunan nyeri adalah ibu dengan usia 20-30 tahun dimana rata-rata penurunan nyeri sebesar 2.1 dengan nyeri sebelum intervensi sebesar 6.5 dan nyeri sesudah intervensi sebesar 4.4, karakteristik paritas yang paling tinggi mengalami penurunan nyeri adalah ibu dengan paritas pertama dimana rata-rata penurunan nyeri sebesar 2.1 dengan nyeri sebelum intervensi sebesar 7.5 dan nyeri sesudah intervensi sebesar 5.4, karakteristik pendidikan semua rata-rata penurunan nyeri yang dialami ibu sama yaitu 2.0

Tabel 3.3 Distribusi rata-rata nyeri pada responden sebelum dan sesudah intervensi  
 (n = 50)

Variabel	Nilai Rata-rata	
	Sebelum	Sesudah
Nyeri	6,25	3,9

Tabel nyeri diatas menunjukkan bahwa sebelum dilakukan relaksasi genggam jari rata-rata adalah 6,25 kemudian setelah dilakuan relaksasi genggam jari rata-rata adalah 3,9 sehingga nyeri yang dirasakan oleh responden mengalami penurunan sebanyak 2,35.

## Pembahasan

Pada penelitian tentang pengaruh relaksasi genggam jari terhadap intensitas nyeri pada pasien post operasi memang sangat berpengaruh, karena teknik relaksasi genggam jari menghasilkan impuls yang dikirim melalui serabut saraf aferennosiseptor. Serabut saraf nosiseptor mengakibatkan "gerbang" tertutup sehingga stimulus pada kortek serebi dihambat atau dikurangi akibat counter stimulus relaksasi dan menggenggam jari. Sehingga intensitas nyeri akan berubah atau mengalami modulasi akibat stimulasi relaksasi genggam jari yang lebih dahulu dan lebih banyak mencapai otak[5].

Berdasarkan hasil review dari ketiga artikel bahwa teknik relaksasi genggam jari berpengaruh dalam penurunan nyeri operasi paska seksio sesarea. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian pertama yang dilakukan di ruangnifas RSUD Dr. M. Haulussy Ambon bahwa ada pengaruh pemberian teknik relaksasi genggam jari terhadap intensitas nyeri pada pasien *post* operasi *section caesarea*. Kemudian penelitian kedua oleh dilakukan di RSUD A. Yani Kota Metro pada tahun 2017 bahwa ada pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap nyeri *post sectio caesarea* dan penelitian yang ketiga dilakukan di Ruangnifas RSUD Pelembang Baribahwa ada pengaruh tehknik relaksasi genggam jari terhadap intensitas nyeri pada ibu *post sectio caesarea*.

Berdasarkan dari ketiga artikel yang direview memiliki persamaan yaitu dapat mengurangi atau menurunkan nyeri pada ibu paska seksio sesarea. Intervensi yan gdilakukan untuk menurunkan nyeri pada ibu paska seksio sesarea tersebut dengan teknik relaksasi genggam jari. Hal ini sejalan dengan pernyataann Haniyah, Setyawati dan Sholikhah (2016) bahwa relaksasi genggam jari merupakan teknik sentuhan dan pemijatan ringan, yang dapat menormalkan denyut jantung dan tekanan darah serta meningkatkan kondisi rileks dalam tubuh dengan memicu perasaan nyaman melau

titik akupuntur di permukaan jari, teknik ini memfasilitasi distraksi dan menurunkan transmisi sensori stimulasi dari dinding abdomen sehingga mengurangi ketidaknyamanan pada area yang sakit atau nyeri[11].

Waktu pemberian tehnik genggam jari dilakukan dengan cara genggam ibu jari selama kurang lebih 3 menit dengan bernapas secara teratur, untuk kemudian seterusnya satu persatu beralih ke jari selanjutnya dengan rentang waktu yang sama, setelah kurang lebih 15 menit, alihkan tindakan untuk tangan yang lain dan lakukan juga selama 15 menit. Hal ini sesuai dengan pernyataan yang dilakukan oleh Sulung dan Rani (2017) genggam ibu jari selama 3-5 menit dengan nafas secara teratur kemudian beralih ke jari selanjutnya dengan rentang waktu yang sama[12]. Dan untuk metode penelitian yang dilakukan oleh ketiga artikel, artikel pertama dan artikel kedua menggunakan desain penelitian pra eksperimen sedangkan untuk artikel yang ketiga menggunakan desain penelitian quasi eksperimen.

Hasil dari ketiga penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa relaksasi genggam jari dapat menurunkan nyeri ibu paska seksio sesarea secara signifikan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Astutik dan Kurinawati (2017) menunjukkan bahwa sebagian besar dari responden mengalami nyeri sedang sebelum diberikan relaksasi genggam jari yaitu sebanyak 13 responden (65 %), sedangkan setelah diberikan relaksasi genggam jari berubah menjadi sebagian besar responden mengalami nyeri ringan yaitu sebanyak 12 responden (60 %)[10].

#### 4. Kesimpulan

Kesimpulan dari *literature review* adalah teknik relaksasi genggam jari dapat menurunkan nyeri operasi paska seksio sesarea karena dari ketiga penelitian tersebut menunjukkan bahwa relaksasi genggam jari berpengaruh untuk menurunkan nyeri.

#### Referensi

- [1] L. Sofiyah, A. R. Ma'rifah, dan I. H. Susanti, "Pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap perubahan skala nyeri pada pasien post operasi sectio caesarea di RSUD Prof.DR.Margono Soekardjo Purwokerto," *Pros. Univ. Muhammadiyah Semarang Hal 65*, 2014.
- [2] S. Hartati dan A. Maryunani, *Asuhan Keperawatan ibu Post Partum Seksio Sesarea*. Jakarta: Trans Info Media, 2015.
- [3] R. Syuhada dan A. Pranatha, "Pengaruh teknik akupresure terhadap perubahan skala nyeri pada klien post operasi sectio caesarea di RSUD 45 Kuningan tahun 2017," *Syntax Lit. J. Ilm. Indones.*, 2017.
- [4] Kementerian Kesehatan, *Profil Kesehatan Indonesia 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI, 2019.
- [5] I. Pinandita, E. Purwanti, dan B. Utoyo, "Pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien post operasi laparatomi," *J. Ilm. Kesehat. Keperawatan 81*.
- [6] Padila, *Asuhan Keperawatan Maternitas II*. Yogyakarta: Nuha Medika, 2017.

- 
- [7] Y. Prabowo, *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah Tahun 2017*. Semarang: Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2017.
- [8] W. Warsono, F. Y. Fahmi, dan G. Iriantono, "Pengaruh pemberian relaksasi relaksasi benson terhadap intensitas nyeri pasien post sectio caesarea di RS PKU Muhammadiyah Cepu," *J. Ilmu Keperawatan Med. Bedah* 21 44-54, 2019.
- [9] M. Judha, Sudarti, dan A. Fauziah, *Teori Pengukuran Nyeri dan Nyeri Persalinan*. Yogyakarta: Nuha Medika, 2014.
- [10] P. Astutik dan E. Kurlinawati, "Pengaruh genggam jari terhadap penurunan nyeri pada pasien post sectio caesarea di ruang delima RSUD Kartosono," *Str. J. Ilm. Kesehat.* 62, 2017.
- [11] S. Haniyah, M. B. Setyawati, dan S. M. Sholikhah, "Efektifitas teknik relaksasi genggam jari terhadap nyeri post sectio caesarea di RSUD Ajibarang.," *MUSWIL IPEMI Jateng*, 2016.
- [12] N. Sulung dan S. D. Rani, "Teknik relaksasi genggam jari terhadap intensitas nyeri pada pasien post appendiktomi," *J. Endur. Kaji. Ilm. Probl. Kesehat.* 23, 2017.