

Pengaruh Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea Di Ruang Delima RSUD Kertosono

Puji Astutik¹, Eka Kurlinawati²

^{1,2}STIKes Satria Bhakti Nganjuk

puji73sbn@gmail.com

ABSTRAK

Pasien *post section caesarea* sering mengalami nyeri dikarenakan insisi pembedahan. Relaksasi genggam jari adalah teknik non farmakologis untuk mengurangi nyeri. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh relaksasi genggam jari terhadap penurunan nyeri pada pasien *post sectio caesarea* di ruang Delima RSUD Kertosono. Desain penelitian menggunakan pre-eksperimental dengan pendekatan *one group pre-post test design*. Penelitian dilaksanakan 1 Januari sampai dengan 1 februari 2017 di ruang Delima RSUD Kertosono. Populasi adalah seluruh pasien *post Sectio Caesarea* yang dirawat di ruang Delima RSUD Kertosono dalam sebulan sebanyak 21 pasien. Sampling menggunakan *Accidental sampling*. Sampel sebanyak 20 responden. Terdapat 2 variabel, variabel independen dengan relaksasi genggam jari dan dependen dengan penurunan nyeri. Pengumpulan data menggunakan skala *Verbal Descriptor Scale* (VDS). Analisis statistik menggunakan *wilcoxon* dengan taraf signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan sebelum pemberian relaksasi genggam jari mengalami nyeri sedang yaitu sebanyak 13 responden (65 %). setelah pemberian relaksasi genggam jari sebagian besar mengalami nyeri ringan sebanyak 12 responden (60 %). Didapatkan $p \text{ value} = 0,001 \leq \alpha = 0,05$. Ada pengaruh relaksasi genggam jari terhadap penurunan nyeri pada pasien *post sectio caesarea* di ruang Delima RSUD Kertosono. Teknik relaksasi genggam merangsang meridian jari yang meneruskan gelombang tersebut ke dalam otak. Hasil dari Perlakuan relaksasi genggam jari akan menghasilkan *impuls* yang dikirim melalui serabut saraf *afere nonnosiseptor* sehingga stimulus nyeri terhambat dan berkurang.

Kata Kunci : Relaksasi Genggam Jari, Nyeri, Post Sectio Caesarea.

ABSTRAK

Cesarean section post patients often experience pain due to a surgical incision. Finger-handed relaxation is a non-pharmacological technique to reduce pain. The purpose of this research is to know the effect of finger hand relaxation on the decrease of pain in patient of post sectio caesarea in Delima room of RSUD Kertosono. The research design used pre-experimental with one group pre-post test design approach. The study was conducted from 1 January to 1 February 2017 in the Delima Room of RSUD Kertosono. The population is all patients of post Sectio Caesarea treated in the Delima room of RSUD Kertosono in a month as many as 21 patients. Sampling using Accidental sampling. Samples were 20 respondents. There are 2 variables, independent variables with finger hand relaxation and dependent with decreased pain. Data collection using Verbal Descriptor Scale (VDS) scale. Statistical analysis using wilcoxon with 0.05 significance level. The result of the research showed that prior to the giving of hand-held finger relaxation were 13 respondents (65%). after the relaxation of hand-held fingers mostly experienced mild pain as much as 12 respondents (60%). Obtained p value = 0.001 ≤ α = 0.05. There is influence of finger hand relaxation to the decrease of pain in patient of post sectio caesarea in Delima room of RSUD Kertosono. The hand-held relaxation technique stimulates the finger meridian that forwards the wave into the brain. The results of the hand-held relaxation treatment of the fingers will produce impulses transmitted through the nonnosiseptor afferent nerve fibers so that the pain stimulus is inhibited and reduced.

Keywords: Handheld Relaxation Finger, Pain, Post Sectio Caesarea.

PENDAHULUAN

Salah satu cara untuk menurunkan angka kematian dengan tindakan penyelamatan bayi serta ibunya dalam persalinan dengan cara operasi *sectio caesarea* (SC). *Sectio caesarea* merupakan kelahiran janin melalui jalur abdominal (laparotomi) yang memerlukan insisi ke dalam uterus (histerotomi). Adanya insisi dan jaringan yang rusak menyebabkan sensasi rasa nyeri (Perry & Potter, 2005). Sensasi nyeri yang dirasa tergantung pada persepsinya, dan persepsi setiap pasien terhadap nyeri berbeda-beda tergantung nilai ambang batas nyerinya. Sehingga respons terhadap nyeri juga berbeda-beda, ada yang berteriak, meringis dan lain-lain (Potter & Perry, 2001). Pilihan utama untuk mengatasi nyeri dewasa ini ialah dengan pemberian analgesik.

Dewasa ini dikembangkan metode terapi nonfarmakologis dalam mengatasi nyeri. Salah satu dari terapi nonfarmakologis tersebut ialah terapi relaksasi genggam jari. Terapi relaksasi genggam jari merupakan teknik relaksasi dengan jari tangan serta aliran energi di dalam tubuh (Liana, 2008). Teknik ini diduga mampu menurunkan nyeri. Akan tetapi faktanya hasil pengamatan yang dilakukan pada tanggal 20 - 21 Mei 2016 terhadap 5 pasien pasca *sectio caesarea* didapatkan bahwa pasien tampak menyeringai kesakitan, 2 pasien mengeluh nyeri dengan skala 5 dan 6, serta 3 pasien mengeluh nyeri dengan skala 7 dan 8. Keseluruhan pasien pasca operasi tersebut telah diberikan analgesik.

Kasus pembedahan atau operasi di dunia menurut survey di Amerika Serikat hampir 73 juta pasien telah dilakukan operasi setiap tahunnya. Di Indonesia angka kejadian *sectio caesarea* terus meningkat baik di rumah sakit pendidikan maupun rumah sakit swasta. Angka kejadian *sectio caesarea* mencapai 35,7-55,3%. Dan dari persalinan *sectio caesarea* tersebut sekitar 13,9% merupakan permintaan yang dilakukan tanpa pertimbangan medis (Kasdu, 2003).

Di Jawa Timur pada tahun 2011 tercatat 67.076 ribu kasus. Sementara itu, di RSUD Kertosono pada tahun 2015 mencapai 174 kasus.

Nyeri merupakan pengalaman sensori yang dibawa oleh stimulus sebagai akibat adanya kerusakan jaringan (Perry & Potter, 2006). Nyeri persalinan merupakan sensasi yang tidak menyenangkan akibat stimulasi saraf sensorik. Nyeri tersebut terdiri atas dua komponen, yaitu komponen fisiologis dan komponen psikologis. Komponen fisiologis merupakan proses penerimaan impuls tersebut menuju saraf pusat. Sementara komponen psikologis meliputi rekognisi sensasi, interpretasi rasa nyeri dan reaksi terhadap hasil interpretasi nyeri tersebut.

Nyeri pada ibu post SC dapat menimbulkan berbagai masalah, salah satunya masalah laktasi. Sekitar 68% ibu post SC mengalami kesulitan dengan perawatan bayi, bergerak naik turun dari tempat tidur dan mengatur posisi yang nyaman selama menyusui akibat adanya nyeri (Anggorowati, dkk 2007). Rasa nyeri tersebut akan menyebabkan pasien menunda pemberian ASI sejak awal pada bayinya, karena rasa tidak nyaman selama proses menyusui berlangsung atau peningkatan intensitas nyeri setelah operasi (Batubara dkk, 2008).

Manajemen nyeri mempunyai beberapa tindakan atau prosedur baik secara farmakologis maupun non farmakologis. Prosedur secara farmakologis dilakukan dengan pemberian analgesik, yaitu untuk mengurangi atau menghilangkan rasa nyeri (Yuliatun, 2008). Sedangkan secara non farmakologis dapat dilakukan dengan cara relaksasi, teknik pernapasan, pergerakan atau perubahan posisi, masase, akupressur, terapi panas atau dingin, *hypnobirthing*, musik, dan TENS (*Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation*).

Salah satu pengobatan non-farmakologis yang dapat dilakukan

adalah teknik relaksasi genggam jari. Teknik relaksasi genggam jari merupakan cara yang mudah untuk mengelola emosi dan mengembangkan kecerdasan emosional. Di sepanjang jari-jari tangan kita terdapat saluran atau meridian 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 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 (Pinandita, 2012). Teknik relaksasi genggam jari membantu tubuh, pikiran dan jiwa untuk mencapai relaksasi (Liana, 2008). Dalam keadaan relaksasi secara alamiah akan memicu pengeluaran hormon endorfin, hormon ini merupakan analgesik alami dari tubuh sehingga nyeri akan berkurang (Prasetyo, 2010).

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Mengidentifikasi nyeri pada pasien *post sectio caesarea* di ruang Delima RSUD Kertosono sebelum pemberian relaksasi genggam jari.
2. Mengidentifikasi nyeri pada pasien *post sectio caesarea* di ruang Delima RSUD Kertosono setelah pemberian relaksasi genggam jari.
3. Menganalisa pengaruh relaksasi genggam jari terhadap penurunan nyeri pada pasien *post sectio caesarea* di ruang Delima RSUD Kertosono

KAJIAN PUSTAKA

1. Konsep Relaksasi Genggam Jari

a. Pengertian Relaksasi Genggam Jari

Dalam Tamsuri (2007) dalam Zees (2012:640), relaksasi adalah tindakan relaksasi otot rangka yang dipercaya dapat menurunkan nyeri dengan merelaksasikan ketegangan otot yang mendukung rasa nyeri. Menurut Liana

(2008) dalam Pinandita (2011:35), teknik relaksasi genggam jari (*finger hold*) merupakan teknik relaksasi dengan jari tangan serta aliran energi didalam tubuh.

b. Mekanisme Relaksasi Genggam Jari

Relaksasi genggam jari menghasilkan *impuls* yang di kirim melalui serabut saraf *afere non-nosiseptor*. Serabut saraf non-nosiseptor mengakibatkan “gerbang” tertutup sehingga stimulus pada *kortek serebi* dihambat atau dikurangi akibat *counter* stimulasi 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 (Pinandita, 2012:41).

Relaksasi genggam jari dapat mengendalikan dan mengembalikan emosi yang akan membuat tubuh menjadi rileks. Adanya stimulasi nyeri pada luka bedah menyebabkan keluarnya mediator nyeri yang akan menstimulasi *transmisi impuls* disepanjang serabut *afere nosiseptor* ke substansi gelatinosa (pintu gerbang) di medula spinalis untuk selanjutnya melewati thalamus kemudian disampaikan ke kortek serebi dan di interpretasikan sebagai nyeri (Pinandita, 2012:41).

Perlakuan relaksasi genggam jari akan menghasilkan impuls yang dikirim melalui serabut saraf *afere nosiseptor-non nosiseptor*. Serabut saraf non nosiseptor mengakibatkan “pintu gerbang” tertutup sehingga stimulus nyeri terhambat dan berkurang. Teori *two gate control* menyatakan bahwa terdapat satu pintu “pintu gerbang” lagi di *thalamus* yang mengatur impuls nyeri dari *nervus trigeminus* akan dihambat dan mengakibatkan tertutupnya “pintu gerbang” di *thalamus* mengakibatkan stimulasi yang menuju *korteks serebri* terhambat sehingga intensitas nyeri berkurang untuk kedua kalinya (Pinandita, 2012:41).

c. Prosedur Penatalaksanaan Teknik Relaksasi Genggam Jari

Menurut Wong (2011:126) prosedur penatalaksanaan teknik relaksasi

genggam jari dilakukan selama 15 menit dengan tahapan antara lain :

- 1) Duduk atau baring dengan tenang
 - 2) Genggam ibu jari tangan dengan telapak tangan sebelahnya apabila merasa khawatir yang berlebihan, genggam jari telunjuk dengan telapak tangan sebelahnya apabila merasa takut berlebihan, genggam jari tengah dengan telapak tangan sebelahnya apabila merasa marah berlebihan, genggam jari manis dengan telapak sebelahnya apabila merasa sedih berlebihan dan genggam jari kelingking dengan telapak tangan sebelahnya apabila merasa stress berlebihan.
 - 3) Tutup mata, fokus, dan tarik nafas perlahan dari hidung, hembuskan perlahan dengan mulut. Lakukan berkali-kali
 - 4) Katakan, “semakin rileks, semakin rileks, semakin rileks”, dan seterusnya sampai benar-benar rileks.
 - 5) Apabila sudah dalam keadaan rileks, lakukan hipnopuntur yang diinginkan seperti, “maafkan”, “lepaskan”, “tunjukkan yang terbaik”, “saya pasti bisa”, “saya yakin bahagia”, “saya ingin masalah cepat selesai”, “saya bisa mendapatkan yang lebih baik”, dan lain-lain sesuai dengan permasalahannya.
 - 6) Gunakan perintah sebaliknya untuk menormalkan pikiran bawah sadar. Contohnya, “saya akan terbang dnegan keadaan yang lebih baik”, “mata saya perintah untuk normal kembali dan dapat dengan mudah untuk dibuka”.
 - 7) Lepas genggam jari dan usahakan lebih rileks.
- d. Manfaat Relaksasi Genggam Jari
Beberapa manfaat dari relaksasi genggam jari ialah:
- 1) Memberikan rasa damai, fokus dan nyaman
 - 2) Memperbaiki aspek emosi
 - 3) Menurunkan kecemasan dan depresi
 - 4) Menurunkan nyeri

2. Konsep Nyeri

- a. Pengertian Nyeri
Intensitas nyeri adalah gambaran tentang seberapa parah nyeri dirasakan oleh individu. Pengukuran intensitas nyeri sangat subjektif dan individual. Nyeri dalam intensitas yang sama dirasakan sangat berbeda oleh dua orang yang berbeda (Andarmoyo, 2013).
- b. Intensitas Nyeri Pasien Pasca Bedah
Pembedahan merupakan suatu kekerasan atau trauma bagi penderita. Anestesi maupun tindakan pembedahan menyebabkan kelainan yang dapat menimbulkan berbagai keluhan dan gejala. Keluhan di kemukakan adalah nyeri, demam, takikardia, sesak nafas, mual, muntah, dan memburuknya keadaan umum (Syamsuhidajat, 2000)

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode pre eksperimen dengan pendekatan *one group pre-post test design*. Penelitian ini dilaksanakan di Ruang Delima RSUD Kertosono pada tanggal 12 Januari- 12 Pebruari 2017. Dari populasi tersebut peneliti mendapat 20 responden. Pengambilan sampel dilakukan dengan tehnik *sample accidental sampling*. Tehnik analisa data menggunakan uji *wilcoxon*.

HASIL PENELITIAN

- a. Nyeri Pada Pasien *Post Sectio Caesarea* Di Ruang Delima RSUD Kertosono Sebelum Pemberian Relaksasi Genggam Jari.

Tabel 4.1 Nyeri Pada Pasien *Post Sectio Caesarea* Di Ruang Delima RSUD Kertosono Sebelum Dilakukan Relaksasi Genggam Jari Tanggal 12 Januari - 12 Februari 2017.

No	Nyeri	Jumlah	Persentase
1	Tidak Nyeri	0	0
2	Nyeri Ringan	2	10
3	Nyeri Sedang	13	65
4	Nyeri Berat	5	25
5	Nyeri Sangat Berat	0	0
Total		20	100

b. Nyeri Pada Pasien *Post Sectio Caesarea* Di Ruang Delima RSUD Kertosono Setelah Pemberian Relaksasi Genggam Jari

Tabel 4.2 Nyeri Pada Pasien *Post Sectio Caesarea* Di Ruang Delima RSUD Kertosono Setelah Dilakukan Relaksasi Genggam Jari Tanggal 12 Januari - 12 Februari 2017.

No	Nyeri	Jumlah	Persentase
1	Tidak Nyeri	5	25
2	Nyeri Ringan	12	60
3	Nyeri Sedang	3	15
4	Nyeri Berat	0	0
5	Nyeri Sangat Berat	0	0
Total		20	100

c. Pengaruh Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien *Post Sectio Caesarea* Di Ruang Delima RSUD Kertosono

Tabel 4.3 Pengaruh Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien *Post Sectio Caesarea* Di Ruang Delima RSUD Kertosono Tanggal 12 Januari - 12 Februari 2017.

No	Nyeri	Pre tes		Post tes	
		Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase
1	Tidak Nyeri	0	0	5	25
2	Nyeri Ringan	2	10	12	60
3	Nyeri Sedang	13	65	3	15
4	Nyeri Berat	5	25	0	0
5	Nyeri Sangat Berat	0	0	0	0
Total		20	100	20	100

Uji statistik *Wilcoxon* didapatkan $p\text{ value} = 0,000 \leq \alpha = 0,05$

PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN

1. Nyeri Pada Pasien *Post Sectio Caesarea* Di Ruang Delima RSUD Kertosono Sebelum Pemberian Relaksasi Genggam Jari.

Berdasarkan hasil penelitiandari 20 responden dapat diketahui bahwa sebagian besar dari responden mengalami nyeri sedang sebelum diberikan relaksasi genggam jari yaitu sebanyak 13 responden (65 %). Dari 13 responden 10 responden (76,9%) berusia 21-30 tahun. Hasil uji statistik data demografi dengan *pre tes* di

dapatkan $p\text{ value}$ usia = $0,004 \leq \alpha = 0,05$, sehingga nyeri sebelum diberikan relaksasi genggam jari dipengaruhi oleh usia.

Faktor-faktor yang mempengaruhi nyeri antara lain usia, jenis kelamin, kebudayaan, makna nyeri, perhatian, ansietas, kelelahan, pengalaman sebelumnya, gaya koping. Usia merupakan variabel yang penting yang mempengaruhi nyeri. Perbedaan perkembangan yang ditemukan di antara kedua kelompok usia dapat mempengaruhi cara bereaksi terhadap nyeri (misalnya, anak-anak dan lansia). Jenis kelamin juga turut mempengaruhi nyeri, secara umum, pria dan wanita tidak berbeda dalam berespons terhadap nyeri. Beberapa kebudayaan menganggap bahwa seorang anak laki-laki harus berani dan tidak boleh menangis, sedangkan seorang anak perempuan boleh menangis dalam situasi yang sama. Toleransi terhadap nyeri dipengaruhi oleh faktor-faktor biokimia dan merupakan hal unik yang terjadi pada setiap individu, tanpa memperhatikan jenis kelamin (Potter dan Perry, 2010).

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. Berdasarkan hasil penelitian usia mempengaruhi terhadap nyeri yang terjadi. Usia sebagian besar responden dalam rentang 21 – 30 tahun dan baru pertama kali melaksanakan operasi *sectio caesarea*. Usia yang masih muda dan 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.

2. Nyeri Pada Pasien *Post Sectio Caesarea* Di Ruang Delima RSUD Kertosono Setelah Pemberian Relaksasi Genggam Jari.

Berdasarkan hasil penelitiandari 20 responden dapat diketahui bahwa sebagian besar dari responden mengalami nyeri ringan setelah diberikan relaksasi genggam jari yaitu sebanyak 12 responden (60 %). Dari 12 responden 8 responden (66,7%) berusia 21-30 tahun, 8 responden (66,7%) berpendidikan SMA, 7 responden (58,3%) sebagai Ibu rumah tangga, 9 responden (75%) menjalani SC yang pertama. Hasil uji statistik data demografi dengan *pre tes* di dapatkan *p value* usia = 0,364, *p value* pendidikan = 0,371, *p value* pekerjaan = 0,508, *p value* SC = 0,449. Semua *p value* > $\alpha = 0,05$, sehingga nyeri setelah diberikan relaksasi genggam jari tidak dipengaruhi oleh demografi secara signifikan.

Intensitas nyeri adalah gambaran tentang seberapa parah nyeri dirasakan oleh individu. Pengukuran intensitas nyeri sangat subjektif dan individual. Nyeri dalam intensitas yang sama dirasakan sangat berbeda oleh dua orang yang berbeda (Andarmoyo, 2013). Faktor-faktor yang mempengaruhi nyeri antara lain usia, jenis kelamin, kebudayaan, makna nyeri, perhatian, ansietas, kelelahan, pengalaman sebelumnya, gaya coping. Beberapa hal yang dapat diterapkan untuk menurunkan intensitas nyeri antara lain non farmakologis berupa akupresur, relaksasi, imajinasi terbimbing, bimbingan antisipasi, *biofeedback*, hipnosis diri, stimulasi kutaneus dan terapi musik sedangkan terapi farmakologis berupa, non narkotik dan obat antiinflamasi nonsteroid (NSAID), Analgesik narkotik, dan adjuvan (Potter dan Perry, 2010). Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Pinandita (2012) dengan judul "Pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien post operasi laparatomi" didapatkan data ada perbedaan antara pre dan post dengan perlakuan relaksasi genggam jari terhadap penurunan intensitas nyeri.

Hasil penelitian menunjukkan setelah diberikan relaksasi genggam jari intensitas nyeri turun menjadi nyeri ringan. Hal tersebut tidak terlepas dari intervensi yang telah diberikan. Usia yang masih muda

dan pendidikan menengah sebagian besar responden merupakan kunci keberhasilan dari intervensi yang dilakukan. Relaksasi genggam jari merupakan cara yang mudah untuk dilakukan sehingga responden dengan usia dan pendidikan menengah akan mudah menurukannya. 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.

3. Pengaruh Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien *Post Sectio Caesarea* Di Ruang Delima RSUD Kertosono

Berdasarkan hasil penelitian 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 %). Hasil uji statistik *Wilcoxon* didapatkan *p value* = $0,000 \leq \alpha = 0,05$ sehingga H_1 diterima dan H_0 ditolak, dapat disimpulkan ada pengaruh relaksasi genggam jari terhadap penurunan nyeri pada pasien *post sectio caesarea* di ruang Delima RSUD Kertosono.

Teknik relaksasi genggam jari merupakan cara yang mudah untuk mengelola emosi dan mengembangkan kecerdasan emosional. Di sepanjang jari-jari tangan kita terdapat saluran atau meridian 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 kejutan 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 (Pinandita, 2012). Teknik relaksasi genggam jari membantu tubuh, pikiran dan jiwa untuk mencapai relaksasi (Liana, 2008). Dalam keadaan relaksasi secara alamiah akan memicu pengeluaran hormon endorfin, hormon ini merupakan analgesik alami dari tubuh sehingga nyeri akan berkurang (Prasetyo, 2010).

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. Teknik tersebut merangsang meridian jari yang meneruskan gelombang tersebut ke dalam otak. Hasil dari Perlakuan relaksasi genggam jari akan menghasilkan *impuls* yang dikirim melalui serabut saraf *afere nonnosiseptor*. Serabut saraf *nonnosiseptor* mengakibatkan “pintu gerbang” tertutup sehingga stimulus nyeri terhambat dan berkurang. Apabila relaksasi tersebut dilaksanakan secara rutin maka hasil yang diharapkan akan lebih baik dengan turunnya nyeri yang terjadi.

KESIMPULAN

1. Nyeri pada pasien *post sectio caesarea* di ruang Delima RSUD Kertosono sebelum pemberian relaksasi genggam jari adalah sebagian besar mengalami nyeri sedang sebanyak 13 responden (65 %).
2. Nyeri pada pasien *post sectio caesarea* di ruang Delima RSUD Kertosono setelah pemberian relaksasi genggam jari adalah sebagian besar mengalami nyeri ringan sebanyak 12 responden (60 %).

3. Ada pengaruh relaksasi genggam jari terhadap penurunan nyeri pada pasien *post sectio caesarea* di ruang Delima RSUD Kertosono, hal tersebut berdasarkan uji *Wilcoxon* didapatkan $p\text{ value} = 0,000 \leq \alpha = 0,05$.

SARAN

1. Bagi Responden
Diharapkan responden menggunakan relaksasi genggam jari dalam mengendalikan dan mengurangi rasa nyeri yang dirasakan karena teknik ini mudah dan aman dilakukan.
2. Bagi Tempat Penelitian
Diharapkan hasil penelitian digunakan sebagai bahan masukan, dalam menambah khasanah keilmuan dan referensi bagi rumah sakit untuk menjadikan teknik relaksasi genggam jari menjadi salah satu cara dalam manajemen nyeri pasien post operasi khususnya post SC.
3. Bagi Institusi Pendidikan
Diharapkan hasil penelitian dapat digunakan sebagai literature tambahan dalam mengelola nyeri melalui teknik-teknik yang aman, mudah dilakukan dan efektif untuk menurunkan nyeri.
4. Bagi Peneliti
Diharapkan peneliti selanjutnya mengembangkan teknik penurunan nyeri yang lain seperti penggunaan aroma terapi lavender.
5. Bagi Profesi Keperawatan
Diharapkan profesi keperawatan menggunakan teknik relaksasi genggam jari dalam intervensi asuhan keperawatan untuk penurunan nyeri

DAFTAR PUSTAKA

- Andarmoyo, Sulistyono & Suharti, Konsep & Aplikasi Manajemen Nyeri, Ar-Ruzz Media, Yogyakarta, 2013.
- Anggorowati, dkk. (2007). Efektifitas pemberian intervensi spiritual “spirit ibu” terhadap nyeri post sectio caesarean (SC) pada rs sultan agung dan rs roemani semarang. *Journal Media Ners*, 1 (1).

Batubara, P. L. 2008. *Farmakologi Dasar*, edisi II. Jakarta:Lembaga Studi dan Konsultasi Farmakologi.

Kasdu,D.(2003).*OperasiCaesar:Masalahdan Solusinya*. Jakarta:PuspaSwara.

Liana, E. (2008). *Teknik Relaksasi: Genggam Jari untuk KeseimbanganEmosi*.<http://www.pembelajar.com/teknikrelaksasi-genggam-jariuntukkeseimbanganemosi>(Diakses 21 Oktober 2016).

Prasetyo, SN. (2010). *Konsep Dan ProsesKeperawatanNyeri*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Puwahang. (2011). *Jari-jaritanan*. <http://titikrefleksi-pada-tangan>. (Diakses 29 Oktober 2016).

Yuliatun, Laily. (2008). *Penanganan Nyeri Persalinan Dengan MetodeNonfarmakologi*. JawaTimur: Bayumedia Publishing.