

**PENGARUH RELAKSASI GENGAM JARI TERHADAP PENURUNAN NYERI PADA PASIEN POST OPERASI SECTIO CAESAREA**Nila Purmulasari<sup>1</sup>, Murtiningsih<sup>2</sup><sup>1</sup>Mahasiswa Universitas Jenderal Achmad Yani Cimahi<sup>2</sup>Dosen Program Studi Magister Keperawatan Universitas Jenderal Ahmad Yani Cimahi**SUBMISSION TRACK**

Submitted : 15 Januari 2025  
Accepted : 15 Januari 2025  
Published : 15 Januari 2025

**KEYWORDS**

*Finger Grasp Relaxation, Pain, Sectio Caesarea, Post-Operative Patients, Relaxation Techniques*

**CORRESPONDENCE**

E-mail: [npsari10@gmail.com](mailto:npsari10@gmail.com)

**A B S T R A C T**

*This study aims to evaluate the effect of finger grip relaxation technique on pain reduction in post-cesarean section patients. Post-surgical pain is a common problem that can affect the patient's recovery process. Edmund Jacobson, a psychologist known for developing Progressive Muscle Relaxation (PMR), stated that relaxation techniques such as hand gripping can stimulate muscles to release tension. According to Jacobson, by creating controlled muscle tension and then releasing it, the body can feel a sensation of relaxation that accelerates the recovery process and reduces the perception of pain. Finger gripping, which is part of the progressive relaxation principle, has a calming effect that can relieve physical and emotional tension associated with pain.*

2024 All right reserved

This is an open-access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license

**PENDAHULUAN**

Nyeri Pasca operasi merupakan salah satu masalah yang sering dihadapi oleh pasien setelah menjalani prosedur bedah, termasuk operasi sectio caesarea. Nyeri ini dapat mempengaruhi proses pemulihan, kualitas hidup, dan kepuasan pasien terhadap pelayanan kesehatan. Oleh karena itu, penanganan nyeri yang efektif sangat penting untuk mendukung proses penyembuhan dan meningkatkan kenyamanan pasien.

Operasi Caesar memiliki risiko mengancam jiwa, salah satunya adalah risiko infeksi. Catatan medis menunjukkan bahwa 15% kematian ibu setelah melahirkan disebabkan oleh infeksi. Perawatan luka yang tidak tepat dapat menyebabkan infeksi, yang dapat menyebabkan kematian (Tampilang et al., 2018). Berbagai metode telah dikembangkan untuk mengatasi nyeri pasca operasi, baik yang bersifat farmakologis maupun non-farmakologis. Metode farmakologis sering kali melibatkan penggunaan analgesik, namun dapat menimbulkan efek samping yang tidak diinginkan. Sebagai alternatif, teknik relaksasi menjadi semakin populer sebagai pendekatan non-farmakologis yang dapat membantu mengurangi nyeri tanpa efek samping yang signifikan.

Salah satu teknik relaksasi yang dapat diterapkan adalah relaksasi genggam jari. Teknik ini sederhana dan mudah dilakukan, serta dapat membantu pasien untuk mengalihkan perhatian dari rasa nyeri. Melalui stimulasi titik refleksi di tangan, teknik ini diharapkan dapat memicu respons relaksasi yang mengurangi intensitas nyeri yang dirasakan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh Teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan nyeri pada pasien post operasi sectio caesarea. Dengan memahami efektivitas teknik ini, diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan intervensi keperawatan yang lebih baik untuk mengatasi nyeri pasca operasi, serta meningkatkan kualitas perawatan bagi pasien.

**METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan systematic literature review (SLR) dengan

sumber data berasal dari literatur jurnal terindex yang telah ter-ISSN (Internasional Standard Serial Number) secara elektronik yang telah dipublikasikan melalui internet.

Penelitian ini menggunakan desain studi kasus dengan pendekatan kuantitatif untuk mengevaluasi pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan nyeri pada pasien post operasi sectio caesarea

Dalam penelitian ini, penelusuran jurnal dilakukan identifikasi studi literature menggunakan *database* jurnal Internasional dan Nasional pencarian dilakukan melalui internet, tinjauan ulang artikel menggunakan *PUBMED*, *Google Scholar*, *Semantic Scholar*, *Mendeley* dan *Science Direct*. Pada database dilakukan pengaturan filter yang ada dilaman tersebut seperti fitur *Full Text*, *Data Publish in 10 years ago*, *Human*, dan filter Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris

## HASIL

No	Tahun	Judul	Metode dan Sampel,	Hasil Penelitian	Database
1	Desember, 2021	Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Op di Ruang Bedah RSU Mayjen H.A Thalib Kerinci Tahun 2021	Kuantitatif menggunakan pendekatan kuasi eksperimen one group pretest post-test design. Popu. Jumlah sampel 13 Pasien	Setelah penerapan teknik relaksasi genggam jari, lebih dari setengah responden (63%) mengalami nyeri ringan. Ini menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri setelah intervensi.	scholar
2	November, 2023	Pengaruh Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi Open Reduction Internal Fixation (Orif) Di Ruang Kepodang Bawah Rsud Ajibarang	Penelitian kuantitatif yang bersifat kuasi eksperimen yang memiliki desain penelitian with control group design. Jumlah sampel 36 responden.	Karakteristik responden post operasi ORIF di Ruang Kepodang Bawah RSUD Ajibarang sebagian besar mempunyai usia dewasa awal dan akhir (55.6%), sebagian besar mempunyai jenis kelamin laki-laki (58.3%), mempunyai tingkat pendidikan menengah (SMA/SMK/MA) (55.6%), memiliki status bekerja (63.9%) dan mengalami fraktur femur (38.9%)	scholar
3	Mei 2014	Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Perubahanskala Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesareadi Rsud Prof. Dr. Margono Soekardjo Purwokerto	Penelitian ini menggunakan metode Quasi Eksperiment Design dengan rancangan non randomized pre-posttest with control group.	Hasil penelitian menunjukan bahwa sebelum diberikan teknik relaksasi genggam jari sebagian besar responden mengalami nyeri sedang sebanyak 9 responden dan sesudah diberikan teknik relaksasi genggam jari sebagian besar mengalami nyeri ringan 8 responden (Tabel 1). Ada perbedaan skala nyeri sebelum dan sesudah pada kelompok eksperimen dengan nilai p value sebesar 0,001 ( $p < \alpha$ )	scholar
4	Mei 2023	Pengaruh Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea	Penelitian ini berupa studi kasus dengan model palrenting algreement. Subjek penelitaln paldal kalsus ini menggunakaln 4	Hasil penelitian mayoritas responden sebelum direlaksasi dengan genggam jari post operasi sectio caesaria mengalami nyeri sedang dengan skor nyeri 4-5. Sectio Cesarea merupakan upaya melahirkan	scholar

No	Tahun	Judul	Metode dan Sampel,	Hasil Penelitian	Database
			oralng palsien yang akan diterapkan relaksalsi genggalm jari terhdaldp penurunaln nyeri paldal palsien post operalsi sectio calesaria	janin melalui penyayatan dinding uterus dari dinding depan perut (Sofian, 2016)	
5	April 2022	Relaksasi genggam jari pada pasien post operasi	Desain yang digunakan adalah studi kasus dengan menggunakan pendekatan proses asuhan keperawatan dengan sasaran individu dengan penerapan Relaksasi genggam jari untuk mengurangi nyeri post operasi laparatomy selama 3 hari dalam waktu 15 menit dengan frekuuensi pemberian terapi 1 kali/hari yang sebelumnya sudah dilakukan oleh (Sugiyanto, 2020)	Hasil Penelitian yang dilakukan oleh (Muzaki, 2021) menunjukan Tehnik relaksasi genggam jari yang dilakukan dengan cara genggam jari selama kurang lebih 3-5 menit dengan bernafas secara teratur dan kemudian satu persatu beralih ke jari selanjutnya dengan rentan waktu yang sama dapat menurunkan intensitas nyeri pada pasien post appendiktomy.	scholar
6	Januari 2019	Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Nyeri Postsectio Caesarea	Jenis penelitian dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan pra eksperimen dengan rancangan one group pretest-posttest design.	Rata-rata nyeri sebelum dilakukan teknik relaksasi genggam jari terhadap ibu bersalin postsectio caesarea di RSUD A. Yani Kota Metro tahun 2018 yaitu sebesar, 6.30. Rata-rata nyeri sesudah dilakukan teknik relaksasi genggam jari terhadap ibu bersalin postsectio caesarea di RSUD A. Yani Kota Metro tahun 2018 yaitu sebesar 4.25. Ada pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap nyeri postsectio caesareadi RSUD A. Yani Kota Metro tahun 2018, analisa data menggunakan uji t didapat p value $0,000 \leq \alpha \leq 0,05$ .	scholar
7	Desember 2017	Pengaruh Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea Di Ruang Delima RSUD Kertosono	Penelitian ini menggunakan metode pre eksperimen dengan pendekatan one group pre-post test design.	Hasil penelitian dari 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 value usia = $0,004 \leq \alpha = 0,05$ , sehingga nyeri sebelum diberikan relaksasi	Scholar

No	Tahun	Judul	Metode dan Sampel,	Hasil Penelitian	Database
				genggam jari dipengaruhi oleh usia.	
8	Desember 2021	Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri pada Pasien Post Op	Penelitian Quasy Eksperimen dengan rancangan One Grup Pretest and Posttest Design. Populasi 13 orang.	Hasil didapatkan setengah responden 50% mengalami nyeri ringan dan sedang sebelum dilakukan pemberian teknik relaksasi genggam jari dan lebih dari setengah responden (63%) mengalami nyeri ringan setelah dilakukan pemberian teknik relaksasi genggam jari.	Scholar
9	Mei 2023	Penerapan Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Nyeri Post Sectio Caesarea di Ruang Adas Manis RSUD Pandan Arang Boyolali	Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan menggunakan pendekatan studi kasus. Subjek penelitian 2 responden pasien post sc.	Hasil penerapan yang sudah dilakukan setelah diberikan teknik relaksasi genggam jari selama 1x sehari dalam waktu 3 hari, terjadi penurunan skala nyeri dari skala nyeri sedang ke skala nyeri ringan.	Scholar
10	Desember 2018	Efektifitas Relaksasi Genggam Jari Dan Aromaterapi Lemon Terhadap Intensitas Nyeri Post Sectio Caesarea Di Rsud Tidar Magelang Tahun 2018	Design penelitian ini menggunakan desain penelitian Quasi Eksperimental dengan non randomized pretest and post-test with control group design.	Hasil, Penelitian ini menunjukkan bahwa relaksasi genggam jari dan aromaterapi lemon efektif untuk menurunkan skala nyeri post sectio caesarea dengan p value 0,000 ( $p < 0,05$ ).	Scholar

## DISKUSI

Nyeri sebelum diberikan relaksasi genggam jari. Hasil penelitian mayoritas responden sebelum direlaksasi dengan genggam jari post operasi sectio caesaria mengalami nyeri sedang dengan skor nyeri 4-5. Sectio Cesarea merupakan Upaya melahirkan janin melalui penyayatan dinding uterus dari dinding depan perut (Sofian, 2016). Keluhan pasien yang umumnya dirasakan sesudah dioperasi sectio caesarea ialah nyeri. Nyeri yang dialami pasien karena adanya luka bekas operasi, pasien belum flatus menyebabkan kembung serta nyeri pinggang karena otot-otot mengalami peregangan, nyeri otot karena kurangnya mobilisasi serta akibat tekanan dari kandung kemih (Reeder, S.J., Martin, L.L., & Griffin, 2018). Rasa nyeri dalam tahapan pembedahan sectio caesarea adalah respons nyeri yang dialami pasien dengan dampak sesudah dioperasi. Nyeri yang diakibatkan operasi umumnya menjadikan pasien sangat menderita. Nyeri atau ketidaknyamanan adalah kondisi yang perlu ditangani melalui manajemen nyeri, sebab kenyamanan adalah hal penting bagi manusia (Evrianasari & Yosaria, 2019). Nyeri pada ibu post sectio caesarea mampu memunculkan berbagai permasalahan, contohnya permasalahan laktasi. Kurang lebih 68% ibu post sectio caesarea kesulitan saat merawat bayi, kesulitan mengatur posisi nyaman saat menyusui, dan naik turun dari tempat tidur karena nyeri (Pratiwi et al., 2012). Rasa nyeri itu bisa mengakibatkan tertudanya pasien dalam memberikan ASI terhadap bayinya sejak awal, dikarenakan rasa tidak nyaman saat menyusui atau meningkatnya intensitas nyeri sesudah dioperasi. 2. Nyeri sesudah

diberikan relaksasi genggam jari. Hasil penelitian menunjukkan setelah diberikan relaksasi genggam jari, keempat pasien mengalami penurunan nyeri. Pasien yang menggenggam jari dengan mengatur nafas secara pelan bisa menurunkan ketegangan emosi dan fisik, sebab melalui cara genggam bisa membuat titik-titik yang masuk dan keluar terhadap meridian yang ada di tangan dan jari menjadi hangat. Ketika melakukan genggam, timbul rangsangan dengan cara spontan terhadap semua titik refleksi dikarenakan pada jari tangan ada saluran meridian energi yang terkoneksi pada sejumlah emosi dan organ, semua titik itu memberi aliran seperti listrik yang mengarah ke otak selanjutnya diterima otak dan akan di proses secara cepat dan mengarah ke saraf terhadap organ tubuh yang terjadi gangguan menyebabkan saluran energi menjadi lancar (Puwahang, 2015). Hasil penelitiannya dilaksanakan (Larasati & Hidayati, 2022) menunjukkan tehnik relaksasi genggam jari yang dilaksanakan melalui penggengaman jari sekitar 3-5 menit bernapas dengan teratur dan lalu satu-satu berpindah ke jari berikutnya dengan jarak waktu yang tidak berbeda bisa mengurangi nyeri terhadap pasien post appendiktomy. Perihal tersebut diperkuat oleh penelitiannya yang dilaksanakan (Norma et al., 2020) teknik relaksasi genggam jari pun dapat mengurangi nyeri pasien post operasi appendicitis yang dilaksanakan di RS. Sele Be Solu Kota Sorong. Sesuai dengan pendapat (Sulung & Rani, 2017) salah satu relaksasi yang dipergunakan untuk mengurangi nyeri sesudah dioperasi yakni dengan relaksasi genggam jari yang dapat dipraktikan oleh siapa pun yang berkaitan terhadap aliran energi dalam tubuh dan jari tangan. Teknik genggam jari dinamakan finger hold. Pinandita, I. Purwanti, E., & Utoyo, (2012) pada penelitiannya menyebutkan terdapat pengaruh relaksasi genggam jari pada pengurangan tingkat nyeri, dan diperkuat oleh penelitian Evrianasari & Yosaria (2019) menyebutkan adanya perubahan nyeri sebelum tindakan yakni 6.30, hampir semua nyeri sesudah tindakan yakni 4.25. Berpengaruh teknik relaksasi genggam jari pada nyeri Post Sectio Caesarea di RSUD A. Yani Kota Metro sesuai dengan hasil uji t didapatkan p value  $0,000 < \alpha (0,05)$ . Hasil Penelitian lainnya yang dilaksanakan oleh (Larasati & Hidayati, 2022) bahwa berpengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap persepsi nyeri terhadap pasien post operasi fraktur di RSUD Jombang

## KESIMPULAN

Semua pasien post operasi sectio caesarea mengalami nyeri sedang sebelum diberi relaksasi genggam jari. Semua pasien post operasi sectio caesarea setelah diberikan relaksasi genggam jari, maka menjadi nyeri ringan karena nyerinya sudah menurun. Relaksasi genggam jari dapat diterapkan dan dipergunakan sebagai suatu upaya dalam mengatasi nyeri post operasi sectio caesaria. Bagi pasien diharapkan pasien melakukan latihan teknik pernapasan buteyko karena tidak perlu mengeluarkan biaya

## REFERENSI

- Evrianasari, N., & Yosaria, N. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Nyeri Postsectio Caesarea. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 5(1), 86–91. <https://doi.org/10.33024/jkm.v5i1.802>
- Farrell, M., et al. (2017). *Smeltzer & Bare's textbook of medical-surgical nursing*. In *Smeltzer and Bare's textbook of medical-surgical nursing*.
- Larasati, I., & Hidayati, E. (2022). Relaksasi genggam jari pada pasien post operasi. *Ners Muda*, 3(1). <https://doi.org/10.26714/nm.v3i1.9394>
- Norma, N., dkk. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Klien Post Operasi Apendisitis Di Rsud Kabupaten Sorong Dan Rsud Sele Be Solu Kota Sorong. *Nursing Arts*, 13 (2), 76–86. <https://doi.org/10.36741/jna.v13i2.100>

Pinandita, I. dkk. (2012). Pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien post operasi laparotomi. *Jurnal Kesehatan Perawatan*, 8 (1), 32–43. <http://ejournal.stikesmuhgombong.ac.id/JIKK/article/view/66>

Potter, P. A., & Perry, A. G. (2015). *Fundamental Keperawatan Buku 1 Ed. 7*. In Jakarta: Salemba Medika.

Pratiwi, R., dkk. (2012). Penurunan Intesitas Nyeri Akibat Luka Post Sectio Caesarea Setelah Dilakukan Latihan Teknik Relaksasi Pernapasan Menggunakan Aromaterapi Lavender Di Rumah Sakit Al Islam Bandung. *Elementa: Journal of Slavic Studies and Comparative Cultural Semiotics*, 1(3), 95–103. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/psn12010/article/viewFile/1290/1343>

Puwahang. (2015). Pijat Tangan untuk Relaksasi. <https://jaritaritangan.wordpress.com/2011/02/16/pijat-tangan-untuk-relaksasi/> diakses pada 17 November 2022.

Rasyidah, dkk. (2022). Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Terhadap Skala Nyeri Pasien Post Operasi. *JINTAN: Jurnal Ilmu Keperawatan*, 2(1), 27–32. <https://doi.org/10.51771/jintan.v2i1.216>

Reeder, S.J., dkk. . (2018). *Keperawatan maternitas Kesehatan wanita, bayi & keluarga edisi 18*. Sjamshidajat. (2016). *Buku Ajar Ilmu Bedah*. Smeltzer dan Bare. (2018). *Buku ajar keperawatan medical bedah*. 6(2), 153–163.

Sofian. (2016). *Synopsis obstretri: obstretri operatif, obstretri social*. Sulung, N., & Rani, S. D. (2017). Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Appendiktomi. *Jurnal Endurance*. <https://doi.org/10.22216/jen.v2i3.240>