



## PENERAPAN RELAKSASI *FINGER HOLD* DAN *BIOLOGIC NURTURING LED FEEDING* UNTUK MENGURANGI NYERI *POST SECTIO CAESAREA*

Dwi Ariani<sup>1</sup>✉, Sulastri<sup>2</sup>✉

<sup>1</sup>Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

<sup>2</sup>Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

<sup>1</sup>✉dwiariani2210@gmail.com, <sup>2</sup>✉sulastri@ums.ac.id

### Abstrak

Sectio caesarea merupakan tindakan pembedahan untuk melahirkan janin yang dapat menyebabkan nyeri pada luka post operasi dan nyeri di punggung belakang. *Finger hold* dan *biologic nurturing led feeding* merupakan manajemen nyeri non farmakologi untuk membantu menurunkan intensitas nyeri. Relaksasi *finger hold* merupakan terapi yang dapat digunakan untuk mengontrol emosi sehingga tubuh menjadi menjadi lebih nyaman. *Biologic nurturing led feeding* merupakan teknik distraksi dengan posisi menyusui yang nyaman sehingga menyebabkan nyeri luka jahitan lebih minimal. Tujuan ditulisnya artikel ini yaitu untuk mengetahui penerapan *finger hold* dan *biologic nurturing ledfeeding* untuk mengurangi nyeri *post sectio caesarea*. Desain penelitian studi kasus. Subjek dalam studi kasus ini adalah Ny. D usia 25 tahun dengan masalah nyeri *post sectio caesarea* yang dirawat di ruang rawat inap ibu nifas. Pada bagian pengumpulan data menggunakan wawancara dan observasi. Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis naratif. Penerapan relaksasi *finger hold* dan *biologic nurturing ledfeeding* setelah dilakukan selama 3 hari keluhan nyeri menurun dari skala 5 menjadi 2 dan pasien tampak nyaman. Relaksasi *finger hold* dan posisi menyusui *biologic nurturing led feeding* membantu mengurangi skala nyeri *post sectio caesarea*.

**Kata Kunci:** *finger hold, biologic nurturing led feeding, nyeri, sectio caesarea*

### Abstract

*Sectio caesarea is a surgical procedure to give birth to a fetus which can cause pain in postoperative wounds and pain in the back. Finger hold and biologic nurturing led feeding are non-pharmacological pain management to help reduce pain intensity. Finger hold relaxation is a therapy that can be used to control emotions so that the body becomes more comfortable. Biologic nurturing led feeding is a distraction technique with a comfortable breastfeeding position that causes minimal stitching pain. The purpose of writing this article is to find out the application of finger hold and biologic nurturing ledfeeding to reduce post sectio caesarea pain. Case study research design. The subject in this case study is Mrs. D, 25 years old with post-sectio caesarea pain, who was treated in the postpartum women's inpatient ward. In the data collection section using interviews and observation. Data analysis was performed using narrative analysis. The application of finger hold relaxation and biologic nurturing ledfeeding after being carried out for 3 days, complaints of pain decreased from a scale of 5 to 2 and the patient seemed comfortable. Finger hold relaxation and biologic nurturing led feeding positions help reduce the scale of post sectio caesarea pain.*

**Keywords:** *finger hold, biologic nurturing led feeding, pain, sectio caesarea*

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2024

✉ Corresponding author :

Address : Desa Jeruksawit, Gondangrejo, Karanganyar, Jawa Tengah

Email : [dwiariani2210@gmail.com](mailto:dwiariani2210@gmail.com), [sulastri@ums.ac.id](mailto:sulastri@ums.ac.id)

Phone : 089688383831

## PENDAHULUAN

Persalinan adalah suatu proses melahirkan janin yang normalnya melalui vagina. Akan tetapi, dalam beberapa kondisi seperti panggul sempit, plasenta previa, ruptur uteri, tumor jalan lahir, persalinan lama, gawat janin, dan janin besar maka proses persalinan dilakukan secara *sectio caesarea* (SC) (Intan & Ismiyatun, 2020). *Sectio caesarea* dilakukan bertujuan untuk menghindari kematian ibu dan menjaga kesehatan bagi ibu dan janin (Betran et al., 2021). Operasi *sectio caesarea* merupakan suatu tindakan pembedahan pada perut dan rahim yang bertujuan untuk membatu mengeluarkan janin (Jenabi et al., 2020).

Menurut *World Health Organization* jumlah ibu hamil yang menentukan pilihan untuk persalinan secara *sectio caesarea* di negara berkembang cukup meningkat yaitu mencapai 5-15% setiap negara. Berdasarkan hasil dari Riset Kesehatan Dasar Nasional Tahun 2018 didapatkan hasil data kejadian persalinan secara *sectio caesarea* di negara Indonesia yaitu sebesar 17,6%. Angka persalinan *sectio caesarea* yang terendah yaitu di Papua sebesar 6.7% dan yang tertinggi yaitu di Jakarta sebesar 31.1% (Ambarwati & Irdrawati, 2017)(Risikesdas, 2018).

Persalinan secara *sectio caesarea* mempunyai dampak yang cukup besar dalam masalah setelah operasi seperti nyeri pada bekas operasi dan nyeri di punggung belakang yang disebabkan terputusnya kontinuitas jaringan dan stimulus ujung saraf sehingga terganggunya aliran darah ke salah satu bagian jaringan. Akibat nyeri yang dirasakan ibu dapat menimbulkan beberapa masalah seperti mobilitas yang terbatas dan mempengaruhi awal laktasi yaitu Inisiasi Menyusui Dini (IMD). Sensasi nyeri yang dirasakan akan membuat ibu menunda dalam memberikan ASI untuk bayinya yang dapat berpengaruh pada daya tahan tubuh bayi yang lahir dengan *sectio caesarea* (Winarti et al., 2022).

Manajemen yang biasa digunakan untuk membantu menurunkan intensitas nyeri pada ibu postpartum dengan *sectio caesarea* biasanya hanya menggunakan terapi obat-obatan. Tujuan dari pemberian terapi obat-obatan hanya bertujuan untuk mengontrol nyeri saja, sehingga sangat dibutuhkan terapi nonfarmakologi untuk meningkatkan kemampuan pada ibu postpartum agar dapat mengurangi intensitas nyeri secara mandiri. Terapi yang dapat dilakukan dapat

berupa teknik distraksi atau pengalihan dan teknik relaksasi.

Salah satu teknik relaksasi yang mudah dan dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja yaitu relaksasi *finger hold* atau genggam jari. Relaksasi ini berfokus pada genggam jari yaitu sebagai jalan masuk serta keluarnya energi yang sangat berhubungan dengan organ tubuh dan emosi atau perasaan seseorang. Akibat dari ketidakseimbangan emosi atau perasaan seseorang dapat menyebabkan energi di dalam tubuh menjadi terhambat, sehingga muncul sensasi nyeri atau perasaan yang tidak nyaman, sehingga dengan relaksasi *finger hold* diharapkan dapat membebaskan energi yang terhambat dan dapat menimbulkan rasa nyaman (Yayutrisnawati et al., 2018).

Relaksasi *finger fold* dapat digunakan untuk membantu menurunkan skala nyeri yang dilakukan selama 2 sampai 5 menit, dengan menahan napas dan sambil menggenggam jari. Menggenggam jari memberikan rasa tenang dan nyaman. Titik refleksi yang ada di tangan dapat memberikan rangsangan yang secara spontan ketika menggenggam jari. *Finger fold* dapat dilakukan mandiri dan digunakan untuk merilekskan ketegangan fisik yang dirasakan (Harismayanti et al., 2023).

Selain menggunakan teknik relaksasi *finger fold*, ibu nifas *post sectio caesarea* juga dapat menggunakan teknik lain untuk membantu mengurangi nyeri seperti teknik distraksi atau pengalihan yaitu memilih posisi menyusui dengan nyaman. *Biologic nurturing led feeding* yaitu posisi ketika memberikan ASI yang dirasakan membuat lebih nyaman sehingga nyeri pada luka *post sectio caesarea* tidak terlalu berat dirasakan. Distraksi ini akan membuat kontak antara kulit ibu dan bayi secara langsung, sehingga adanya distraksi yang dapat mengurangi rasa nyeri (Edita et al., 2022).

Distraksi *biologic nurturing led feeding* merupakan teknik memberikan ASI pada bayi dalam posisi santai dan rileks, ibu dapat memposisikan badan setengah berbaring atau dengan bersandar pada tempat tidur atau sofa. Ibu dapat menggunakan bantal untuk menopang tubuh senyaman mungkin. Selanjutnya bayi diletakkan diatas tubuh ibu, yaitu kepala di dekat payudara sehingga bayi dapat menyusui. Ibu dapat membantu dengan mengarahkan puting susu ke mulut bayi (Winarti et al., 2022).

Berdasarkan pemaparan yang telah dijabarkan, maka peneliti bergerak untuk

melakukan penelitian mengenai penerapan relaksasi *finger fold* dan distraksi *biologic nurturing led feeding* untuk mengurangi nyeri pada ibu postpartum dengan *sectio caesarea*.

**METODE**

Desain penelitian dalam artikel ini yaitu studi kasus. Studi kasus merupakan penelitian deskriptif yang melakukan penyelidikan secara detail dengan memperhatikan semua variabel yang terkait dengan perkembangan individu yang sedang diteliti (Sugiyono, 2018). Pengumpulan data mulai dari pengkajian awal pada satu ibu nifas post *sectio caesarea* yang sudah dilakukan pada bulan Desember 2022 di ruang rawat ibu postpartum RSUD Sukoharjo. Setelah mengumpulkan data lalu dilakukan penegakan diagnosa keperawatan, membuat rencana keperawatan, melakukan implementasi, dan evaluasi melalui observasi langsung pasien sebelum dan juga setelah diberikan relaksasi *finger fold* dan distraksi *biologic nurturing led feeding*. Analisis data dilakukan dengan analisis naratif. Pengukuran *Numeric Rating Scale (NRS)* dan metode *Comprehensive Pain Rating and Staging (PQRST)* digunakan untuk menyusun data. Subjek dalam studi kasus ini adalah Ny. D usia 25 tahun dengan masalah utama nyeri post *sectio caesarea*.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Responden berinisial Ny. D usia 25 tahun, seorang ibu rumah tangga, yang memiliki pendidikan terakhir SMA, riwayat persalinan G2P1A0 dengan usia kehamilan 38 minggu. Pasien sudah menjalani tindakan operasi *sectio caesarea* pada 5 Desember 2022 jam 10.00 WIB dengan indikasi yaitu KPD (ketuban pecah dini). Selanjutnya, pada jam 11.30 WIB dipindahkan ke ruang rawat inap untuk dilakukan perawatan ibu nifas. Pada saat dilakukan pengkajian di ruang rawat inap pada pukul 12.00 WIB, pasien mengeluh nyeri pada luka post operasi dengan skala 5 yang dirasakan hilang timbul, nyeri dirasakan seperti disayat-sayat, dan bertambah ketika bergerak. Hasil pengkajian dari tanda-tanda vital pasien dengan hasil yaitu tekanan darah 130/80mmHg, nadi 80x/menit, respiratori rate 21x/menit, suhu 35,2C, pasien terlihat menahan nyeri sambil meringis, pasien terlihat memegang bagian yang nyeri, terdapat balutan luka bekas operasi dibagian perut. Dari hasil pengkajian dan didapatkan data-data, lalu peneliti menegakkan

diagnosa aktual yaitu nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisik. Kemudian merencanakan intervensi keperawatan yaitu manajemen nyeri nonfarmakologi yaitu relaksasi *finger fold* dan distraksi *biologic nurturing led feeding*.

Implementasi keperawatan dilakukan setelah adanya intervensi yang direncanakan. Implementasi yang diberikan adalah dengan relaksasi *finger fold* dan distraksi *biologic nurturing led feeding* yang sudah dilakukan selama 2 kali sehari dalam waktu 5 menit dan relaksasi *finger fold* 10-15 menit, kemudian dilakukan evaluasi di akhir shift.

Tabel 1. Perubahan Tingkat Nyeri pada Ny. D Sebelum dan Setelah Diberikan Relaksasi *finger hold* dan *Biologic Nurturing Led Feeding*

Pengkajian Nyeri	Hari I	Hari II	Hari II
<b>Sebelum dilakukan intervensi</b>			
	Nyeri	Nyeri	Nyeri
Provoking	bertambah ketika bergerak	bertambah ketika bergerak	bertambah ketika bergerak
Quality	Disayat-sayat	Disayat-sayat	Disayat-sayat
Region	Area luka post operasi	Area luka post operasi	Area luka post operasi
Severee	5	4	3
Time	Hilang timbul	Hilang timbul	Hilang timbul
<b>Setelah dilakukan intervensi</b>			
	Nyeri	Nyeri	Nyeri
Provoking	bertambah ketika bergerak	bertambah ketika bergerak	bertambah ketika bergerak
Quality	Disayat-sayat	Disayat-sayat	Disayat-sayat
Region	Area luka post operasi	Area luka post operasi	Area luka post operasi
Severee	4	3	2
Time	Hilang timbul	Hilang timbul	Hilang timbul

Tabel 1 menunjukkan bahwa setelah dilakukan relaksasi *finger hold* dan distraksi *biologic nurturing led feeding* terjadi penurunan skala nyeri dari skala 5 pada hari pertama menjadi 2 pada hari ketiga. Pada hari pertama sebelum dilakukan intervensi diketahui skala nyeri 5, dan setelah dilakukan intervensi skala nyeri menjadi 4. Pada hari kedua sebelum saat dilakukan dilakukan intervensi diketahui skala nyeri 4, dan setelah dilakukan intervensi skala nyeri turun menjadi 3. Untuk hari ketiga pasien mengatakan nyeri sudah

berkurang menjadi 2. Setelah 3 hari dilakukan intervensi keperawatan dilakukan, menunjukkan terjadi penurunan tingkat nyeri dibuktikan dengan pasien mengatakan nyeri menurun dengan skala nyeri 2, pasien tampak nyaman, dan hasil pengkajian dari tanda-tanda vital pasien yaitu tekanan darah 120/75 mmHg, nadi 78x/menit, suhu 36.4C.

Adanya sensasi nyeri yang muncul pada luka post operasi yang dapat menyebabkan mediator dari nyeri menjadi keluar dan menstimulasi transmisi impuls pada serabut *afere nosiseptor* menuju substansi gelatinosa (pintu gerbang) yang berada di *medula spinalis* yang kemudian akan melewati thalamus lalu sampai di korteks serebri, lalu di interpretasikan menjadi rasa nyeri (Indriyanti et al., 2022).

Teknik *finger hold* mempunyai tujuan untuk mengontrol dan juga mengembalikan emosi dan membuat tenang tubuh (Pamela, 2018). Penerapan relaksasi *finger hold* dapat memberikan impuls yang akan diteruskan ke serabut saraf *afere nosiseptor-non nosiseptor* yang dapat menyebabkan “pintu gerbang” menjadi tertutup, sehingga stimulus dapat tertahan. Selain itu untuk teori *two gate control* menyatakan ada “pintu gerbang” yang terdapat pada thalamus yang dapat menyebabkan stimulus akan tertahan lagi, yang dapat membuat sensasi nyeri dapat menurun (Pinandita, 2012)

Relaksasi *finger hold* termasuk salah satu dari *Jin Shin Jyutsu* yaitu teknik akupresur yang berasal dari negara Jepang. Teknik ini juga merupakan salah satu seni yang hanya menggunakan sentuhan pada tangan yang sederhana, juga teknik pernapasan untuk mengembalikan keseimbangan energi yang ada didalam tubuh. Telapak tangan dan juga jari merupakan alat yang dapat membantu tubuh menjadi stabil (Harismayanti et al., 2023). Relaksasi *finger hold* dapat membantu ibu post operasi merasa lebih tenang dan mampu membantu dalam menurunkan tingkat depresi sehingga rasa nyeri dapat dikontrol secara mandiri (Meilala & Suryamiharja, 2017).

Penelitian yang dilakukan oleh Rusmilawati menemukan hasil adanya pengaruh yang terjadi sebelum dilakukan relaksasi *finger hold* dan setelah dilakukan relaksasi. Penelitian ini menunjukkan *p-value* = 0,001 yang artinya terdapat pengaruh yang terjadi dan menyebabkan penurunan skala nyeri yang dirasakan (Rusmilawati et al., 2021). Sejalan dengan penelitian Sutejo yaitu adanya penurunan pada

nilai rata-rata dari intensitas nyeri pada ibu post *sectio caesarea* sebelum diberikan intervensi didapatkan skala nyeri 6,07, sedangkan setelah dilakukan intervensi didapatkan skala nyeri turun menjadi 3,87 (Sutejo et al., 2022). Sejalan pula penelitian yang dilakukan oleh Rini & Susanti yaitu terdapat perubahan atau penurunan skala nyeri pada responden yang sudah diberikan intervensi sebanyak 28 responden dan sebanyak 13 orang masih tetap pada skala nyerinya (Rini & Susanti, 2018).

Rasa nyeri yang muncul tersebut disebabkan karena adanya jahitan post operasi *sectio caesarea*. Adanya teknik *biologic nurturing led feeding* dapat menciptakan kontak antar kulit secara langsung antara ibu dan juga bayinya, sehingga dapat merangsang keluarnya hormon *endorphin* di dalam tubuh dengan merangsang reseptor saraf sensorik yang kemudian diteruskan ke sistem saraf pusat. Impuls akan diterima oleh otak tengah (*periaqueductus*), kemudian disampaikan pada hipotalamus, lalu oleh saraf desenden yang melalui pembuluh darah hormon *endorphin* dikeluarkan sehingga muncul rasa tenang dan rileks (Andarmoyo, 2013).

## SIMPULAN

Pemberian intervensi selama 3 hari perawatan didapatkan hasil skala nyeri dapat menurun dari skala 5 menjadi 2, dan pasien tampak nyaman. Sehingga peneliti menyimpulkan bahwa relaksasi *finger hold* dan posisi *biologic nurturing led feeding* dapat membantu menurunkan tingkat nyeri yang dirasakan oleh ibu postpartum dengan *sectio caesarea*.

Berdasarkan hasil penelitian ini peneliti berharap perawat dan bidan mampu meningkatkan mutu pelayanan kesehatan pada ibu postpartum dengan menerapkan *finger hold* dan teknik *biologic nurturing led feeding*. Bagi ibu dengan keluhan nyeri bekas operasi *sectio caesarea* dapat menerapkan *finger hold* dan teknik *biologic nurturing led feeding* di rumah sehingga dapat mengontrol secara mandiri. Serta bagi peneliti yang berikutnya agar menentukan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi tingkat nyeri dengan teknik relaksasi yang lainnya.

## DAFTAR PUSTAKA

Ambarwati, W. N., & Irdrawati. (2017). Hubungan Preeklamsia Dengan Kondisi Bayi Yang Dilahirkan Secara *Sectio Caesarea* Di RSUD Dr. Moewardi Surakarta. *Jurnal Berita Ilmu*

- Keperawatan*, 2, 1–6.  
<http://sg.docworeksp.com/d/siEinqN1V0-oiWgAY>
- Andarmoyo. (2013). *Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri*. Ar-Ruzz.
- Betran, A. P., Ye, J., B, M. A., P, S. J., & J, Z. (2021). Trends and projections of caesarean section rates: Global and regional estimates. *BMJ Global Health*, 6(6), 1–8. <https://doi.org/10.1136/bmjgh-2021-005671>
- Edita, P., Anggun, A., Irma, A. N., Nova, N., Meilani, R., Lastri, R. T., Morina, S., Dwi, S. A., & Subekti, S. (2022). Pengaruh Pemberian Terapi Non Farmakologi terhadap Nyeri Persalinan. *Jurnal Kebidanan STIKES Insan Cendekia Medika*, 12(1), 81–92. <https://doi.org/10.35874/jib.v12i1.1006>
- Harismayanti, Djojohikrat, J., & Thalib, J. (2023). Penerapan Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pasien Post Op Sectio Caesarea di RSIA Sitti Khadijah Kota Gorontalo. *Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 1(3). <https://doi.org/https://doi.org/10.55606/detect.or.v1i3.2136>
- Indriyanti, Sariaty, S., & Ferina. (2022). Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Ibu Post Sectio Caesarea: Evidence Based Case Report. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 2(3), 751–761. <https://doi.org/10.34011/jks.v2i3.785>
- Intan, P., & Ismiyatun, N. (2020). Deteksi Dini Kehamilan Beresiko. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(1), 40–51. <http://jurnal.stikescendekiautamakudus.ac.id/index.php/JKM/article/view/565>
- Jenabi, E., Khazaei, S., Bashirian, S., Aghababaei, S., & Matinnia, N. (2020). Reasons for elective cesarean section on maternal request: a systematic review. *Journal of Maternal-Fetal and Neonatal Medicine*, 33(22), 3867–3872. <https://doi.org/10.1080/14767058.2019.1587407>
- Meilala, & Suryamiharja. (2017). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. EGC.
- Pamela, D. (2018). Practice-based interpretation of ultrasound studies leads the way to more effective clinical support and less pharmaceutical and surgical intervention for breastfeeding infants. University of Western, Australia. *Jurnal Internasional: Human Lactation Research Group*.
- Pinandita. (2012). Pengaruh Teknik Relaksasi Finger hold Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Laparatomi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 8(1).
- Rini, S., & Susanti, I. H. (2018). Penurunan Nyeri pada Ibu Post Sectio Caesaria Pasca Intervensi Biologic Nurturing Baby Led Feeding. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 16(2), 83–88. <https://doi.org/10.30595/medisains.v16i2.281>
- Riskesdas. (2018). Laporan Riskesdas 2018. *In Laporan Nasional Riskesdas 2018*, 53(9), 154–165. <http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/download/PMK>
- Rusmilawati, N. W., Wulandari, Made Ririn Sri Agustini, I. G. A. R., & Purnamayanthi, P. P. I. (2021). Teknik Biologic Nurturing Baby Led Feeding Dan Finger Terhadap Perubahan Rasa Nyeri pada Ibu Post Sectio Caesarea. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 12(2), 164–171.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif*. Alfabeta.
- Sutejo, J., Marlina, S., Zuliawati, & Tane, R. (2022). Pengaruh Posisi Menyusui Secara Biologic Nurturing Baby Led Feeding Terhadap Penurunan Rasa Nyeri Post Sectio caesarea Di Rumah Sakit Umum Sembiring Delitua Tahun 2020. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, 4(2). <https://doi.org/10.36656/jpkm.v4i2.882>
- Winarti, Yuliza, E., & Herliana, I. (2022). Biologic Nurturing Led Feeding Mempengaruhi Penurunan Nyeri pada Ibu Post Sectio Caesaria. *Jurnal Kesehatan Pertiwi*, 4(2), 1–7.
- Yayutrisnawati, Wulandari, P., & Windyastuti. (2018). Pengaruh relaksasi genggam jari terhadap skala nyeri pada ibu post sectio caesarea. *Jurnal Ners Widya Husada*, 5(1), 11–20.