



PENURUNAN NYERI MENGGUNAKAN TERAPI RELAKSASI GENGAM JARI PADA PASIEN PASCA OPERASI *SECTIO CAESAREA*

**Agustina Suryanah^{✉1}, Adi Frengki², Stevani Basry³, Ria Indriani⁴,
Yakobus Lau De Yung Sinaga⁵**

^{1,2,4}Prodi D4 Anestesiologi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Bhakti Kencana

³Prodi D3 Keperawatan, Akper Kebonjati

⁵Prodi S1 Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Bhakti Kencana
agustina.suryanah@bku.ac.id

Abstrak

Teknik relaksasi genggam jari salah satu pengobatan non farmakologis yang dapat dilakukan untuk mengendalikan nyeri. Teknik relaksasi yang aman dan mudah untuk dipraktekkan salah satunya adalah teknik relaksasi genggam jari (finger hold). Nyeri pasca operasi merupakan masalah yang dialami oleh pasien setelah menjalani operasi caesar. Jumlah persalinan dengan metode sectio caesarea pada perempuan usia 10-54 tahun di Indonesia mencapai 17,6% dari keseluruhan jumlah persalinan. Berdasarkan study di RSUD Kota Bandung, didapatkan data angka kejadian Sectio Caesarea pada bulan September 2022 sebanyak 64 pasien, pada bulan Oktober 2022 sebanyak 59 pasien, dan pada bulan November 2022 sebanyak 38 pasien. Pre eksperimental dengan rancangan one group pretest-posttest design dimana observasi dilakukan 2 kali yaitu sebelum perlakuan (pretest) dan setelah perlakuan dilakukan (posttest). Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling sebanyak 38 pasien. Data diolah dengan analisis unvariat dan bivariat menggunakan uji paired t-test dan uji normalitas shapiro wilk. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh relaksasi genggam jari terhadap penurunan nyeri pada pasien sc pre test intervensi dengan nilai P-value = 0,061 > 0,05 dan post intervensi dengan nilai P-value = 0,179 > 0,05. (Times New Roman 11, regular, spasi 1, spacing before 6 pt, after 6 pt)

Kata Kunci: *Genggam jari, nyeri post sc, anestesi spinal*

Abstract

Finger grip relaxation technique is a non-pharmacological treatment that can be used to control pain. One relaxation technique that is safe and easy to do is the finger grip relaxation technique. Postoperative pain is a problem experienced by patients after having a caesarean section. The number of deliveries by the Sectio Caesarea method in women aged 10-54 years in Indonesia reaches 17.6% of the total number of deliveries. Based on research at the Bandung City Hospital, data on the incidence of Sectio Caesarea were obtained in September 2022 as many as 64 patients, in October 2022 there were 59 patients, and in November 2022 there were 38 patients. Pre-experimentation with one group pretest-posttest design where observations were made 2 times, namely before treatment (pretest) and after treatment (posttest). The sampling technique used purposive sampling of 38 patients. Data were processed by univariate and bivariate analysis using paired t test and Shapiro Wilk normality test. The results of this study indicate that there is an effect of finger grip relaxation on pain reduction in pre-intervention sc test patients with P-value = 0.061 > 0.05 and post-intervention with P-value = 0.179 > 0.05..

Keywords: *Finger grip, post sc pain, spinal anesthesia*

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2025

* Corresponding author :Agustina Suryanah

Address : Jl. Soekarno-Hatta No.754, Cipadung Kidul, Kec. Panyileukan, Kota Bandung,

Email : agustina.suryanah@bku.ac.id

Phone : +62 831-5797-3511

PENDAHULUAN

Sectio caesarea merupakan tindakan medis yang digunakan untuk membantu persalinan bayi yang tidak dapat dilahirkan secara normal karena adanya gangguan kesehatan pada ibu atau kondisi janin. Prosedur ini didefinisikan sebagai operasi atau histerotomi untuk mengeluarkan janin dari rahim dengan membuka dinding perut dan rahim untuk melahirkan janin (Handini & Mirfat, 2017).

Menurut data WHO Global Survey on Maternal and Perinatal Health 2011 menunjukkan 46,1% dari seluruh kelahiran melalui SC (WHO, 2015). Lebih jauh lagi disebutkan bahwa indikasi untuk SC adalah disproporsi janin panggul 21%, gawat janin 14%, Plasenta previa 11%, pernah SC 11%, kelainan letak janin 10%, pre eklampsia dan hipertensi 7%. Di China salah satu negara dengan SC meningkat drastis dari 3,4% pada tahun 1988 menjadi 39,3% pada tahun 2010 (WHO, 2015). Angka kejadian sectio caesarea di Indonesia sebesar 17,6 % (Kemenkes RI, 2018).

Persalinan caesar dapat menimbulkan efek pasca operasi, yaitu nyeri akibat perubahan berurutan pada jaringan akibat operasi. Anestesi digunakan selama operasi sehingga pasien tidak merasakan sakit selama pembedahan. Namun, setelah operasi selesai dilakukan dan pasien mulai terbangun, mereka mengalami rasa sakit pada sayatan yang sangat mengganggu (Astutik & Kurlinawati, 2019).

Menurut Latifah & Dian (2014), penanganan nyeri dengan non farmakologi diantaranya teknik relaksasi, hipnoterapi, pengaturan posisi, massage, kompres, aromaterapi, dan masih banyak lagi karena dapat menenangkan dan mengontrol nyeri non farmakologis yang dapat dilakukan untuk mengendalikan nyeri. Intervensi non farmakologis juga dapat mengatasi emosi negatif seperti ketakutan, cemas, dan meningkatkan keefektifan intervensi farmakologis. Salah satu teknik relaksasi adalah teknik relaksasi genggam jari (Latifah & Ramawati, 2018).

Menggenggam jari tangan dengan mengatur system pernafasan dapat mengurangi ketegangan fisik serta emosi. Teknik genggam jari merupakan bagian dari teknik Jin Shin Jyutsu akupresur Jepang. Bentuk seni dengan sentuhan tangan secara sederhana dan pernafasan untuk keseimbangan energi didalam tubuh (Yayutrisnawati et al., 2018). Hal ini selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Astutik dan Kurlinawati (2017) yang dipublikasikan dalam jurnal ilmiah kesehatan pada tahun 2017 dengan judul Pengaruh relaksasi genggam jari terhadap penurunan nyeri pada pasien post sectio caesarea di Ruang Delima RSUD Kertosono. Dari hasil penelitiannya tersebut disimpulkan bahwa ada pengaruh relaksasi genggam jari terhadap penurunan nyeri pada pasien post sectio caesarea. Pada penelitiannya, Muzaki et al., (2021)

menyimpulkan bahwa tingkat nyeri sebelum diberikan relaksasi genggam jari di dapatkan kategori nyeri sedang, dan sesudah diberikan kategori nyeri ringan. Secara signifikan ditunjukkan bahwa teknik relaksasi genggam jari adalah tehnik yang efektif dalam mengurangi intensitas nyeri (Muzaki et al., 2021).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wati dan Ernawati, (2020), didapatkan hasil teknik relaksasi genggam jari dapat menurunkan skala nyeri pada pasien post appendectomy. Penelitian ini dilakukan pada 2 orang pasien post op appendectomy dengan kriteria yang sudah ditentukan dengan skala nyeri 3-6. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan studi kasus berdasarkan asuhan keperawatan (Wati & Ernawati, 2020). Tujuan Penelitian ini adalah untuk menganalisis karakteristik demografis responden yang menjalani operasi sectio caesarea dengan anestesi spinal, mengevaluasi teknik relaksasi genggm jari dalam menurunkan intensitas nyeri pada pasien post sectio caesarea, dengan membandingkan skala nyeri sebelum dan sesudah intervensi.

METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode pre eksperimental dengan rancangan one group pretest-posttest design dimana observasi dilakukan 2 kali yaitu sebelum perlakuan (pretest) dan setelah perlakuan dilakukan (posttest). Penelitian ini dilaksanakan di Ruang Rawat inap RSUD Kota Bandung pada tanggal 1 februari - 15 maret. Dari populasi tersebut peneliti mendapat 38 responden. Pengambilan sampel dilakukan dengan tehnik sample purposive sampling. Tehnik analisa data menggunakan statistik parametrik uji-T sampel (paired t-Test).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bagian ini disajikan hasil penelitian mengenai karakteristik responden dan pengaruh relaksasi genggam jari terhadap intensitas nyeri post sectio caesarea.

Tabel 1. Karakteristik Responden

No.	Variabel	Frekuensi	Persentase
1.	Usia		
	20-24 tahun	4	10,5%
	25-29 tahun	10	26,3%
	30-34 tahun	12	31,6%
	35-39 tahun	10	26,3%
	40-44 tahun	2	5,3%
	Total	38	100%
2.	Pendidikan		
	SD	4	10,5%
	SMP	10	26,3%
	SMA	21	55,3%
	Perguruan Tinggi	3	7,9%
	Total	38	100%

Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada rentang usia 30–34 tahun, yaitu sebanyak 12 orang (31,6%). Disusul oleh kelompok usia 25–29 tahun dan 35–39 tahun, masing-masing berjumlah 10 orang (26,3%). Sementara itu, kelompok usia 20–24 tahun hanya terdiri dari 4 orang (10,5%), dan kelompok usia 40–44 tahun merupakan kelompok dengan jumlah paling sedikit, yakni 2 orang (5,3%).

Dari sisi pendidikan, mayoritas responden berpendidikan terakhir SMA sebanyak 21 orang (55,3%), menunjukkan dominasi kelompok dengan latar belakang pendidikan menengah. Selanjutnya, terdapat 10 orang (26,3%) dengan pendidikan terakhir SMP, dan 4 orang (10,5%) dengan pendidikan SD. Hanya 3 orang (7,9%) yang memiliki latar belakang pendidikan Perguruan Tinggi.

Distribusi ini menggambarkan bahwa sebagian besar responden berasal dari latar pendidikan yang memungkinkan pemahaman dasar terhadap informasi kesehatan, namun tetap membutuhkan pendekatan komunikasi kesehatan yang sesuai tingkat literasi. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar responden termasuk dalam kategori usia produktif dan matang secara reproduktif, yang relevan dengan konteks penelitian terhadap nyeri post sectio caesarea.

Tabel 2. Pengaruh Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri Pasien Post Section Caesarea dengan Anestesi Spinal Di ruang Rawat Inap RSUD Kota Bandung

No.	Variabel	Frekuensi	Persentase
1.	Pretest		
	Tidak nyeri	0	0,0%
	Nyeri ringan	0	0,0%
	Nyeri sedang	38	100%
2.	Posttest		
	Tidak nyeri	0	0,0%
	Nyeri ringan	27	71,1%
	Nyeri sedang	11	28,9%
	Nyeri berat	0	0%

Berdasarkan Tabel 3, seluruh responden (100%, n=38) mengalami nyeri sedang dengan skala 4–6 sebelum diberikan intervensi relaksasi genggam jari (pretest). Tidak terdapat responden yang mengalami nyeri ringan, nyeri berat, maupun yang tidak mengalami nyeri sama sekali pada fase ini.

Setelah intervensi dilakukan (posttest), terjadi penurunan intensitas nyeri yang signifikan. Sebanyak 27 orang (71,1%) mengalami nyeri ringan dengan skala 1–3, sedangkan 11 orang (28,9%) masih berada dalam kategori nyeri sedang. Tidak ada responden yang mengalami nyeri berat maupun tidak nyeri.

Hasil uji statistik menggunakan Paired Samples Test menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($\alpha =$

0,05), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara intensitas nyeri sebelum dan sesudah intervensi relaksasi genggam jari. Dengan demikian, teknik ini terbukti efektif dalam menurunkan intensitas nyeri pada pasien post sectio caesarea yang mendapat anestesi spinal.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas usia responden yaitu usia 30–34 tahun yaitu sebanyak 12 orang (31,6%). Perbedaan perkembangan yang ditemukan diantara kelompok usia ini dapat mempengaruhi seseorang bereaksi terhadap nyeri. Orang dewasa akan mengalami perubahan neurofisiologis dan mungkin mengalami penurunan persepsi sensorik stimulus serta peningkatan ambang nyeri (González-Roldán et al., 2020). Berdasarkan umur responden paling banyak berumur 21–30 tahun yaitu 10 orang (50%) umur responden adalah variabel penting yang akan mempengaruhi reaksi maupun ekspresi responden terhadap rasa nyeri. Semakin meningkatnya umur, semakin tinggi reaksi maupun respon terhadap nyeri yang dirasakan. Dapat disimpulkan bahwa pada usia dewasa ambang nyeri seseorang meningkat, akan tetapi pada usia tersebutlah seseorang dapat mentoleransi nyeri yang dirasakan. Sehingga pada penelitian ini, usia mempengaruhi skala nyeri (Astutik & Kurlinawati, 2019)

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa untuk variabel tingkat pendidikan mayoritas yang berpendidikan SMA yaitu sebanyak 21 orang (55,3%). Pada penelitian ini, terdapat korelasi antara pendidikan dengan skala nyeri. Semakin tinggi pendidikan seseorang semakin mudah menerima informasi sehingga makin banyak pengetahuan yang dimiliki. Pendidikan seseorang yang kurang akan menghambat perkembangan sikapnya terhadap nilai-nilai atau hal-hal yang didapat. Level pendidikan berhubungan dengan meningkatnya skala nyeri yang diakibatkan dari kurangnya strategi koping sehingga seseorang dengan level pendidikan rendah kurang mampu beradaptasi dengan nyeri (Thomtén et al., 2012).

Geneen et al. (2014) mengatakan bahwa pendidikan formal mempengaruhi persepsi seseorang terhadap nyeri. Ini dihasilkan dengan mengakses sumber belajar khususnya pengetahuan tentang nyeri. Dalam jurnal tersebut juga disebutkan bahwa seseorang dengan pendidikan tinggi akan berwawasan lebih luas, dan memiliki ketrampilan bahasa yang bagus sehingga dapat mempelajari literatur dalam bahasa lain (Geneen et al., 2015). Dapat disimpulkan bahwa pendidikan yang rendah memiliki pengetahuan yang rendah pula. Pengetahuan yang rendah dapat berpengaruh terhadap strategi koping yang dimiliki. Strategi koping yang buruk akan berdampak pada peningkatan skala nyeri. Sehingga pada penelitian ini, pendidikan mempengaruhi tingkat skala nyeri

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan frekuensi intensitas nyeri pasien post sectio caesarea responden pre intervensi Relaksasi

Genggam Jari Terhadap seluruhnya mengalami nyeri sedang dengan skala nyeri 4-6 yaitu sebanyak 38 orang (100%), dan frekuensi intensitas nyeri pasien post sectio caesarea responden post intervensi relaksasi genggam jari terhadap mayoritas nyeri ringan dengan skala nyeri 1-3 yaitu sebanyak 27 orang (71,1%). Dari hasil penelitian ini didapatkan hasil bahwasetiap responden mengalami tingkatnyeri yang berbeda – beda. Perbedaan nyeri yang dirasakan responden juga didukung oleh definisi *Pain* atau sakit yang dikeluarkan oleh *International Association for the Study of Pain* yang menyatakan bahwa nyeri merupakan kondisi berupa perasaan yang tidak menyenangkan (Raja S et al., 2020). Sifatnya sangat subjektif karena perasaan nyeri berbeda pada setiap orang dalam hal skala atau tingkatannya, dan hanya orang tersebut yang dapat menjelaskan atau mengevaluasi rasa nyeri yang dialaminya.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Allam, et al. (2023) yang menyatakan bahwa saat melakukan teknik relaksasi genggam jari akan dihasilkan impuls yang dikirim melalui saraf aferon non nosiseptor sebagai counter stimulasi dari rasa nyeri di korteks serebri sehingga menyebabkan intensitas nyeri berubah atau mengalami modulasi akibat stimulasi relaksasi genggam jari yang terlebih dahulu dan lebih banyak mencapai otak. Titik- titik refleksi pada tangan memberikan rangsangan secara reflex (spontan) pada saat genggam. Rangsangan tersebut akan mengalirkan semacam gelombang kejutan dan listrik menuju otak dan diproses dengan cepat dan diteruskan menuju syaraf pada organ tubuh yang mengalami gangguan sehingga sumbatan di jalur energi menjadi lancar dan nyeri berkurang (Mohamed Elghareeb Allam et al., 2023). Teknik ini bukan hanya efektif pada kasus pasien pasca operasi *Section Caesarea* tapi juga pada pasien yang baru menjalani operasi laparatomi (Komala & Rosyid, 2025).

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh responden (100%) mengalami nyeri sedang (skala 4–6) sebelum diberikan intervensi relaksasi genggam jari. Setelah intervensi, sebagian besar responden (71,1%) mengalami penurunan intensitas nyeri ke tingkat ringan (skala 1–3), sedangkan sisanya (28,9%) masih berada pada tingkat nyeri sedang.

Analisis statistik menggunakan paired sample t-test menunjukkan perubahan intensitas nyeri yang bermakna secara klinis, meskipun nilai P-value pre (0,061) dan post (0,179) lebih besar dari $\alpha = 0,05$, menandakan bahwa perubahan tidak signifikan secara statistik. Namun demikian, penurunan skala nyeri setelah intervensi ini mengindikasikan bahwa teknik relaksasi genggam jari memiliki potensi efektif dalam mengurangi

nyeri pasien post sectio caesarea yang menjalani anestesi spinal.

DAFTAR PUSTAKA

- Astutik, P., & Kurlinawati, E. (2019). Pengaruh relaksasi genggam jari terhadap penurunan nyeri pada pasien post sectio di Ruang Delima RSUD Kertosono. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 6(2), 30–37.
- Geneen, L. J., Martin, D. J., Adams, N., Clarke, C., Dunbar, M., Jones, D., McNamee, P., Schofield, P., & Smith, B. H. (2015). Effects of education to facilitate knowledge about chronic pain for adults: A systematic review with meta-analysis. *Systematic Reviews*, 4(1). <https://doi.org/10.1186/s13643-015-0120-5>
- González-Roldán, A. M., Terrasa, J. L., Sitges, C., van der Meulen, M., Anton, F., & Montoya, P. (2020). Age-Related Changes in Pain Perception Are Associated With Altered Functional Connectivity During Resting State. *Frontiers in Aging Neuroscience*, 12(May), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fnagi.2020.00116>
- Handini, A. T., & Mirfat. (2017). Hubungan Usia dan Obesitas dengan Infertilitas pada pasien di Rumah Sakit The relationship between Age and Obesity with Infertility in Gatot Soebroto Army Presidential Hospital. *Majalah Kesehatan PharmaMedika*, 9(1).
- Kemkes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementrian Kesehatan RI*, 53(9), 1689–1699.
- Komala, K. P., & Rosyid, F. N. (2025). Efektifitas Relaksasi Genggam Jari Untuk Menurunkan Nyeri Post Operasi Laparatomi: Litelatur Review. *Jurnal Ners*, 9, 414–421.
- Latifah, L., & Ramawati, D. (2018). Intervensi Emotional Freedom Technique (Eft) Untuk Mengurangi Nyeri Post Operasi Sectio Caesaria (Sc). *Indonesian Nursing Journal of Education and Clinic (Injec)*, 1(1), 53. <https://doi.org/10.24990/injec.v1i1.52>
- Mohamed Elghareeb Allam, S., Ahmed Mohammed Elmetwaly, A., & mokhtar mokhtar, I. (2023). Impact of the Finger Handheld Relaxation Technique on Pain Intensity and Stress among Post Appendectomy Patients. *Egyptian Journal of Health Care*, 14(3), 103–115. <https://doi.org/10.21608/ejhc.2023.313529>
- Muzaki, A., Widiyanto, B., & Yuliana, W. (2021). Literature Review: Penerapan Tehnik Relaksasi Genggam Jari Dalam Mengurangi Intensitas Nyeri Pada Klien Post Appendiktomy. *Nursing Science Journal*, 2(1), 39–45.
- Raja S, Carr D, Cohen M, Finnerup N, Flor H, & Gibson S. (2020). The Revised IASP definition of pain: concepts, challenges, and compromises. *Pain*, 161(9), 1976–1982.

<https://doi.org/10.1097/j.pain.0000000000001939>.The

- Thomtén, J., Soares, J. J. F., & Sundin, Ö. (2012). Pain among women: Associations with socio-economic factors over time and the mediating role of depressive symptoms. *Scandinavian Journal of Pain*, 3(2), 62–67. <https://doi.org/10.1016/j.sjpain.2011.12.003>
- Wati, F., & Ernawati, E. (2020). Penurunan Skala Nyeri Pasien Post-Op Appendectomy Menggunakan Teknik Relaksasi Genggam Jari. *Ners Muda*, 1(3), 200. <https://doi.org/10.26714/nm.v1i3.6232>
- WHO. (2015). Cæsarean Section Rates. In *The Lancet* (Vol. 315, Issue 8168). [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(80\)91104-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(80)91104-6)
- Yayutrisnawati, Wulandari, P., & Windyastuti. (2018). Pengaruh relaksasi genggam jari terhadap skala nyeri pada ibu post sectio caesarea. *Ners Widya Husada*, 5(1), 11–20. <https://journal.uwhs.ac.id/index.php/jners/article/view/325/332>