

EFEKTIFITAS TEKNIK RELAKSASI GENGAM JARI TERHADAP NYERI *POST SECTIO CAESAREA* DI RSUD AJIBARANG

Siti Haniyah¹, Martyarini Budi Setyawati², Siti Mar'atus Sholikhah³

^{1,2} STIKes Harapan Bangsa Purwokerto

email¹:hani_wiyana@gmail.com

email²: martyarini.bs @gmail.com

³RSUD Ajibarang

email³: sitimaratussholikhah@gmail.com

ABSTRAK

Angka kejadian *Sectio Caesarea* di Indonesia menurut data survey nasional pada tahun 2007 adalah 921.000 dari 4.039.000 persalinan (22,8%) dari seluruh persalinan (Risikesdas, 2010). Nyeri post SC diatasi dengan teknik relaksasi genggam jari.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektifitas teknik aroma terapi lavender dan teknik relaksasi genggam jari terhadap nyeri pada pasien post operasi *sectio caesarea* di RSUD Ajibarang

Desain penelitian ini adalah quasi eksperiment with pretest-posttest design dengan sampel 33 responden terbagi menjadi 2 kelompok, 11 responden mendapatkan relaksasi genggam Jari, dan 11 responden sebagai kelompok kontrol. Uji beda dua mean antar kelompok menggunakan uji T test.

Hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan skala nyeri antara kelompok relaksasi genggam jari dengan kelompok kontrol p value 0,000, serta ada perbedaan skala nyeri antara kelompok aroma terapi lavender dengan kelompok kontrol p value 0,000 namun tidak ada perbedaan antara kelompok intervensi dalam menurunkan nyeri p value 0,21.

Key word: Relaksasi Genggam Jari, Nyeri Post Sectio Caesarea

1. PENDAHULUAN

Proses persalinan merupakan proses membuka dan menipisnya serviks, dimana janin dan ketuban didorong keluar melalui jalan lahir (Prawirohardjo, 2009). Pada proses persalinan terkadang janin tidak bisa lahir secara normal, dikarenakan oleh faktor malposisi janin, plasenta previa, diabetes pada ibu, dan disproporsi sefalo pelvis janin-ibu. *Sectio Caesarea* adalah pembedahan untuk melahirkan janin dengan membuka dinding perut dan dinding uterus dari dalam rahim (Prawirohardjo, 2009). Menurut *World Health Organisation* (WHO), standar rata-rata *Sectio Caesarea* di sebuah negara adalah sekitar 5–15%. Di rumah sakit pemerintah rata-rata 11%, sementara di rumah sakit swasta bisa lebih dari 30% (Dewi, 2007).

Di Indonesia angka kejadian *Sectio Caesarea* juga terus meningkat baik di

rumah sakit pendidikan maupun di rumah sakit swasta. Angka kejadian *Sectio Caesarea* di Indonesia menurut data survey nasional pada tahun 2007 adalah 921.000 dari 4.039.000 persalinan (22,8%) dari seluruh persalinan (Risikesdas, 2010)

Menurut Whalley (2008), tindakan operasi *Sectio Caesarea* dapat menyebabkan nyeri dan mengakibatkan terjadinya perubahan kontinuitas jaringan karena adanya pembedahan. Tindakan operasi *Sectio Caesarea* menggunakan anestesi agar pasien tidak merasa nyeri pada saat dibedah. Namun setelah operasi selesai, saat pasien mulai sadar dan efek anestesi sudah habis bereaksi, pasien akan merasakan nyeri di daerah sayatan yang membuat pasien merasa tidak nyaman. Ketidaknyamanan yang dirasakan pasien post operasi *Sectio*

Caesarea dapat menyebabkan resiko komplikasi pada bayi maupun pada ibu.

Ibu *post Sectio Caesarea* akan merasakan nyeri dan dampak dari nyeri akan mengakibatkan mobilisasi ibu menjadi terbatas, *Activity of Daily Living* (ADL) terganggu, *bonding attachment* (ikatan kasih sayang) dan Inisiasi Menyusui Dini (IMD) tidak terpenuhi karena adanya peningkatan intensitas nyeri apabila ibu bergerak. Hal ini mengakibatkan respon ibu terhadap bayi kurang, sehingga ASI sebagai makanan terbaik bagi bayi dan mempunyai banyak manfaat bagi bayi maupun ibunya tidak dapat diberikan secara optimal (Purwandari, 2009).

Manajemen nonfarmakologi yang sering diberikan antara lain yaitu dengan meditasi, latihan *autogenic*, latihan relaksasi progresif, *guided imagery*, nafas ritmik, *operant conditioning*, *biofeedback*, membina hubungan terapeutik, sentuhan terapeutik, stimulus kutaneus, hipnosis, musik, *accupresure*, aromaterapi (Sulistiyowati, 2009).

Teknik relaksasi genggam jari adalah 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 (Cane, 2013). Menggenggam jari sambil menarik nafas dalam-dalam (relaksasi) dapat mengurangi dan menyembuhkan ketegangan fisik dan emosi, karena genggam jari akan menghangatkan titik-titik keluar dan masuknya energi pada meridian (*energi channel*) yang terletak pada jari tangan kita (Liana, 2008).

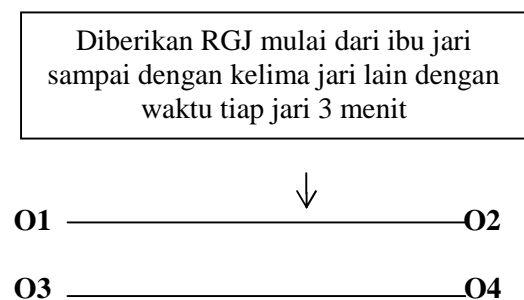
Di RSUD Ajibarang penanganan nyeri menggunakan pendekatan farmakologi, biasanya dengan diberikan analgetik (injeksi ketorolac 1 amp), namun penggunaan analgesik secara terus menerus dapat mengakibatkan ketagihan obat. Meskipun sudah diberikan analgesik pasien masih merasakan nyeri. Dibutuhkan kombinasi antara farmakologi dan non farmakologi untuk mengontrol nyeri agar nyeri dapat berkurang.

Berdasarkan latar belakang dan studi pendahuluan tersebut, peneliti tertarik untuk mengambil judul penelitian “Efektivitas pemberian aromaterapi lavender dan Terapi relaksasi genggam jari terhadap penurunan nyeri *post Sectio Caesarea* di RSUD Ajibarang”.

Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas pemberian teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan nyeri *post Sectio Caesarea* di RSUD Ajibarang. Tujuan Khusus dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan skala nyeri sebelum dan sesudah pemberian teknik relaksasi genggam jari dan untuk menganalisis pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan nyeri *post Sectio Caesarea*

2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di Rumah Sakit Ajibarang bagian ruang nifas. Desain pada penelitian ini adalah *quasi Experiment pre post test design with control group*. Berdasarkan desain penelitian tersebut di atas, maka rancangan penelitian adalah sebagai berikut :



Gambar : Rancangan Penelitian

Keterangan:

O1 : Kelompok Perlakuan (KP 2) Skala Nyeri sebelum diberikan Teknik Relaksasi Genggam Jari; O2 : KP 1 Skala Nyeri setelah diberikan Teknik Relaksasi Genggam Jari

O3 : Kelompok Kontrol (KK) Skala Nyeri tanpa diberi perlakuan; O4 : KK diukur skala nyeri tanpa pemberian perlakuan.

Sampel yang dikehendaki pada penelitian ini adalah pasien post partum yang menjalani persalinan dengan operasi SC yang dirawat di Bangsal Nifas RSUD Ajibarang pada periode penelitian berlangsung, dengan kriteria sebagai berikut: bersedia menjadi responden, dengan post operasi SC

Besar sampel ditentukan dengan rumus besar sampel pada penelitian eksperimen atau uji klinis dengan kelompok kontrol. sampel 22 responden terbagi menjadi 3 kelompok, yaitu 1 responden menggunakan Relaksasi Genggam Jari, dan 11 responden menjadi kelompok kontrol.

Teknik *sampling* yang digunakan pada penelitian ini adalah *Accidental Sampling*, dengan cara setiap ada pasien Post SC yang dirawat di bangsal nifas RSUD Ajibarang yang ditemui saat penelitian berlangsung.

Variabel yang diamati pada penelitian ini adalah :

1. Variabel independen : Teknik Relaksasi Genggam Jari, adalah suatu tindakan penggabungan antara relaksasi nafas dalam dengan menggenggam jari mulai dari ibu jari sampai dengan kelima jari lain dengan waktu 3 menit setiap jari tangan. Kemudian responden di minta menarik nafas dalam-dalam kemudian hembuskan nafas secara perlahan dan lepaskan dengan teratur (ketika menghembuskan nafas, hembuskan secara perlahan sambil melepaskan semua perasaan-perasaan negatif dan masalah-masalah yang mengganggu pikiran dan bayangkan emosi yang mengganggu tersebut keluar dari pikiran). Tindakan Relaksasi Genggam Jari dilakukan sebanyak 3 kali dalam sehari atau saat nyeri terasa. Cara ukur menggunakan lembar observasi berupa lembar ceklist latihan RGJ. Hasil ukur dikategorikan menjadi dilakukan RGJ dan tidak dilakukan RGJ, dengan skala ukur nominal.
2. Variabel dependen: Nyeri Post Sectio Caesarea, yaitu parameter yang digunakan untuk menilai pengalaman sensoris dan emosional yang tidak

menyenangkan yang berhubungan dengan kerusakan jaringan yang didapatkan pada ibu *post* operasi SC. Cara ukur menggunakan Skala Nyeri *Numeric Rating Scale* diukur sebanyak 2 kali, dengan hasil penilaian berupa rata-rata dari hasil pengukuran tersebut dan skala ukur adalah rasio.

Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah penilaian skala nyeri pada post SC sebelum dan sesudah diberikan perlakuan Aroma terapi Lavender dan Relaksasi Genggam Jari menggunakan skala nyeri *Numeric Rating Scale*.

Pada saat pengumpulan data peneliti hanya akan melakukan intervensi pada responden, sedangkan untuk melakukan pengukuran *Numeric Rating Scale* baik sebelum dan sesudah perlakuan dilakukan oleh para asisten peneliti. asisten peneliti terdiri dari para perawat RSUD Ajibarang dan mahasiswa STIKES Harapan Bangsa. Pengukuran skala nyeri dilakukan oleh para asisten peneliti bertujuan untuk menghindari adanya subyektifitas peneliti. Oleh karena itu sebelum penelitian dilakukan maka akan dilakukan penyamaan persepsi dengan para asisten penelitian meliputi SOP Relaksasi Genggam Jari serta cara pengukuran skala Nyeri serta prosedur kerja penelitian yang akan dilakukan.

Metode analisis data yang digunakan pada penelitian ini meliputi analisis univariat dan analisis bivariat. Analisis univariat untuk mendapatkan gambaran/ deskriptif dari masing-masing variabel penelitian. Analisis univariat meliputi mean, modus, median, nilai minimal dan maksimal, standar deviasi, varian serta distribusi dan proporsi dari karakteristik pasien serta pre test maupun post test.

Analisis bivariat yang digunakan pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

Untuk mengetahui perbedaan skala nyeri pada kelompok kontrol, dan intervensi menggunakan uji Paired T test.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Pelaksanaan penelitian di RSUD Ajibarang dilakukan selama kurun waktu antara bulan April sampai dengan Juli 2016. Jumlah responden dalam penelitian ini berjumlah 22 ibu post Sectio Caesarea di RSUD Ajibarang (di bagi dalam kelompok yang mendapat

perlakuan Relaksasi Genggam Jari sebanyak 11 responden, responden dan kelompok kontrol 11 Responden). Penyajian data hasil penelitian terdiri dari analisis univariat dan analisa bivariat yang dilakukan menggunakan program pengolahan data SPSS 19.

1. Gambaran Tingkat Nyeri Pada Ibu Post Sectio Caesarea Sebelum dan Sesudah Dilakukan Teknik Aroma Terapi Lavender di RSUD Ajibarang Kabupaten Banyumas

Kategori	Mean	Media n	Std. Dev	Min- max
Sebelum	6,81	7	0,522	6-8
Sesudah	5,72	6	1,044	5-6

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa mayoritas nyeri pada Post Operasi Sectio Caesarea sebelum diberikan teknik Aroma Terapi *Lavender* adalah nyeri berat sebanyak 8 responden

(72,7%) dan responden, sedangkan nyeri pada Post Operasi Sectio Caesarea setelah diberikan teknik Aroma Terapi *Lavender* semuanya adalah nyeri sedang sebanyak 11 responden (100%)

2. Gambaran Tingkat Nyeri pada ibu Post Operasi Sectio Caesarea Sebelum dan Sesudah Dilakukan Teknik *Relaksasi Genggam Jari* di RSUD Ajibarang Kabupaten Banyumas

Kategori	Mean	Median	sd	Min- max
Sebelum	7,09	7	1,095	7-8
Sesudah	5,63	6	1,104	5-6

Berdasarkan tabel 5.2 dapat diketahui bahwa nilai rata-rata nyeri pada ibu Post Operasi Sectio Caesarea sebelum dilakukan Teknik *Relaksasi Genggam Jari* adalah 7,09 dengan nilai nyeri terendah adalah 7 dan tertinggi adalah 8. Sedangkan nilai rata-rata nyeri pada Post Operasi Sectio Caesarea setelah dilakukan Teknik *Relaksasi Genggam Jari* adalah 5,63, dengan nilai nyeri terendah adalah 5 dan tertinggi

adalah 6. Mayoritas nyeri pada Post Operasi Sectio Caesarea sebelum dilakukan Teknik *Relaksasi Genggam Jari* adalah nyeri berat sebanyak 10 responden (90,9%) dan responden dengan nyeri sedang sebanyak 1 responden (9,1%). Sedangkan nyeri pada ibu Post Operasi Sectio Caesarea setelah dilakukan Teknik *Relaksasi Genggam Jari* semuanya mengalami nyeri sedang sebanyak 11responden (100%)

2. Efektifitas Teknik *Aroma Terapi Lavender* dan Teknik *Relaksasi Genggam Jari* terhadap penurunan Tingkat Nyeri Post Operasi Sectio Caesarea di RSUD Ajibarang Kabupaten Banyumas

Tabel 5.3 Efektifitas Teknik *Aroma Terapi Lavender* dan Teknik *Relaksasi Genggam Jari* terhadap penurunan Tingkat Nyeri Post Operasi Sectio Caesarea di RSUD Ajibarang Kabupaten Banyumas

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	9,455	2	4,727	19,50	,000
Within Groups	7,273	30	,242		
Total	16,727	32			

Berdasarkan tabel 5.3 dapat diketahui bahwa Pengaruh antara teknik *Aroma Terapi Lavender* terhadap penurunan nyeri Post SC dengan nilai *-value* adalah 0,000

b. Pembahasan

Tingkat Nyeri pada ibu Post Operasi Sectio Caesarea Sebelum dan Sesudah Dilakukan Teknik *Relaksasi Genggam Jari* di RSUD Ajibarang Kabupaten Banyumas.

Dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa nilai rata-rata nyeri pada ibu Post Operasi Sectio Caesarea sebelum dilakukan Teknik *Relaksasi Genggam Jari* adalah 7,09 dan menurun setelah dilakukan Teknik *Relaksasi Genggam Jari* menjadi 5,63. Dapat diketahui pula bahwa mayoritas nyeri pada Post Operasi Sectio Caesarea sebelum dilakukan Teknik *Relaksasi Genggam Jari* adalah nyeri berat sebanyak 10 responden (90,9%) dan sesudah dilakukan Teknik *Relaksasi Genggam Jari* semuanya mengalami nyeri sedang sebanyak 11 responden (100%)

Teknik relaksasi genggam jari adalah cara yang mudah untuk mengelola emosi dan mengembangkan kecerdasan emosional. Emosi adalah seperti gelombang energi yang mengalir di dalam tubuh, pikiran, dan jiwa. Saat kita merasakan perasaan yang berlebihan, aliran energi di dalam tubuh kita menjadi tersumbat atau tertahan, sehingga akan menghasilkan rasa nyeri atau kemampatan. Di sepanjang jari-jari tangan kita terdapat

saluran atau meridian energi yang terhubung dengan berbagai organ dan emosi (Cane, 2013). Menggenggam jari sambil menarik nafas dalam-dalam

(relaksasi) dapat mengurangi dan menyembuhkan ketegangan fisik dan emosi, karena genggam jari akan menghangatkan titik-titik keluar dan masuknya energi pada meridian (*energi channel*) yang terletak pada jari tangan kita (Liana, 2008)

Respon relaksasi merupakan bagian dari penurunan umum kognitif, fisiologis, dan/atau stimulasi perilaku. Proses relaksasi juga melibatkan penurunan stimulasi nyeri.

Menurut teori akupunktur, setiap jari merupakan jalur keluar masuknya energi dan berhubungan dengan emosi tertentu. terdapat banyak titik-titik disekitar jari tangan serta telapak tangan. Berdasarkan pada konsep *Gate Control Theory* stimulasi serabut taktil kulit dapat menghambat sinyal nyeri dari area tubuh yang sama atau area lainnya. Relaksasi Genggam Jari merupakan teknik sentuhan serta pemijatan ringan, yang dapat menormalkan denyut jantung dan tekanan darah, serta meningkatkan kondisi rileks dalam tubuh dengan memicu perasaan nyaman melalui titik akupunktur di permukaan jari. Teknik ini memfasilitasi distraksi dan menurunkan transmisi sensorik stimulasi dari dinding abdomen sehingga mengurangi ketidaknyamanan pada area yang sakit.

4. DAFTAR PUSTAKA

- Anggorowati (2007). *Efektifitas Pemberian Intervensi Spiritual "Spirit Ibu" Terhadap Nyeri Post Sectio Caesarean (SC) Pada Rs Sultan Agung Dan Rs Roemani Semarang*. Journal Media Ners, Vol.8 No.2.
- Arikunto. S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Atkinson, R. (2003). *Pengantar Psikologi Edisi 8 Jilid 2*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Batubara. (2008). *Hubungan Pengetahuan, Nyeri Pembedahan Sectio Caesaria Dan Bentuk Puting Dengan Pemberian Air Susu Ibu Pertama Kali Pada Ibu Post Partum*. Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing)
- Berman, A, et.al. (2009). *Buku Ajar Praktik Keperawatan Klinis (Ed. 5)*. Jakarta : EGC.
- Bobak, M. I. (2005). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas (Ed. 4)*. Jakarta : EGC
- Cunningham, G. F, et.al. (2006). *Obstetri William, (Ed. 21)*. Jakarta : EGC
- Farrer, H. (2011). *Perawatan Maternitas (Ed. 2)*. Jakarta : EGC
- Gruendemann, B & Billie, F. (2006). *Buku Ajar Keperawatan Perioperatif (Vol.2)*. Jakarta : EGC
- Laila. (2011). *Buku Pintar Menstruasi*. Yogyakarta: Bukubiru
- Liana, E. (2008). *Teknik Relaksasi : Genggam Jari untuk Keseimbangan Emosi*.
<http://www.pembelajar.com/teknik-relaksasi-genggam-jari-untukkeseimbangan-emosi> Diakses 21 Oktober 2013 Jam 08.22 WIB
- Lukman, TV. (2013). *Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea Di RSUD Prof. Dr. Hi. Aloei Saboe Kota Gorontalo*.
<http://kim.ung.ac.id/index.php/KIMFIK/K/article/viewFile/2859/2835> Diakses 23 November 2013 Jam 10.07 WIB
- Mochtar, R. (2008). *Sinopsis Obstetri*. Jakarta :EGC
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ogan, M. (2005). *A Pilot Study Evaluating Mindfulness Based Stress Reduction And Massage For The Management Of Chronic Pain*. USA
- Pinandita. (2012). *Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Laparatomi*.
<http://digilib.stikesmuhgombong.ac.id/files/disk1/27/jtstikesmuhgo-gdl-iinpinandi-1344-2-hal.32--3.pdf> Diakses 21 Oktober 2013 Jam 09.56 WIB
- Potter dan Perry. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses, Dan Praktik (Ed.4, Vol 1)*. Jakarta : EGC.
- Prawirohardjo, S. (2009). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta : PT. Bina Pustaka
- Price dan Wilson. (2006). *Patofisiologi: Konsep Klinis Proses Penyakit. Ed. 6. Vol- 2*. Jakarta: EGC
- Purwandari. (2009). *Pengaruh Terapi Latihan Terhadap Penurunan Nilai Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea*. Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta. Skripsi. Tidak Dipublikasikan
- Puwahang. (2011). *Jari-jari tangan*.
<http://titik-refleksi-pada-tangan> Diakses 29 Oktober 2013 Jam 12.44 WIB.
- Simkin. (2008). *Paduan Lengkap Kehamilan, Melahirkan, Dan Bayi*. Jakarta: Arcan

Smeltzer, S. C, & Bare, B.G. (2002). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. Jakarta : EGC

Sulistiyowati. (2009). *Efektifitas Terapi Aroma Lavender Terhadap Tingkat Nyeri Dan Kecemasan Persalinan Primipara Kala I Di Rumah Sakit Dan Klinik Bersalin Purwokerto*. Skripsi. Tidak Dipublikasikan

Sumanto, H dan Rozak, M. (2009). *Perbedaan Teknik Distraksi Mendengarkan Musik Klasik Dengan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Pada Klien Post Operasi Secsio Caesarea Di RSUD Kraton Kabupaten Pekalongan*. Skripsi. Tidak Dipublikasikan

Widyanto, F. (2012). *Perbedaan Injeksi Im Gluteal Pada Posisi Lateral Dan Tengkurap Terhadap Tingkat Nyeri Akseptor Kb Suntik Di Bidan Praktik Swasta Nastiti Wilayah Kerja Puskesmas Kebasen Banyumas*. Skripsi, Universitas Jenderal Soedirman

Wong, D.L. (2008). *Essential Of Pediatric Nursing*. Philadelphia : Mosby. Co

Yusmiati, D. (2007). *Manajemen Stres, Cemas : Pengantar Dari A Sampai Z*. Jakarta: Edsa Mahkota

Yusrizal. (2012). *Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dan Masase Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Pasca Apendiktomi Di Ruang Bedah RSUD Dr. M. Zein Painan*.
<http://repository.unand.ac.id/17872/1/YUSRIZAL.pdf> Diakses 5 Mei 2014 dari Jam 09.45 WIB

Zees, RF. (2012). *Pengaruh Tehnik Relaksasi Terhadap Respon Adaptasi Nyeri Pada Pasien Apendektomi Di Ruang G2 Lantai II Kelas III Blud Rsu Prof. Dr. H. Aloei Saboe Kota Gorontalo*.
<https://www.google.co.id/#q=Pengaruh+Tehnik+Relaksasi+Terhadap+Re>

[spon+Adaptasi+Nyeri+Pada+Pasien+Apendektomi+Di+Ruang+G2+Lantai+II+Kelas+III+Blud+Rsu+Prof.+Dr.+H.+Aloei+Saboe+Kota+Gorontalo](#)
o Diakses 27 Oktober 2013