



PENGARUH TEHNIK RELAKSASI GENGAM JARI TERHADAP PENURUNAN NYERI PADA PASIEN POST OPERASI SECTIO CAESAREA

Livia Echa Saputri¹, Winnelia F², Erni Juniartati³
Poltekkes Kemenkes Pontianak Jurusan Keperawatan Singkawang
Email : Liviaecha01@gmail.com

ABSTRACT

Sectio Caesarea is an option for mothers who have difficulty giving birth so that the incidence of Sectio Caesarea increases. The pain felt by the client is sequelae caused by Sectio Caesarea, about 60% of the clients suffer from severe pain, 25% moderate pain, and 15% of clients have mild pain. Finger grip relaxation therapy is a relaxation technique with the fingers and the flow of energy in the body. Objective: This study was to determine the effect of finger grip relaxation techniques on pain intensity in post sectio Caesarea mothers. The method in searching for article data sources is done through electronic databases, namely Google Scholar, PubMed, and Proquest following the inclusion criteria with the keywords searched in Indonesian and English. The articles in this study are included in the types of experimental research, pre-experiment, pre-experiment, and quasi-experimental research. The results of a literature review from 10 journals that discuss the topic of the Effect of Finger Clasp Relaxation Techniques on Pain Reduction in Post-Section Caesarea Patients are reviewed that the finger-clasping relaxation technique can reduce pain in Post-Operation Sectio Caesarea patients. The conclusion in this study shows that there is an effect of finger grip relaxation techniques that can reduce pain in Post Sectio Caesarea patients.

Keywords: Finger Clasp Relaxation, Pain, sectio Caesarea

ABSTRAK

Sectio Caesarea menjadi sebuah pilihan bagi ibu yang mengalami kesulitan melahirkan sehingga angka kejadian sectio caesarea meningkat. Nyeri yang dirasakan klien merupakan gejala sisa yang diakibatkan oleh sectio caesarea sekitar 60% klien menderita nyeri hebat 25% nyeri sedang dan 15% klien nyeri ringan. Terapi relaksasi genggam jari merupakan teknik relaksasi dengan jari tangan serta aliran energy didalam tubuh. Tujuan: Penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap intensitas nyeri pada ibu post sectio caesarea. Metode dalam pencarian sumber data artikel dilakukan melalui database elektronik, yakni Google Scholar, PubMed, dan Proquest sesuai dengan kriteria inklusi dengan kata kunci yang dicari dalam bahasa Indonesia dan bahasa Inggris. Artikel dalam penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian eksperiment, pra-exsperiment, pre-experiment dan quasi eksperiment. Hasil literature review dari 10 jurnal yang membahas topik Pengaruh Tehnik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea di review bahwa dengan tindakan Tehnik Relaksasi Genggam Jari dapat mengurangi nyeri pada pasien Post Operasi Sectio Caesarea. Kesimpulan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa ada Pengaruh Tehnik Relaksasi Genggam jari dapat mengurangi rasa nyeri pada pasien Post Sectio Caesarea.

Kata Kunci : Relaksasi Genggam Jari, Nyeri, sectio caesarea

PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa pada tahun 2017 setiap hari sekitar 810 wanita meninggal karena komplikasi dalam kehamilan dan persalinan. Penyebab utama kematian tersebut adalah perdarahan, hipertensi, infeksi, dan penyebab tidak langsung, terutama karena adanya hubungan antara kondisi medis yang sudah ada sebelumnya. Komplikasi dapat terjadi pada saat proses persalinan normal. Jika kelahiran melalui vagina dapat membahayakan keselamatan ibu maupun janin atau bahkan tidak memungkinkan. Salah satu prosedur persalinan dengan cara pembedahan yaitu dengan tindakan Sectio Caesarea (WHO, 2017).

Sectio Caesarea (SC) merupakan sebuah alternative proses melahirkan terutama bagi yang mengalami kesulitan untuk melahirkan secara normal, namun dewasa ini SC menjadi sebuah pilihan bagi ibu yang ingin melahirkan sehingga angka kejadian SC meningkat. Kebanyakan ibu-ibu yang tinggal di perkotaan cenderung lebih memilih persalinan secara SC dibandingkan dengan ibu yang tinggal di pedesaan. Meskipun begitu, angka kejadian ibu dengan SC tetap mengalami peningkatan (Sulistioningsih, et al, 2017).

Peningkatan angka SC ini disebabkan karena trend maternitas saat ini, ketakutan yang timbul yang berakibat komplikasi pada bayi, pola kehamilan, wanita yang ingin menunda kehamilan setelah anak pertama dan membatasi ingin jumlah anak. Saat ini, angka prevalensi SC berkisar antara 10 %-40% dari semua kelahiran yang melebihi prevalensi SC yang ideal untuk sebuah negara yaitu 5%- 15% (WHO dan Organisasi Kesehatan Pan Amerika (OKPA). Menurut World Health Organization (WHO) angka persalinan dengan metode SC cukup besar yaitu sekitar 10% sampai 15% dari semua proses persalinan di negara – negara berkembang (WHO, 2010). Data Pasien SC Menurut WHO Pada Tahun 2017 sebanyak 1.281 juta, Kemudian Pada Tahun 2018 sebanyak 2. 188 juta, Dan Pada Tahun 2019, sebanyak 2.651 juta jiwa. (WHO, 2017)

Prevalensi persalinan SC di Indonesia mengalami peningkatan, tahun 2013 sebanyak 21%, tahun 2014 sebanyak 23%, tahun 2015 sebanyak 27% dan tahun 2016 sebanyak 31% angka ini melebihi dari ketetapan SC di seluruh negara (Cane, 2013). Di Indonesia angka kejadian SC juga terus meningkat baik di Rumah Sakit pemerintah maupun swasta. Hasil Riskesdas tahun 2018 menunjukkan angka kejadian ibu melahirkan dengan menggunakan SC sebesar 17,6 persen tertinggi di wilayah DKI Jakarta (31,3%) dan terendah di wilayah Papua (6,7%). Data Pasien SC Di Indonesia Pada Tahun 2017 sebanyak 463, Kemudian Pada Tahun 2018 sebanyak 1.250 juta, Lalu Pada Tahun 2019 sebanyak 1.713 juta, Dan Pada Tahun 2020 sebanyak 222 juta

jiwa. Untuk data Pasien SC di Kalimantan Barat Pada Tahun 2017 yaitu sebanyak 52,34 jiwa, Dan Kemudian Untuk Tahun 2018 terdapat sebanyak 2.210 jiwa.

Nyeri merupakan pengalaman sensori yang dibawa oleh stimulus sebagai akibat adanya kerusakan jaringan. Pada pembedahan SC rasa nyeri biasanya dirasakan pasca melahirkan, karena pada waktu proses pembedahan SC dokter telah melakukan pembiusan. Pengaruh obat bius biasanya akan menghilang sekitar 2 jam setelah proses persalinan selesai. Setelah efek bius habis, rasa nyeri pada bagian perut mulai terasa karena luka yang terdapat di bagian perut. Nyeri pasca bedah akan menimbulkan reaksi fisik dan psikologi pada ibu postpartum seperti mobilisasi terganggu, malas beraktifitas, sulit tidur, tidak nafsu makan, tidak mau merawat bayi sehingga perlu adanya cara untuk mengontrol nyeri agar dapat beradaptasi dengan nyeri post operasi SC dan mempercepat masa nifas (Perry & Potter, 2010).

Pasien bedah mengalami nyeri sedang sampai berat setelah operasi. Durasi nyeri dapat bertahan selama 24 sampai 48 jam, tapi bisa bertahan lebih lama tergantung pada bagaimana klien dapat menahan dan menanggapi rasa sakit. Pemulihan post operasi membutuhkan waktu rata-rata 72,45 menit (1-1,5 jam) (Solehati, 2013)

Salah satu metode terapi non farmakologi yang dapat dilakukan adalah teknik relaksasi genggam jari. Relaksasi adalah kebebasan mental dan fisik dari ketegangan dan stres karena dapat mengubah persepsi pasien motivasi kognitif dan afektif. Teknik relaksasi genggam jari membuat pasien dapat mengendalikan diri ketika ketidaknyaman atau nyeri, stres fisik dan emosional pada rasa sakit (Emyk, 2017). Teknik relaksasi genggam jari merupakan teknik relaksasi dengan jari tangan serta aliran energy didalam tubuh (Astuti, 2017).

Teknik ini diduga mampu menurunkan nyeri. Teknik relaksasi genggam jari merupakan cara yang mudah untuk mengelola emosi dan mengembangkan kecerdasan emsional. Disepanjang jari-jari tangan kita terdapat saluran atau meridian energy yang terhubung dengan berbagai organ dan emosi (Puwahang, 2012).Perlakuan relaksasi genggam jari akan menghasilkan impuls yang dikirim melalui serabut saraf aferen 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).

Prosedur penatalaksanaan teknik relaksasi genggam jari dilakukan selama 15 menit dengan tahapan antara lain :

Peganglah tiap jari mulai dari ibu jari selama 2-3 menit. Kemudian Tarik nafas yang dalam dan lembut. Hembuslah nafas secara perlahan dan lepaskan dengan teratur. Ketika menarik nafas, hiruplah bersama rasa harmonis, damai, nyaman.

Kemudian hembuskanlah nafas secara perasaan dan masalah yang mengganggu pikiran seperti nyeri. Kemudian ulangi langkah 1-4 dengan jari yang lain.

Pada pembedahan SC rasa nyeri biasanya dirasakan pasca melahirkan, karena pada waktu proses pembedahan SC dokter telah melakukan pembiusan. Pengaruh obat bius biasanya akan menghilang sekitar 2 jam setelah proses persalinan selesai. Setelah efek bius habis, rasa nyeri pada bagian perut mulai terasa karena luka yang terdapat di bagian perut. Nyeri pasca bedah akan menimbulkan reaksi fisik dan psikologi pada ibu postpartum seperti mobilisasi terganggu, malas beraktifitas, sulit tidur, tidak nafsu makan, tidak mau merawat bayi sehingga perlu adanya cara untuk mengontrol nyeri agar dapat beradaptasi dengan nyeri post operasi SC dan mempercepat masa nifas (Sofiyah, 2014).

Manajemen nyeri untuk mengurangi intensitas nyeri pada ibu post SC dapat dilakukan dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. menggunakan obat-obat analgesik narkotik dan non narkotik baik secara intravena maupun intramuskuler. Manajemen nyeri secara non farmakologi yang digunakan antara lain dengan menggunakan relaksasi genggam jari, hipnosis, pergerakan dan perubahan posisi, masase kutaneus, hidroterapi, terapi panas/dingin, musik, akupresur, aromaterapi, teknik imajinasi, distraksi, dan Emotional Freedom Technique (Latifah, 2014).

Teknik relaksasi yang sangat sederhana dan mudah dilakukan oleh siapapun yang berhubungan dengan jari tangan serta aliran energi di dalam tubuh. Teknik relaksasi genggam jari dapat mengurangi ketegangan otot sehingga akan mengurangi kecemasan (Yuliasuti, 2015)

Berdasarkan uraian latar belakang diatas menunjukkan bahwa dalam persiapan sesudah pembedahan maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai " Pengaruh Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post SC". Hal ini didasarkan pada masih tingginya tingkat Nyeri pada pasien yang sudah dilakukan tindakan pembedahan SC.

METODE

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis anotasi bibliografi (annotated bibliography). Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode PICO. PICO merupakan akronim dari kata-kata berikut ini,

yaitu:

1. P untuk Patient, Population, Problem
Kata-kata ini mewakili pasien, populasi, dan masalah yang diangkat dalam karya ilmiah yang ditulis.
2. I untuk Intervention, Prognostic, atau Exposure
Kata-kata ini mewakili intervensi, faktor prognostic, atau paparan yang akan diangkat dalam karya ilmiah.
3. C untuk Comparison atau Intervention (jika dibutuhkan)
Kata-kata ini mewakili perbandingan atau intervensi yang ingin dibandingkan dengan intervensi atau paparan pada karya ilmiah yang akan ditulis.
4. O untuk Outcome yang ingin di ukur atau di capai
Kata ini mewakili target apa yang ingin dicapai dari suatu penelitian misalnya pengaruh atau perbaikan dari suatu kondisi atau penyakit tertentu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menggunakan penelitian kepustakaan (literature review) dilakukan untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan nyeri pada pasien pre operasi sectio caesarea.

Tehnik Relaksasi Genggam jari ini dapat dilakukan setelah hilangnya bius dan datang nya nyeri yang di rasakan pasien Post Operasi (SC). Tehnik Relaksasi Genggam Jari ini bisa di lakukan selama 2-3 menit. Jika rasa nyeri belum berkurang maka pasien dapat mengulangnya 2-3 kali sehari, setiap rasa nyeri itu kembali pasien dapat melakukan Tehnik Relaksasi Genggam Jari setiap harinya baik di RS maupun saat pasien sudah pulang ke rumah pasien.

Nyeri yang di rasakan pasien pada Post Operasi (SC). Skala nyeri berskala 4-6 (nyeri sedang). Kemudian setelah dilakukan Relaksasi Genggam Jari Skala nyeri berkurang menjadi skala 2-4 (nyeri ringan).

Hasil 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 H1 diterima dan Ho ditolak, dapat disimpulkan ada pengaruh relaksasi genggam jari terhadap penurunan nyeri pada pasien post sectio caesarea di ruang Delima RSUD Kertosono.

Hasil penelitian yang dilakukan terhadap 49 responden, menunjukkan bahwa nyeri sebelum diberikan relaksasi genggam jari terdapat 35 responden (71,4 %) yang mengalami nyeri sedang

dan setelah diberikan relaksasi genggam jari terdapat 31 responden (63,3 %) yang mengalami nyeri ringan. Sehingga dapat dikatakan bahwa ada penurunan tingkat nyeri sebelum dan sesudah diberikan relaksasi genggam jari. Berdasarkan hasil analisa dengan menggunakan uji Wilcoxon untuk mengetahui pengaruh relaksasi genggam jari terhadap tingkat nyeri pada ibu post section caesarea di ruang Baitunnisa 2 RSI Sultan Agung Semarang diperoleh nilai p value sebesar 0,000 dengan taraf signifikan ($\alpha = 0,05$), dapat disimpulkan bahwa p value \leq maka H_0 diterima dan H_a ditolak yang berarti ada pengaruh relaksasi genggam jari terhadap skala nyeri pada ibu post sectio caesarea di Ruang Bitunnisa 2 RSI Sultan Agung Semarang.

Hasil Dari penelitian, diketahui rata-rata skala nyeri sebelum dilakukan relaksasi genggam jari adalah 5,40 dengan standar deviasi 0,966, diketahui rata-rata skala nyeri sesudah dilakukan relaksasi genggam jari adalah 4,50 dengan standar deviasi 0,972. Dan ada pengaruh relaksasi genggam jari terhadap penurunan nyeri pada ibu post sectio caesarea dimana P value $0,007 < \alpha 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata nyeri sebelum intervensi kelompok kontrol 5 skala nyeri dan kelompok intervensi 5,5. Setelah intervensi skala nyeri pada kelompok kontrol 4,1 dan kelompok intervensi 3,4. Ada perbedaan nyeri sebelum dan sesudah dilakukan intervensi genggam jari yang dilakukan oleh suami (p -value = 0,000)

Hasil penelitian ini diuji dengan uji statistik Mann Whitney, yang menghasilkan H_0 ditolak dan H_1 diterima yaitu ada teknik relaksasi berpengaruh pada nyeri ibu post op sectio caesarea. Relaksasi merupakan cara membangun pikiran positif yang diharapkan dapat menstimulus otak untuk menghasilkan hormon-hormon positif, dan menurunkan sekresi kortisol. Sehingga nyeri berkurang, dan rasa nyaman pada tubuh meningkat.

Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian teknik relaksasi genggam jari terhadap intensitas nyeri pada pasien post operasi section caesarea dengan nilai $p = 0,000$

Hasil perbandingan skala nyeri antara ke dua responden sebelum dan sesudah dilakukan terapi menunjukkan penurunan skala nyeri. Responden 1 Hari ke-1: Selisihnya 1 (dari skala 5-skala 4), hari ke-2: Selisihnya 1 (dari skala 4-skala 3), hari ke-3: Selisihnya 1 (dari skala 3-skala 2). Responden 2 Hari ke-1: Selisihnya 1 (dari skala 6-skala 5), hari ke-2: Selisihnya 1 (dari skala 5-skala 4), hari ke-3: Selisihnya 1 (dari skala 4-skala 3). Terapi teknik relaksasi genggam jari dapat menurunkan skala nyeri pada pasien post Sectio Caesarea. Mekanismenya genggam jari sambil relaksasi nafas dalam mampu membebaskan ketegangan mental dan fisik dari ketegangan stress sehingga dapat meningkatkan toleransi terhadap nyeri.

KESIMPULAN

Dari 10 jurnal yang telah diriview menunjukkan bahwa tindakan teknik relaksasi genggam jari terbukti dapat membantu meringankan nyeri pada penyembuhan luka sectio caesarea. Tindakan relaksasi genggam jari ini mudah dilakukan sesuai dengan waktu pelaksanaannya dengan baik sesuai dengan tahap-tahap dalam pelaksanaan relaksasi genggam jari dan dapat dilaksanakan setelah 6-12 jam post op SC.

DAFTAR PUSTAKA

- Andarmoyo, S. (2013) Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri. Penerbit: Ar-Ruzz Media. Yogyakarta
- Astuti, P. dan Kurlinawati, E. (2017) "Pengaruh Relaksasi Genggam Jari terhadap Penurunan Nyeri pada Pada Pasien Post Sectio Caesarea," STRADA Journal scientific Health.
- Cane, PM. 2013. Hidup Sehat dan Selaras : Penyembuhan Trauma. Ahli Bahasa : Marya, S & Emmy, L.D. INC. Yogyakarta
- Potter, P. A. dan Peery, A. G. (2010) Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik. Edisi 4. Jakarta. EGC
- Puwahang (2012) Titik Refleksi pada Tangan. Tersedia pada: <http://titikrefleksi-padatangan> (Diakses: 28 November 2019).
- Simbolon, P., & Hondro, M. R. (2015). Pengaruh Terapi Musik Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi di Ruang Rawat Bedah Rumah Sakit Santa Elizabeth Medan Tahun 2015. Jurnal Keperawatan.
- Sofiyah, L. dan Ma'rifah, A. R. (2014) Pengaruh Relaksasi Genggam Jari Terhadap Perubahan Skala Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea di RSUD Prof. DR. Margono Soekarjo Purwokerto.
- Solehati T, Rustina Y. 2013. The Effect of Benson Relaxation on Reduction of Pain Level Among Post Caesarean
- Sulistioningsih, A. R. dan Bantas, K. (2017) Opportunities to Use the Fault Method in Labor in Indonesia (2017 IDHS Data Analysis).
- Yuliasuti, C. (2015). Effect Of Handheld Finger Relaxation On Reduction Of Pain Intensity In Patients With Post-Appendectomy At Inpatient Ward, RSUD Sidoarjo. International Journal of Medicine and Pharmaceutical Sciences (IJMPS), vol 5, no 3 ; 53-58