

PENGARUH TERAPI RELAKSASI GENGAM JARI UNTUK MENURUNKAN NYERI PADA KASUS POST SECTIO CAESAREA

Dini Kurniawati¹, Handayani Woro Ganjaran², Nadirzyah Hafiz Arif³, Turatno⁴, Wahyuningsih⁵

^{1,2,3,4,5}Program Studi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi
Universitas Widya Husada Semarang

E-mail: dini.kepegawaianrsuhi@gmail.com

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Received :11-03-2026

Revised :22-03-2026

Accepted :29-03-2026

Keywords:

Sectio Caesarea (SC), Finger Grasp Relaxation Therapy, Pain

DOI: <https://doi.org/10.62335>

ABSTRACT

Sectio Caesarea (SC) is an alternative birth process, especially for those who have difficulty giving birth normally, but nowadays CS has become an option for mothers who give birth so that the incidence of SC is increasing. This surgical procedure causes changes in the continuity of body tissue. In the surgical process, anesthesia is used so that the patient does not feel pain, but after the operation is completed the patient begins to be aware and feels pain in the part of the body that has been operated on. Pain that occurs after surgery is a pressing or stressful event, and can change the lifestyle and psychological well-being of an individual. Common complementary therapies for patients with pain problems are meditation, autogenic training, relaxation training, guided imagery, rhythmic breathing, operant conditioning, biofeedback, building a therapeutic relationship, therapeutic touch, skin stimulation, hypnosis, music, acupressure, and aromatherapy. Based on the background above, we carry out nursing care to apply the results of research regarding nursing care for patients with post-SC pain by providing finger-holding relaxation therapy.

ABSTRAK

Sectio Caesarea (SC) merupakan sebuah alternatif proses melahirkan terutama bagi yang mengalami kesulitan untuk melahirkan secara normal, namun dewasa ini SC menjadi sebuah pilihan bagi ibu yang melahirkan sehingga angka kejadian SC meningkat. Tindakan operasi ini menyebabkan terjadinya perubahan kontinuitas jaringan tubuh. Pada proses operasi digunakan anastesi agar pasien tidak merasakan nyeri, namun setelah operasi selesai pasien mulai sadar dan merasakan nyeri pada bagian tubuh yang mengalami pembedahan. Nyeri yang timbul pasca operasi merupakan kejadian yang menekan atau stress, dan dapat mengubah gaya hidup dan kesejahteraan psikologi individu. Terapi komplementer yang umum untuk pasien dengan masalah nyeri adalah meditasi, latihan autogenik, latihan relaksasi, imajinasi terbimbing, pernapasan berirama, pengkondisian operan, biofeedback, membina hubungan terapeutik, sentuhan terapeutik, stimulasi kulit, hipnosis, musik, akupresur, dan aromaterapi. Berdasarkan latar belakang di atas kami melakukan asuhan keperawatan untuk mengaplikasikan hasil riset mengenai asuhan keperawatan pada pasien nyeri post SC dengan pemberian terapi relaksasi genggam jari.

PENDAHULUAN

Sectio Caesarea (SC) merupakan sebuah alternatif proses melahirkan terutama bagi yang mengalami kesulitan untuk melahirkan secara normal, namun dewasa ini SC menjadi sebuah pilihan bagi ibu yang melahirkan sehingga angka kejadian SC meningkat. Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2020 angka persalinan dengan metode SC meningkat di seluruh dunia dan melebihi batas kisaran 10%- 15% yang direkomendasikan. Persalinan SC di Indonesia sebesar 17,6% tertinggi di wilayah DKI Jakarta sebesar 31,3% dan terendah di Papua sebesar 6,7% (Kemenkes RI, 2020). Menurut Dinkes Jawa Tengah tahun 2021, angka kejadian SC pada tahun 2021 yaitu 99,7 %.

Tindakan operasi menyebabkan terjadinya perubahan kontinuitas jaringan tubuh. Pada proses operasi digunakan anastesi agar pasien tidak merasakan nyeri, namun setelah operasi selesai pasien mulai sadar dan merasakan nyeri pada bagian tubuh yang mengalami pembedahan. Nyeri yang dirasakan ibu post sectio caesarea berasal dari luka yang terdapat di perut. Lebih dari 80% pasien yang menjalani prosedur pembedahan mengalami nyeri postoperatif akut dan sekitar 75% dari mereka yang melaporkan tingkat keparahannya sebagai sedang, berat, atau ekstrim. Nyeri mempengaruhi komponen emosional pasien serta seringkali disertai dengan kecemasan. Kecemasan merupakan

respons terhadap suatu ancaman yang sumbernya tidak diketahui, internal, samar-samar, atau konfliktual

Nyeri yang timbul pasca operasi merupakan kejadian yang menekan atau stress, dan dapat mengubah gaya hidup dan kesejahteraan psikologi individu. Nyeri akut yang timbul pasca operasi harus segera dikelola agar tidak timbul komplikasi seperti syok neurogenik, karena nyeri akut juga dapat menyebabkan denyut jantung, tekanan darah, dan frekuensi pernafasan meningkat. Nyeri akut yang timbul harus segera dikelola agar tidak timbul komplikasi seperti syok neurogenik karena nyeri akut dapat menyebabkan denyut jantung, tekanan darah, dan frekuensi pernafasan meningkat. Jika nyeri tidak dikontrol dapat menyebabkan proses rehabilitasi klien tertunda dan hospitalisasi menjadi lama. Hal ini karena klien memfokuskan semua perhatiannya pada nyeri yang dirasakan (Novitasari, 2023).

Terapi komplementer yang umum untuk pasien dengan masalah nyeri adalah meditasi, latihan autogenik, latihan relaksasi, imajinasi terbimbing, pernapasan berirama, pengondisian operan, biofeedback, membina hubungan terapeutik, sentuhan terapeutik, stimulasi kulit, hipnosis, musik, akupresur, dan aromaterapi. Terapi relaksasi merupakan suatu teknik yang berkaitan dengan tingkah laku manusia dan efektif dalam mengatasi nyeri akut terutama rasa nyeri akibat prosedur diagnostik dan pembedahan. Salah satu teknik relaksasi yang digunakan adalah teknik relaksasi genggam jari. Relaksasi genggam jari merupakan sebuah teknik relaksasi yang sangat sederhana dan mudah dilakukan (Fitriani, 2023).

Berdasarkan latar belakang di atas akan dilakukan asuhan keperawatan untuk mengaplikasikan hasil riset mengenai asuhan keperawatan pada pasien nyeri post SC dengan pemberian terapi relaksasi genggam jari.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain study kasus dengan pendekatan deskriptif . Dilakukan dengan pengkajian, analisa data, intervensi serta implementasi dari teknik relaksasi genggam jari menggunakan teknik wawancara, observasi secara langsung dan menggunakan panduan evaluasi skala nyeri Numeric Rating Scale (NRS) serta pembahasan pengaruh terapi relaksasi genggam jari. Menggunakan 4 sampel pasien post SC tanpa ada kelompok kontrol sebagai pembandingan. Dilakukan pada hari ke 1 post SC dengan rata-rata intervensi selama 3 hari di RSUD Limpung Batang dan RSUD Harapan Ibu Purbalingga.

TINJAUAN KASUS

Hasil Pengkajian Dan Analisa Data

Pengkajian dilakukan dengan subjek 4 pasien post SC hari ke 1 dengan masalah keperawatan aktual Nyeri Akut berhubungan dengan agen pencedera fisik (Operasi Sectio Caesarea) (D.0077)

Pengukuran skala nyeri menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS).

No	Responden	Umur	Hasil pengkajian	
1	Ny "N"	22 th	G1P0A0 hamil 38 minggu 2 hari SC indikasi partus tak maju	Skala nyeri 5 (sedang) Tekanan Darah 110/70 mmHg, Nadi 86 kali permenit, Respirasi 20 kali permenit, Suhu tubuh 36 °C
2	Ny "D"	28 th	G1P0A0 hamil 38 minggu 5 hari SC indikasi Cephalopelvic Disproportion (CPD).	Skala nyeri 4 (sedang) Tekanan darah 120/70 mmHg, Nadi 80 kali permenit, Respirasi 20 kali permenit, Suhu tubuh 36,4 °C
3	Ny DL	39 th	G2P1A0 hamil 39 minggu SC indikasi Cephalopelvic Disproportion (CPD).	Skala nyeri 7 Tekanan Darah 136/80 mmHg, Nadi 106 kali permenit, Respirasi 20 kali permenit, Suhu tubuh 36 °C
4	Ny T	24 th	G1 P0 A0 hamil 38 minggu SC indikasi KPD	Skala nyeri 6 Tekanan Darah: 160/80 mmhg, Nadi 90 kali permenit, Respirasi 21 kali permenit, Suhu 36,2°C

Intervensi

SLKI : Tingkat Nyeri (L.08066) menurun

SIKI Utama 1: Manajemen Nyeri (I.08238)

1. Observasi

- Identifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, intensitas nyeri.
- Identifikasi skala nyeri
- Identifikasi respons nyeri non verbal
- Identifikasi faktor yang memperberat dan memperingan nyeri.

2. Terapeutik

- Berikan teknik non farmakologis untuk mengurangi rasa nyeri.

3. Edukasi
 - a. Jelaskan penyebab, periode, dan pemicu nyeri.
 - b. Ajarkan teknik non farmakologis untuk mengurangi rasa nyeri.
4. Kolaborasi
 - a. Kolaborasi pemberian analgetik, jika perlu

Implementasi

Dalam makalah ini, perawat melakukan tindakan keperawatan dari intervensi berdasarkan SIKI berupa observasi, mengajarkan terapi non farmakologi dan melatih pemberian terapi nonfarmakologi berupa terapi relaksasi genggam jari berdasarkan *evidence based nursing*. Seluruh subjek dilakukan implementasi terapi genggam jari sejak hari pertama SC selama 3 hari dengan durasi latihan 15-20 menit dan dilakukan sesuai prosedur. Monitoring evaluasi nyeri dikaji menggunakan skala *Numeric Rating Scale* (NRS) didokumentasikan sebelum dan sesudah tindakan disetiap pertemuan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Responden	Hari Ke 1 Sebelum&Sesudah		Hari Ke 2 Sebelum&Sesudah		Hari Ke 3 Sebelum&Sesudah	
	TTV	Skala nyeri	TTV	Skala nyeri	TTV	Skala nyeri
Ny. N 22 tahun G1P0A0	Tekanan Darah 110/70 mmHg, Nadi 86 kali permenit, Respirasi 20 kali permenit, Suhu 36 °C	Skala 5	Tekanan Darah 110/70 mmHg, Nadi 80 kali permenit, Respirasi 20 kali permenit, Suhu 36,7 °C,	Skala 4	Tekanan Darah 110/70 mmHg Nadi 80 kali permenit Respirasi 20 kali permenit Suhu 36,4 °C	Skala3
	Tekanan Darah 100/70 mmHg, Nadi 86 kali permenit, Respirasi 20 kali permenit, Suhu 36 °C	Skala 4	Tekanan Darah 110/70 mmHg, Nadi 78 kali permenit, Respirasi 20 kali permenit, Suhu 36,7 °C,	Skala 3	Tekanan Darah 110/70 mmHg Nadi 80 kali permenit Respirasi 20 kali permenit Suhu 36,4 °C	Skala 2
Ny. D 28 tahun G1P0A0	Tekanan darah 120/70 mmHg, Nadi 80 kali permenit, Respirasi 20 kali permenit, Suhu 36,4 °C.	Skala 4	Tekanan Darah 116/74 mmHg Nadi 88 kali permenit Respirasi 20 kali permenit Suhu 36,3 °C	Skala 3	Tekanan darah 120/70 mmHg, Nadi 79 kali permenit, Respirasi 20 kali permenit, Suhu 36,5 °C	Skala 2

	Tekanan Darah 110/70 mmHg Nadi 79 kali permenit Respirasi 20 kali permenit Suhu 36,5 °C	Skala 3	Tekanan Darah 110/70 mmHg Nadi 86 kali permenit Respirasi 20 kali permenit Suhu 36,3°C	Skala 2	Tekanan darah 120/70 mmHg, Nadi 76 kali permenit, Respirasi 20 kali permenit, Suhu 36,5 °C	Skala 1
Ny. DL 39 tahun G2P1A0	Tekanan Darah 136/80 mmHg, Nadi 106 kali permenit, Respirasi 20 kali permenit, Suhu 36 °C	Skala 7	Tekanan Darah 121/84 mmHg, Nadi 92 kali permenit, Respirasi 20 kali permenit, Suhu 36 °C	Skala 6	Tekanan Darah 116/80 mmHg, Nadi 86 kali permenit, Respirasi 20 kali permenit, Suhu 36 °C	Skala 3
	Tekanan Darah 110/65 mmHg, Nadi 86 kali permenit, Respirasi 20 kali permenit, Suhu 36 °C	Skala 5	Tekanan Darah 118/77 mmHg, Nadi 87 kali permenit, Respirasi 20 kali permenit, Suhu 36 °C	Skala 3	Tekanan Darah 126/80 mmHg, Nadi 71 kali permenit, Respirasi 20 kali permenit, Suhu 36 °C	Skala 2
Ny T 24 tahun G1 P0 A0	Tekanan Darah: 160/80 mmHg, Nadi 90 kali permenit, Respirasi 21 kali permenit, Suhu 36,2°C	Skala 6	Tekanan Darah: 120/80 mmHg, Nadi 84 kali permenit, Respirasi 18 kali permenit, Suhu 36,2°C	Skala 4	Tekanan Darah: 110/70 mmHg, Nadi 80 kali permenit, Respirasi 18 kali permenit, Suhu 36,5°C	Skala 3
	Tekanan Darah: 150/90 mmHg, Nadi 84 kali permenit, Respirasi 20 kali permenit,	Skala 4	Tekanan Darah: 120/80 mmHg, Nadi 80 kali permenit, Respirasi 18 kali permenit, Suhu 36,2°C	Skala 3	Tekanan Darah: 110/70 mmHg, Nadi 78 kali permenit, Respirasi 18 kali permenit, Suhu 36,5°C	Skala 2

	Suhu 36,2°C.					
--	--------------	--	--	--	--	--

Mekanisme kerja terapi relaksasi genggam jari melalui stimulasi titik refleksi pada tangan terbukti berperan dalam menenangkan sistem saraf pusat dan memicu pelepasan hormon endorfin sebagai analgesik alami tubuh. Kondisi relaksasi ini menyebabkan persepsi nyeri menjadi lebih ringan dan lebih mudah dikendalikan oleh pasien.

Pada pasien Ny"DL" dihari pertama sudah mengalami penurunan skala nyeri dari skala 7 menjadi skala 5, namun pada hari kedua sebelum intervensi justru mengalami peningkatan skala nyeri menjadi skala 6. Dari fenomena naik turunnya skala nyeri pada seseorang bisa terjadi karena intervensi genggam jari bersifat komplementer bukan terapi kuratif sehingga bersifat sementara dan belum sepenuhnya masalah nyeri teratasi, didukung oleh adanya penyebab yang mendasari munculnya nyeri masih nyata berupa luka operasi. Faktor psikologis dan emosional juga mempengaruhi nyeri karena kelelahan, kurang tidur, stres.

Tiga pasien yang lain mengalami penurunan yang konsisten yaitu Ny"N" skala 5 dilakukan intervensi selama tiga hari menjadi skala 2, Ny"D" skala 4 menjadi skala 1, Ny"T" skala 6 menjadi skala 2. Faktor usia, jenis kelamin, dan pengalaman nyeri sebelumnya turut memengaruhi respons terhadap nyeri dan kecepatan penurunan skala nyeri. Responden usia dewasa muda menunjukkan penurunan nyeri yang lebih cepat dibandingkan usia dewasa akhir. Seluruh responden berjenis kelamin perempuan yang secara fisiologis lebih sensitif terhadap nyeri, namun tetap menunjukkan respons positif terhadap terapi. Selain itu, pada pasien primigravida yang belum memiliki pengalaman nyeri sebelumnya, terapi ini membantu membentuk mekanisme coping yang adaptif dalam menghadapi nyeri.

Terapi relaksasi genggam jari merupakan teknik sederhana yang bertujuan untuk mengelola emosi dan meningkatkan kecerdasan emosional. Menurut Rahayu (2024), di sepanjang jari-jari tangan terdapat saluran energi atau meridian yang berhubungan dengan berbagai organ dan emosi. Stimulasi pada titik-titik refleksi tangan melalui genggaman akan memberikan rangsangan refleks yang mengalirkan impuls menuju otak. Impuls tersebut diproses dan diteruskan ke sistem saraf yang berhubungan dengan organ tubuh, sehingga membantu melancarkan sumbatan energi dan menciptakan rasa nyaman. Kondisi relaksasi ini secara fisiologis akan merangsang pelepasan hormon endorfin yang berperan sebagai analgesik alami tubuh, sehingga nyeri dapat berkurang.

Hasil penerapan terapi relaksasi genggam jari pada keempat pasien menunjukkan adanya penurunan skala nyeri yang konsisten dari hari kesatu sampai hari ketiga, yang sejalan dengan teori dan hasil intervensi dari *evidence based nursing* Fitriani (2023) yang berjudul Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Masalah Keperawatan Nyeri Akut Pada Ibu Post Sectio Caesarea (SC) Hari ke 1.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penerapan terapi relaksasi genggam jari pada keempat pasien, dapat disimpulkan bahwa terapi ini efektif dalam menurunkan skala nyeri secara bertahap dari nyeri sedang dan berat menjadi nyeri ringan yang sejalan dengan penelitian Fitriani (2023). Penurunan nyeri terjadi secara konsisten dari hari kesatu sampai hari ketiga, yang menunjukkan bahwa terapi relaksasi genggam jari mampu membantu pasien dalam mengelola emosi, menurunkan kecemasan, serta menciptakan kondisi relaksasi fisik dan psikologis termasuk kestabilan hemodinamik. Dengan demikian, terapi relaksasi genggam jari dapat direkomendasikan sebagai intervensi keperawatan non-farmakologis yang sederhana, aman, dan efektif dalam penatalaksanaan nyeri, serta dapat diaplikasikan pada berbagai karakteristik pasien.

DAFTAR PUSTAKA

- Anni Suciawati, Bunga Tiara Carolin, N. P. (2023). View of Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Keputusan Sectio Caesarea pada Ibu Bersalin. <https://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP/article/view/1305/1058>
- Fitriani.A.R. (2023). Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Masalah Keperawatan Nyeri Akut Pada Ibu Post Sectio Caesarea (SC) Hari ke 1. <https://repository.unair.ac.id/137317/1>
- Herawati, J, Ratna, Nella. (2025). Terapi Relaksasi Genggam Jari Pada Ibu Post Sectio Caesarea Dengan Nyeri Akut. *Jurnal Keperawatan Merdeka (JKM)*, Volume 5 Nomor 1.
- Istiqomah, A., & Haniyah, S. (2025). Implementasi Terapi Relaksasi Genggam Jari pada Ny. R dengan Nyeri Akut Post Operasi Sectio Caesarea. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 7(3), 105-108. <https://doi.org/10.37287/jppp.v7i3.6515>
- Misrina, Lestari, F. (2024). Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Indikasi Sectio Caesarea Pada Ibu Bersalin Di Rumah Sakit Avicenna Bireuen. *Journal of Healthcare Technology and Medicine* Vol. 10. Universitas Ubudiyah Indonesia e-ISSN : 2615-109X
- Najmi Hayati, Purwani Pujiati, N. T. S. (2023). Hubungan Antara Cephalopelvik Disproportion (CPD), Gawat Janin Dan Partus Lama Dengan Kejadian Sectio Caesarea (SC) Pada Ibu Primipara Di RSIABDT 1406–1414.
- Novitasari. (2023). Asuhan Keperawatan Pada Pasien Nyeri Post Sc Dengan Pemberian Terapi Relaksasi Genggam Jari Di Rsud Dr. Haryoto Lumajang. <https://repository.uds.ac.id/1259/1>
- PPNI. 2017. Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia. Definisi dan Indikator Diagnostik. Edisi 1. Jakarta:Tim Pokja SDKI DPP PPNI

- PPNI. 2019. Standar Luaran Keperawatan Indonesia. Definisi dan Kriteria Hasil Keperawatan. Edisi 1. Jakarta:Tim Pokja SLKI DPP PPNI
- PPNI. 2018. Standar Intervensi Keperawatan Indonesia. Definisi dan Tindakan Keperawatan. Edisi 1. Jakarta:Tim Pokja SIKI DPP PPNI
- Rahayu, S. D., Februanti, S, Kartilah, T. (2024). Teknik Relaksasi Finger Hold Untuk Mengurangi Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea. *tnj – vol: 02, No: 01, pp: 7-11, ISSN 3026-5614*
- Sudarsih, I., Agustin, & Ardiansyah. (2023). Hubungan Antara Komplikasi Kehamilan dan Riwayat Persalinan Terhadap Tindakan Sectio Caesarea. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional, 5(4), 1567–1576.*
- Suryanah, A., Frengki, A., Sinaga, Y., Basry, S., Indriani, R., & Sinaga5, Y. L. D. Y. (2025). Penurunan Nyeri Menggunakan Terapi Relaksasi Genggam Jari Pada Pasien Pasca Operasi Sectio Caesarea. *Jurnal Ners, 9(4), 5591–5595. <https://doi.org/10.31004/jn.v9i4.48783>*