

**PENERAPAN RELAKSASI GENGAM JARI TERHADAP NYERI LUKA PERINEUM
 DERAJAT I PADA IBU POST PARTUM SPONTAN DI RSUD dr. SOEDIRAN MANGUN
 SUMARSO WONOGIRI**

**APPLICATION OF FINGER RELAXATION TO PERINEUM PAIN DEGREE I IN
 SPONTAN POST PARTUM MOTHERS AT RSUD dr. SOEDIRAN MANGUN
 SUMARSO WONOGIRI**

Yasinta Dewi Saputri ^{1*}), Anjar Nurrohmah ²⁾, Sumardi ³⁾

^{1,2} Prodi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

³ Rumah Sakit Umum Daerah dr. Soediran Mangun Sumarso Wonogiri

ARTICLE INFORMATION	ABSTRACT	
Received : 31 Juli 2023 Revised : 10 Agustus 2023 Accepted : 16 Agustus 2023	<p>Latar Belakang; Kejadian ruptur perineum di Provinsi Jawa Tengah yang dialami ibu bersalin dengan perdarahan sebanyak 7%, infeksi luka jahitan sebanyak 5%. Di RSUD dr. Soediran Mangun Sumarso Wonogiri, dari bulan Januari 2023 sampai Mei 2023 sebanyak 58 pasien melakukan persalinan secara spontan atau normal. Dari 58 pasien tersebut 87,5% (49 pasien) mengalami luka perineum. Luka perineum dapat menimbulkan rasa tidak nyaman (nyeri) setelah persalinan. Relaksasi genggam jari dipilih karena merupakan teknik yang sederhana dan mudah dilakukan. Mekanisme relaksasi genggam jari dijelaskan melalui teori <i>gatecontrol</i> yang menyatakan bahwa stimulasi <i>kutaneous</i> mengaktifkan transmisi serabut saraf sensori A-beta yang lebih besar dan lebih cepat. Proses ini menurunkan transmisi nyeri melalui serabut C dan delta-A yang berdiameter lebih kecil. Tujuan; Mengetahui hasil implementasi relaksasi genggam jari terhadap nyeri luka perineum derajat I pada ibu post partum spontan di RSUD dr. Soediran Mangun Sumarso Wonogiri. Diantaranya: (1) Mendeskripsikan hasil pengukuran skala nyeri pasien sebelum dilakukan penerapan relaksasi genggam jari terhadap nyeri luka perineum derajat I pada ibu post partum spontan di RSUD dr. Soediran Mangun Sumarso Wonogiri, (2) Mendeskripsikan hasil pengukuran skala nyeri pasien sesudah dilakukan penerapan relaksasi genggam jari terhadap nyeri luka perineum derajat I pada ibu post partum spontan di RSUD dr. Soediran Mangun Sumarso Wonogiri, (3) Mendeskripsikan perkembangan skala nyeri pasien sebelum dan sesudah dilakukan penerapan relaksasi genggam jari terhadap nyeri luka perineum derajat I pada ibu post partum spontan di RSUD dr. Soediran Mangun Sumarso Wonogiri, (4) Mendeskripsikan perbandingan hasil akhir antara dua responden. Metode; Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan menggunakan metode kuantitatif. Menggunakan teknik studi kasus dengan metode deskriptif. Pengambilan sampel menggunakan teknik <i>purposive sampling</i>, dengan jumlah sampel penelitian 2 orang responden. Penerapan dilakukan pada responden selama tiga hari. Relaksasi diberikan satu kali dalam sehari atau dapat dilakukan saat pasien merasakan nyeri. Relaksasi genggam jari dapat dilakukan 1 sampai 2 menit untuk setiap jarinya (10 sampai 20 menit untuk 10 jari). Alat ukur yang digunakan adalah lembar observasi yang berisikan pengukuran skala nyeri menggunakan NRS (<i>Numeric Rating Scale</i>). Hasil; Teknik relaksasi genggam jari dapat menurunkan skala nyeri pada ibu post partum spontan dengan luka perineum derajat I. Pada responden I skala nyeri awal 4 (nyeri sedang) menjadi skala nyeri 1 (nyeri ringan). Responden II skala nyeri awal 3 (nyeri ringan) menjadi skala nyeri 0 (tidak nyeri). Kesimpulan; Tehnik relaksasi genggam jari dapat menurunkan skala nyeri pada ibu post partum dengan luka perineum derajat I di RSUD dr. Soediran Mangun Sumarso Wonogiri.</p> <p>Background; The incidence of perineal rupture in Central Java Province experienced by mothers with bleeding was 7% suture wound infection was 5%. At dr. Soediran Mangun Sumarso Wonogiri, from January 2023 to May</p>	
KEYWORD		
Persalinan spontan, Skala nyeri, Tehnik relaksasi genggam jari Spontaneous labor, Pain scale, Finger grip relaxation technique		
CORRESPONDING AUTHOR		
Nama : Yasinta Dewi Saputri E-mail : yasintadewi06@gmail.com No. Tlp : +6281575792896		

	<p>2023 as many as 58 patients gave birth spontaneously or normally. Of the 87.5 % (49 patients) had perineal injuries. Perineum wounds can cause discomfort (pain) after delivery. Finger grip relaxation was chosen because it is a simple technique and easy to do. The finger grip relaxation mechanism is explained through the gate control theory which states that cutaneous stimulation activates the transmission of larger and faster A-beta sensory nerve fibers. This process reduces pain transmission through the smaller diameter C and delta-A fibers. Objective; Knowing the results of the implementation of finger grip relaxation on perineal wound pain degree I in spontaneous post partum mothers at dr. Soediran Mangun Sumarso Wonogiri. Including: (1) describing the results of measuring the patient's pain scale before implementing finger grip relaxation on perineal wound pain degree I in spontaneous pos partu mothers at RSUD dr Soediran Mangun Sumarso Wonogiri,(2) describe the results of measuring the patient's pain scale after the application of finger clasp relaxation to perineum wound pain degree I in spontaneous post partum mothers at RSUD dr. Soediran Mangun Sumarso Wonogiri, (3) describe the development of the patient's pain scale before and after the application of finger grip relaxation against first degree perineal wound pain in spontaneous post partu others at RSUD dr Soediran Mangun Sumarso Wonogiri, (4) describe a comparison of the final results between the two respondents. Method; this type of research is descriptive research using quantitative methods. Interfere with case study technique with the descriptive method. Sampling used a purposive sampling technique, with a total sample of 2 respondents. The application was carried out on respondents for three days. Relaxation is given once a day or can be done 1 to 2 minutes for each finger (10 to 20 minutes for 10 fingers). The measurement tool used is an observation sheet containing pain scale measurements using the NRS (Numeric Rating Scale). Results; Finger-held relaxation technique could reduce the pain scale in spontaneous post partum mothers with grade 1 perineal injuries. In respondent 1, initial pain scale was 4 (moderate pain) to pain scale 1 (mild pain). Respondent 2 initial pain scale of 3 (mild pain) to a pain scale of 0 (no pain). Conclusion; Finger-held relaxation techniques can reduce pain scale in post partum mothers with grade 1 perineal wounds at dr. Soediran Mangun Sumarso Wonogiri.</p>
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

PENDAHULUAN

Persalinan adalah suatu proses pengeluaran hasil konsepsi (janin dan uri) yang dapat hidup ke dunia luar dari rahim melalui jalan lahir atau jalan lain (Sulisdian, 2019). Persalinan pervaginam sering menyebabkan perlukaan pada jalan lahir, sebanyak 85% persalinan spontan menimbulkan luka pada perineum. Luka perineum dapat menimbulkan rasa tidak nyaman (nyeri) setelah persalinan (Yulianti *et al.*, 2021).

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) terjadi 2,7 juta kasus ruptur perineum pada ibu bersalin. Angka ini diperkirakan mencapai 6,3 juta pada tahun 2050. Di Amerika 26 juta ibu bersalin yang mengalami ruptur perineum, 40% diantaranya mengalami ruptur perineum. Di Asia ruptur perineum merupakan masalah yang cukup banyak dalam masyarakat, 50% dari kejadian ruptur perineum di dunia terjadi di Asia. Prevalensi ibu yang mengalami ruptur perineum di Indonesia dengan kejadian infeksi luka jahitan sebanyak 5% dan perdarahan sebanyak 7% dan kematian pada ibu post partum sebanyak 8%. Di Jawa Tengah

kejadian ruptur perineum yang dialami ibu bersalin dengan perdarahan sebanyak 7%, infeksi luka jahitan sebanyak 5% (Ziliwu *et al.*, 2019). Sedangkan data yang diperoleh dari bagian rekam medik RSUD dr. Soediran Mangun Sumarso Wonogiri, dari bulan Januari 2023 sampai Mei 2023 sebanyak 58 pasien melakukan persalinan secara spontan atau normal di RSUD dr. Soediran Mangun Sumarso Wonogiri. Dari 58 pasien tersebut 87,5% (49 pasien) mengalami luka perineum.

Luka perineum dapat menimbulkan rasa tidak nyaman (nyeri) setelah persalinan. Nyeri merupakan pengalaman sensori dan emosi yang sangat menyusahkan dan sulit bagi banyak orang, yang dihasilkan dari kerusakan jaringan yang nyata atau beresiko. Manajemen nyeri merupakan cara yang digunakan untuk menangani atau mengurangi nyeri. Nyeri dapat diobati secara farmakologis dan non-farmakologis. Farmakologis yaitu diobati menggunakan obat analgesik, keuntungannya adalah dapat dengan cepat menurunkan tingkat nyeri pasien. Sedangkan secara non-farmakologis yaitu salah satunya dengan tehnik

relaksasi. Ada empat jenis tehnik relaksasi yaitu relaksasi perilaku, pernapasan diafragma, relaksasi otot progresif dan teknik pernapasan. Relaksasi genggam jari dipilih karena merupakan teknik yang sederhana dan mudah dilakukan. (Prasetyorini dan Naili, 2023).

Perdarahan pasca persalinan didefinisikan sebagai perdarahan yang terjadi pada seorang ibu bersalin yang kehilangan darah lebih dari 500 ml. Paritas adalah jumlah kehamilan yang menghasilkan janin yang mampu hidup di luar rahim atau umur kehamilan 28 minggu. Wanita dengan paritas tinggi beresiko mengalami atonia uteri, yang apabila tidak ditangani dengan baik akan mengakibatkan perdarahan pasca persalinan. Pada ibu bersalin dengan jarak terlalu dekat akan berisiko terjadi perdarahan pasca persalinan. Prevalensi perdarahan pasca persalinan di negara berkembang bisa terjadi sekitar 4% pada persalinan pervaginam bahkan mencapai 6% pada persalinan secara seksio sesarea (Rodiani dan Setiawan, 2019). Angka kejadian perdarahan karena kasus luka perineum > 5,5% - 7,2% pada primipara dan 4% pada multipara (Malawat dan Laisouw, 2022).

Perawatan perineum yang tidak benar dapat mengakibatkan kondisi perineum yang terkena lokhea akan lembab dan sangat menunjang perkembangbiakan bakteri yang dapat menyebabkan timbulnya infeksi pada perineum. Infeksi tidak hanya menghambat proses penyembuhan luka tetapi dapat juga menyebabkan kerusakan pada jaringan sel penunjang, sehingga akan menambah ukuran dari luka itu sendiri, baik panjang maupun kedalam luka (Malawat dan Laisouw, 2022). Di Jawa Tengah terdapat faktor penyebab langsung kematian pada ibu pasca persalinan adalah perdarahan 40 – 60% dan infeksi 20 - 30% (Fitriana dan Nurwiandani, 2018).

Teknik menggenggam jari merupakan bagian dari teknik Jin Shin Jyutsu, sedangkan Jin Shin Jyutsu adalah akupresur Jepang. Bentuk seni yang menggunakan sentuhan sederhana tangan dan pernapasan untuk menyeimbangkan energi dalam tubuh. Sentuhan pada ibu jari dipercaya dapat meredakan kecemasan dan sakit kepala. Genggaman pada jari telunjuk dilakukan untuk meminimalisir frustrasi, rasa takut serta nyeri otot dan berhubungan langsung dengan ginjal. Jari tengah berhubungan erat dengan sirkulasi darah dan rasa lelah, sentuhan pada jari

tengah menciptakan efek relaksasi yang mampu mengatasi kemarahan dan menurunkan tekanan darah serta kelelahan pada tubuh. Sentuhan pada jari manis dapat membantu mengurangi masalah pencernaan dan pernapasan juga dapat mengatasi energi negatif dan perasaan sedih. Jari kelingking berhubungan langsung dengan organ jantung dan usus kecil. Dengan melakukan genggaman pada jari kelingking dipercaya dapat menghilangkan rasa gugup dan stress (Hidayah *et al.*, 2023).

Berdasarkan hasil penelitian dari Yulianti *et al.*, (2021), yang berjudul “Pengaruh relaksasi genggam jari terhadap nyeri luka perineum pada ibu post partum” didapatkan hasil ada pengaruh yang signifikan pada skala nyeri antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sesudah diberikan relaksasi genggam jari dan sesudah (tanpa intervensi) dengan nilai p value 0.000 ($p < 0.05$). Populasi pada penelitian ini adalah ibu post partum dengan luka perineum sebanyak 30 orang. Pada penelitian ini, relaksasi genggam jari dipilih karena merupakan teknik yang sederhana dan mudah dilakukan. Selain itu juga terdapat hasil dari beberapa penelitian sebelumnya yang menunjukkan relaksasi memberikan pengaruh terhadap penurunan nyeri.

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.

Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Arlina *et al.*, (2021), didapatkan hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa sebelum pemberian relaksasi genggam jari mengalami nyeri ringan sebanyak 2 responden (6,7%), nyeri sedang sebanyak 27 responden (90%) dan nyeri berat terkontrol 1 responden (3,3%). Setelah pemberian teknik relaksasi genggam jari sebagian besar mengalami nyeri ringan sebanyak 13 responden (43,3%), nyeri sedang sebanyak 16 responden (53,3%) dan tidak nyeri sebanyak 1 responden (3,3%). Maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh relaksasi genggam jari terhadap penurunan nyeri pasien post *sectio caesarea* di RSUD Undata Palu

Provinsi Sulawesi Tengah. Perbedaan dalam penelitian ini adalah pada jumlah responden, dimana dalam penelitian ini hanya menggunakan 2 responden sebagai perbandingan.

Berdasarkan wawancara yang sudah dilakukan pada ke dua responden yang di rawat di Bangsal Melati di RSUD dr. Soediran Mangun Sumarso Wonogiri, menyatakan bahwa mengalami luka pada area perineum setelah persalinan. Selain itu responden juga menyatakan mengalami nyeri dan rasa tidak nyaman setelah persalinan. Responden juga menyatakan belum mengetahui teknik relaksasi genggam jari dapat membantu menurunkan rasa nyeri.

Berdasarkan hasil uraian di atas penulis tertarik untuk melakukan “Penerapan Relaksasi Genggam Jari Terhadap Nyeri Luka Perineum Derajat I Pada Ibu Post Partum Spontan Di RSUD Dr. Soediran Mangun Sumarso Wonogiri”. Penerapan ini bertujuan untuk mengetahui hasil penerapan relaksasi genggam jari terhadap nyeri luka perineum derajat I pada ibu post partum spontan di RSUD dr. Soediran Mangun Sumarso Wonogiri.

METODE

Jenis penelitian ini Studi kasus ini menggunakan penelitian deskriptif dengan menggunakan metode kuantitatif. Teknik pengumpulan data menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi dengan 2 responden. Kriteria inklusi: 1) ibu post partum spontan dengan usia 20-35 tahun, 2) ibu post partum spontan dengan primipara, 3) ibu post partum spontan yang mengalami nyeri luka perineum secara spontan derajat I, 4) ibu post partum spontan yang mengalami nyeri luka perineum karena episiotomi derajat I. Kriteria eksklusi: 1) ibu post partum spontan yang tidak di rawat di Bangsal Melati RSUD dr. Soediran Mangun Sumarso Wonogiri, 2) ibu post partum spontan dengan penyakit kronis atau menular.

Penelitian ini dilakukan di Bangsal Melati RSUD dr. Soediran Mangun Sumarso Wonogiri dari 22 Mei 2023 sampai 17 Juni 2023. Penerapan dilakukan selama 3 hari pada pagi hari pada setiap responden. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur skala nyeri adalah NRS (*Numeric Rating Scale*). Pada penelitian ini

yang menjadi variabel bebas adalah relaksasi genggam jari. Pada penelitian ini yang menjadi variabel terikat adalah skala nyeri. Pengolahan data dilakukan dengan *editing*, *coding*, entri data, dan tabulasi.

HASIL

1. Skala Nyeri Responden Sebelum Melakukan Relaksasi Genggam Jari

Berdasarkan analisa data menggunakan statistik deskriptif, diperoleh skala nyeri responden sebelum melakukan relaksasi genggam jari dapat disajikan pada tabel 1.

Tabel 1. Skala Nyeri Responden Sebelum Melakukan Relaksasi Genggam Jari

Skala nyeri	Frekuensi	Presentase (%)
Skala 3 (nyeri ringan)	1	50.0
Skala 4 (nyeri sedang)	1	50.0
Jumlah	2	100.0

2. Skala Nyeri Responden Sesudah Melakukan Relaksasi Genggam Jari

Berdasarkan analisa data menggunakan statistik deskriptif, diperoleh skala nyeri responden sesudah melakukan relaksasi genggam jari dapat disajikan pada tabel 2.

Tabel 2. Skala Nyeri Responden Sesudah Melakukan Relaksasi Genggam Jari

Skala nyeri	Frekuensi	Presentase (%)
Skala 0 (tidak nyeri)	1	50.0
Skala 1 (nyeri ringan)	1	50.0
Jumlah	2	100.0

3. Skala Nyeri Responden Sebelum dan Sesudah Melakukan Relaksasi Genggam Jari

Berdasarkan analisa data menggunakan statistik deskriptif, diperoleh skala nyeri responden sebelum dan sesudah melakukan relaksasi genggam jari dapat disajikan pada tabel 3.

Tabel 3. Skala Nyeri Responden Sebelum dan Sesudah Melakukan Relaksasi Genggam Jari

	Karakteristik	Ny.ES	Ny.EA
Hari I	Sebelum	Skala nyeri 4 (nyeri sedang)	Skala nyeri 3 (nyeri ringan)
	Sesudah	Skala nyeri 3 (nyeri ringan)	Skala nyeri 2 (nyeri ringan)
Hari II	Sebelum	Skala nyeri 3 (nyeri ringan)	Skala nyeri 2 (nyeri ringan)
	Sesudah	Skala nyeri 2 (nyeri ringan)	Skala nyeri 1 (nyeri ringan)
Hari III	Sebelum	Skala nyeri 2 (nyeri ringan)	Skala nyeri 1 (nyeri ringan)
	Sesudah	Skala nyeri 1 (nyeri ringan)	Skala nyeri 0 (tidak nyeri)

4. Perbandingan Hasil Ukur Skala Nyeri Responden

Berdasarkan analisa data menggunakan statistik deskriptif, diperoleh perbandingan skala nyeri responden dapat disajikan pada tabel 4.

Tabel 4. Perbandingan Skala Nyeri Responden Sebelum dan Sesudah Melakukan Relaksasi Genggam Jari

Karakteristik	Ny. ES	Ny. EA
Sebelum	Skala nyeri 4 (nyeri sedang)	Skala nyeri 3 (nyeri ringan)
Sesudah	Skala nyeri 1 (nyeri ringan)	Skala nyeri 0 (tidak nyeri)

PEMBAHASAN

1. Skala Nyeri Responden Sebelum Melakukan Relaksasi Genggam Jari

Hasil penelitian pada tabel 4.2 skala nyeri responden sebelum melakukan relaksasi genggam jari menunjukkan bahwa mayoritas responden termasuk pada kategori nyeri ringan

ke nyeri sedang. Nyeri ringan dengan skala 3 sebanyak 1 orang (50 %) dan nyeri sedang dengan skala 4 sebanyak 1 orang (50%). Hasil dalam penelitian menunjukkan skala nyeri sebelum dilakukan penerapan berada pada skala ringan ke skala sedang.

Nyeri yang dirasakan responden terjadi akibat terjadinya robekan jalan lahir saat proses persalinan berlangsung. Luka atau robekan jalan lahir bisa terjadi karena tindakan episiotomi atau secara spontan robek sendiri yang biasanya disebabkan oleh ukuran janin yang besar. Sedangkan untuk skala nyeri responden sebelum menerapkan relaksasi genggam jari memiliki perbedaan. Dimana pada Ny. ES mengatakan skala nyeri berada pada skala 4 (nyeri sedang). Sedangkan pada Ny. EA mengatakan skala nyeri berada pada skala 3 (nyeri ringan). Perbedaan skala nyeri ini mungkin diakibatkan oleh berat bayi yang dilahirkan. Dimana berat lahir bayi Ny. ES adalah 3.348 gram, sedangkan berat lahir bayi Ny. EA adalah 408 gram. Selain itu perbedaan skala nyeri dapat dipengaruhi oleh luasnya luka pada jalan lahir masing-masing responden. Peneliti memilih responden dengan rentang nyeri ringan dikarenakan relaksasi genggam jari akan lebih efektif pada nyeri skala ringan hingga nyeri sedang.

Skala nyeri sebelum relaksasi genggam jari dalam penelitian ini, rentang skala nyeri ringan ke skala nyeri sedang. Hal ini dikarenakan pasien sudah melewati beberapa tahapan persalinan dan juga sudah mulai masuk obat pereda nyeri sebagai terapi farmakologi. Sehingga nyeri berada pada skala ringan dan skala sedang. Hal ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Malawat dan Laisouw (2022), menunjukkan bahwa luka perineum akibat proses persalinan akan dirasakan oleh ibu satu jam setelah proses persalinan akan menimbulkan proses rasa nyeri. Umumnya luka episiotomi atau luka sayatan membutuhkan waktu untuk sembuh 6 hingga 7 hari. Luka perineum mempunyai dampak tersendiri bagi ibu yaitu gangguan ketidaknyamanan dan perdarahan. Luas kerusakan pada jalan lahir dapat mengakibatkan tingkat nyeri yang dirasakan oleh ibu menjadi berbeda-beda.

2. Skala Nyeri Responden Sesudah Melakukan Relaksasi Genggam Jari

Hasil penelitian pada tabel 4.3 menunjukkan bahwa responden termasuk pada kategori nyeri ringan dan tidak nyeri. Responden mengalami penurunan skala nyeri setelah melakukan teknik relaksasi genggam jari. Pada kategori tidak nyeri sebanyak 1 orang (50 %) dan skala nyeri ringan 1 orang (50 %).

Skala nyeri yang dialami responden setelah menerapkan relaksasi genggam jari mengalami perubahan, dimana didapatkan hasil bahwa relaksasi genggam jari dapat menurunkan skala nyeri pada luka perineum. Pada Ny. ES didapatkan hasil skala nyeri setelah menerapkan relaksasi genggam jari selama 3 hari yaitu skala 1 (nyeri ringan) dan disertai dengan kondisi umum pasien yang mulai membaik sehingga diperbolehkan untuk pulang. Sedangkan pada Ny. EA didapatkan hasil skala nyeri setelah menerapkan relaksasi genggam jari selama 3 hari yaitu skala 0 (tidak nyeri) dan disertai dengan kondisi umum pasien yang membaik sehingga diperbolehkan untuk pulang.

Penurunan skala nyeri sesudah menerapkan relaksasi genggam jari terjadi karena responden yang mudah memahami penjelasan yang sudah diberikan dan mampu mempraktikkan relaksasi genggam jari secara mandiri setelah diajarkan oleh peneliti. Responden mudah memahami tehnik yang diajarkan dikarenakan usianya sudah dewasa dan mampu menerima informasi secara keseluruhan. Dimana pada penelitian responden berusia 22 tahun dan 27 tahun. Selain usia, dukungan dari orang terdekat atau keluarga juga dapat membantu menurunkan skala nyeri. Dengan adanya dukungan dari orang terdekat akan membantu mengurangi rasa cemas atau ketakutan yang berlebihan pada suatu hal. Dalam penelitian ini, kedua responden sama-sama memiliki dukungan dari anggota keluarganya, dimana keluarga selalu berada disisinya untuk memberikan semangat dan menenangkan responden apabila responden merasa cemas atau tidak nyaman.

Hasil penelitian menurut Wati dan Ernawati, (2020) menunjukkan bahwa penurunan skala nyeri terjadi karena relaksasi genggam jari dapat merilekskan jaringan otot, sirkulasi darah dan getah bening menjadi lancar, sehingga mampu menghilangkan asam laktat dalam serat otot. Selain itu, penurunan skala

nyeri dapat terjadi karena relaksasi genggam jari memberikan perasaan nyaman, lebih rileks sehingga mampu membebaskan mental dan fisik dari ketegangan stress.

Hasil penelitian menurut Yulianti *et al.*, (2021) menunjukkan bahwa terjadi penurunan skala nyeri setelah melakukan relaksasi genggam jari. Hal ini dibuktikan dengan adanya penurunan skala nyeri dari skala sedang menjadi skala ringan dan sebagian responden dengan skala nyeri ringan menjadi tidak nyeri. Relaksasi sangat efektif untuk diterapkan dalam menangani rasa nyeri, karena relaksasi merupakan salah satu cara yang mudah diterapkan. Selain itu relaksasi juga dapat dilakukan berulang dan tidak memerlukan biaya. Singga pasien dapat melakukannya secara mandiri dan dengan perasaan nyaman.

Kombinasi antara obat analgesik dengan teknik relaksasi genggam jari merupakan teknik yang dapat membantu menurunkan skala nyeri. Hal tersebut didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Rosiska, (2021), menunjukkan bahwa terjadi perubahan skala nyeri setelah diberikan intervensi relaksasi genggam jari. Relaksasi genggam jari diberikan sebagai pendamping terapi farmakologi yang berguna untuk meningkatkan efek analgesik sebagai terapi pereda nyeri. Kombinasi teknik ini dilakukan secara simultan dan sebagai cara yang efektif dalam meredakan nyeri.

3. Perkembangan Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah Penerapan Relaksasi Genggam Jari

Hasil penelitian pada tabel 4.4 menunjukkan perkembangan skala nyeri pasien sebelum dan sesudah menerapkan relaksasi genggam jari yang dilakukan selama tiga hari. Pada Ny. ES di hari pertama skala nyeri sebelum menerapkan relaksasi genggam jari adalah skala 4 (nyeri sedang) dan setelah menerapkan relaksasi genggam jari menjadi skala 3 (nyeri ringan). Di hari kedua skala nyeri sebelum menerapkan relaksasi genggam jari adalah skala 3 (nyeri ringan) dan setelah menerapkan relaksasi genggam jari menjadi skala 2 (nyeri ringan). Di hari ketiga skala nyeri sebelum menerapkan relaksasi genggam jari adalah skala 2 (nyeri ringan) dan setelah menerapkan relaksasi genggam jari menjadi skala 1 (nyeri ringan) dan pasien sudah diperbolehkan untuk

pulang. Sedangkan pada Ny. EA di hari pertama skala nyeri sebelum menerapkan relaksasi genggam jari adalah skala 3 (nyeri ringan) dan setelah menerapkan relaksasi genggam jari menjadi skala 2 (nyeri ringan). Pada hari kedua skala nyeri sebelum menerapkan relaksasi genggam jari adalah skala 2 (nyeri ringan) dan setelah menerapkan relaksasi genggam jari menjadi skala 1 (nyeri ringan). Dan dihari ke tiga skala nyeri sebelum menerapkan relaksasi genggam jari adalah skala 1 (nyeri ringan) dan setelah menerapkan relaksasi genggam jari menjadi skala 0 (tidak nyeri) dan pasien diperbolehkan untuk pulang.

Skala nyeri di hari ke tiga setelah menerapkan relaksasi genggam jari menunjukkan bahwa pada Ny. ES berada pada skala nyeri 1 (nyeri ringan) dan pada Ny. EA berada pada skala nyeri 0 (tidak nyeri). Kedua responden menunjukkan adanya perkembangan perubahan skala nyeri yang dirasakan. Hal ini terjadi dikarenakan Ny. ES dan Ny. EA sama-sama kooperatif dalam melakukan relaksasi genggam jari dan patuh dalam minum obat.

Skala nyeri responden mengalami penurunan pada setiap harinya, hal ini didukung oleh peran serta keluarga dalam mendampingi responden dan selalu membantu responden dalam melakukan aktivitas sehingga mempercepat pemulihan responden. Hal tersebut didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Rosiska, (2021), menunjukkan bahwa penurunan rasa nyeri dapat terjadi ketika seseorang melakukan relaksasi genggam jari dengan situasi yang tenang, tidak stress dan dengan ritme pernafasan yang teratur. Dukungan keluarga dapat memberikan rasa tenang pada pasien, sedangkan bantuan yang diberikan keluarga pada pasien dapat mengurangi kelelahan yang dialami pasien.

Hasil penelitian menurut Arlina *et al.*, (2021) menunjukkan bahwa nyeri yang dirasakan ibu post partum spontan tidak sama dengan wanita yang satu dengan yang lainnya. Perasaan nyeri berbeda pada setiap orang dalam hal skala atau tingkatannya dan hanya orang tersebut yang dapat menjelaskan atau mengevaluasi rasa nyeri yang dialami. Selain itu juga tergantung pada tingkat konsentrasi pasien pada saat melakukan relaksasi genggam jari.

Hasil penelitian menurut Laisouw dan Malawat, (2022) menunjukkan bahwa

penurunan skala nyeri dapat terjadi dengan seiring penyembuhan luka pada perineum. Penyembuhan luka perineum adalah mulai membaiknya luka perineum dengan terbentuknya jaringan baru yang menutupi luka perineum dalam jangka waktu 6-7 hari post partum. Oleh karena itu perlu dilakukan perawatan luka pada perineum untuk mencegah terjadinya infeksi.

4. Perbandingan Hasil Ukur Skala Nyeri Responden

Hasil penelitian pada tabel 4.5 menunjukkan bahwa relaksasi genggam jari efektif dalam menurunkan skala nyeri pasien. Pada Ny. ES sebelum dilakukan relaksasi genggam jari skala nyeri 4 (nyeri sedang) dan sesudah melakukan relaksasi genggam jari skala nyeri menjadi 1 (nyeri ringan) sehingga pasien diperbolehkan untuk pulang. Sedangkan pada Ny. EA sebelum dilakukan relaksasi genggam jari skala nyeri 3 (nyeri ringan) dan sesudah melakukan relaksasi genggam jari skala nyeri menjadi 0 (tidak nyeri) sehingga pasien diperbolehkan pulang.

Usia responden dapat mempengaruhi penurunan skala nyeri pasien, dimana Ny. ES berusia 22 tahun menunjukkan hasil skala nyeri akhir yaitu skala 1 (nyeri ringan) sedangkan pada Ny. EA berusia 27 tahun menunjukkan hasil skala nyeri akhir yaitu skala 0 (tidak nyeri). Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Arlina *et al.*, (2021) menunjukkan bahwa setelah diberikan tehnik relaksasi genggam jari intensitas nyeri turun menjadi nyeri sedang dan nyeri ringan. Hal ini tak terlepas dari usia, karena usia merupakan variabel penting yang mempengaruhi nyeri. Pada orang dewasa kadang melaporkan nyeri jika sudah tidak bisa ditahan. Sedangkan pada lansia cenderung memendam nyeri yang dialami, karena mereka menganggap nyeri adalah hal yang alamiah. Ibu yang berumur 20 tahun dan 35 tahun mempunyai peluang lebih besar untuk mengalami ruptur perineum derajat berat dibandingkan dengan ibu yang berumur < 20 dan > 35 tahun.

Berat badan bayi dapat mempengaruhi terjadinya ruptur pada perineum yang mengakibatkan timbulnya rasa nyeri. Ny. ES melahirkan bayi dengan berat 3.408 gram, dimana pada saat proses persalinan tersebut

mengharuskan dilakukan episiotomi untuk membuka jalan lahir bayi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ziliwu *et al.*, (2019) menunjukkan bahwa berat badan bayi dapat mengakibatkan terjadinya ruptur pada perineum. Semakin besar badan bayi yang dilahirkan akan meningkatkan resiko terjadinya ruptur perineum. Berat badan janin berpengaruh pada peregangan perineum sehingga pada perineum yang kaku mudah terjadi ruptur.

Pekerjaan responden dapat mempengaruhi skala nyeri, Ny. ES adalah seorang ibu rumah tangga yang mengalami nyeri post partum. Ny. ES memutuskan berhenti bekerja saat mengetahui bahwa dirinya sedang hamil, selain itu saat hamil Ny. ES sering merasa mudah letih terutama di trimester III. Hal ini disebabkan oleh ukuran bayi yang besar serta persalinan pertama yang dilakukan oleh responden sehingga terpaksa harus dilakukan episiotomi. Sedangkan Ny. EA adalah seorang karyawan swasta yang mengalami nyeri post partum. Ny. EA memutuskan tetap bekerja saat sedang hamil, mungkin faktor kelelahan atau faktor lainnya yang dialami Ny. EA sehingga mengharuskan bayinya dilahirkan secara prematur. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Arlina *et al.*, (2021) menunjukkan bahwa tingkat pekerjaan ibu merupakan salah satu faktor penyebab indikasi mengalami nyeri post partum. Hal ini dikarenakan semakin berat pekerjaan ibu mengakibatkan ibu mengalami kelelahan dalam bekerja.

Hasil penelitian menurut Yulianti *et al.*, (2021) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi genggam jari. Relaksasi genggam jari sangat efektif untuk diterapkan dalam menangani rasa nyeri, karena selain sangat mudah untuk diduplikasikan relaksasi genggam jari ini nantinya akan dapat menghancurkan titik-titik keluar dan masuknya energi yang terletak pada jari-jari tangan. Sehingga nantinya mampu memberikan sebuah efek rangsangan secara spontan pada saat dilakukan genggamannya hingga pasien mampu mengontrol diri saat merasa nyeri.

Hasil penelitian menurut Rosiska, (2021) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara sebelum dan sesudah diberikan relaksasi genggam jari. Relaksasi genggam jari bertujuan untuk mengurangi nyeri, rasa takut, rasa cemas,

menenangkan pikiran, melancarkan peredaran darah. Penurunan rasa nyeri dapat terjadi ketika seseorang melakukan relaksasi genggam jari untuk mengendalikan nyeri yang dirasakan, maka tubuh akan meningkatkan konsentrasi sehingga dapat mengatur ritme pernafasan. Sehingga memberikan rasa tenang yang mampu mengatasi nyeri.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisa dari pembahasan yang telah diuraikan, maka kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini yaitu sebagai berikut: responden berada pada rentang usia 20-35 tahun dengan jumlah 2 responden, karakteristik responden berdasarkan pendidikan, semua responden berpendidikan SMA / SMK / MA, terdapat perbedaan skala nyeri antara sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi genggam jari, terdapat penurunan skala nyeri sesudah diberikan teknik relaksasi genggam jari.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, R. F., Udiyani, R., & Hartinah, R., (2020). "Efektifitas Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Ibu Bersalin Kala I Fase Laten. *Jurnal Darul Azhar*. Vol. 9, No. 1, (Hlm. 84-94)
- Arlina, N. M., Lisnawati., & Silfia, N. N., (2021). " Pengaruh Tehnik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri Pasien Post Sectio Caesarea di RSUD Undata Palu Provinsi Sulawesi Tengah". *Jurnal CARING*. Vol. 5, No. 1, (Hlm. 27-35)
- Ernawati, E., & Wati, F., (2020). " Penurunan Skala Nyeri Pasien Post-Op Appendectomy Menggunakan Teknik Relaksasi Genggam Jari. *Jurnal Ners Muda*. Vol. 1, No. 3, (Hlm. 200-206)
- Fauziah, S. 2017. *Keperawatan Maternitas Vol. 2*. Jakarta :PRENAMEDIA GROUP.
- Fitriana, Y & Nurwiandini, W. 2018. *Asuhan Persalinan secara Komprehensif dalam Asuhan Kebidanan*. Yogyakarta : Pustaka Baru Press.
- Hidayah, S. N., Maghfuroh, L., Yelni, A.,

- Rosmayanti, L. M., Yulita, D., Andari, I. D., Zulfiana, E., Nurhidayah, A., Susanto, A. Rahmanindar, N., Chikmah, A. M., Harnawati, R. A., & Faradillah. F. 2023. *Asuhan Lansia*. Bandung : Keizen Media Publishi.
- Indarwati, Maryatun, Purwaningsih, W., Andriani, A., & Siswanto. 2020. *Penerapan Metode Penelitian dalam Praktik Keperawatan Komunitas Lengkap dengan Contoh Proposal*. Cetakan Kedua. Surakarta : CV INDOTAMA SOLO.
- Laisouw, M., & Malawat, R., (2022). “Pentingnya Asuhan Kebidanan Komprehensif Untuk Mencegah Nyeri dan Infeksi Perineum pada Ibu Postpartum”. *Jurnal Kebidanan*. Vol. 2, No. 2, (Hlm. 124-134)
- Nurhanifah, D., & Sari, R. T. 2022. *Manajemen Nyeri Non Farmakologi*. Urban Green Central Media.
- Prasetyorini, H., dan Naili, N., K., (2023). “Penerapan Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Nyeri Pada Pasien Dengan Post Operasi Sectio Caesarea”. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*. Vol. 7, No. 1, (Hlm. 6-10)
- Pratiwi, D., Utama, w. T., Sutarto, S., & Sari, R. D. P., (2023). “Rutinitas Senam Hamil dengan Melahirkan Spontan”. *Jurnal Ilmu Medis Indonesia*. Vol. 2, No. 2, (Hlm. 85-93)
- Prof. Dr. Sugiyono. 2019. *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Edisi 2. Bandung : CV ALFABETA.
- Rinata, E., (2018). “ Karakteristik Ibu (Usia, Paritas, Pendidikan) dan Dukungan Keluarga dengan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III”. *Jurnal Medisains*. Vol. 16, No. 1, (Hlm. 14-20)
- Rohemah, Wardani, D. N. K., Ernawati, Puriastuti, A. C., Octaviana, L. P., Damalita, A. F., Joelitan, & Nurapriyanti, I. 2022. *Teori dan Praktik Keterampilan Dasar Kebidanan*. Malang : Rena Cipta Mandiri.
- Rosiska, M., (2021). “ Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri pada Pasien Post Op”. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dharmas Indonesia*. Vol. 1, No. 2, (Hlm. 51-56).
- Santoso, B., Lestari, S. O., & Wijayanti, K. 2022. *Potensi Hydrogel Daun Sirih Merah Terhadap Percepatan Penyembuhan Luka Perineum dan Penurunan Pertumbuhan Bakteri Staphylococcus aureus pada Ibu Postpartum*. Magelang : Pustaka Rumah Cinta.
- Saragih, R., (2017). “Pengaruh Dukungan Suami dan Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida terhadap Kala I Persalinan Spontan di Klinik Bersalin Swasta Wilayah Kerja Puskesmas Tanah Tinggi Kota Binjai Tahun 2014. *Jurnal Ilmiah Kohesi*. Vol. 1, No. 1, (Hlm. 95-103).
- Sari, R. F. T. 2020. *Efektifitas Teknik Relaksasi Genggam Jari (Finger Hold) Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesaria 6 Jam di Ruang Mawar RSUD dr. Kanujoso Djatiwibowo Balikpapan Tahun 2020*. Kalimantan Timur. Politeknik Kesehatan Kalimantan Timur.
- Sudirman, Runjati, & Astiti, G. 2022. *Gel Ekstrak Sarang Walet untuk Penyembuhan Luka Perineum Ibu Postpartum*. Magelang : Pustaka Rumah Cinta.
- Sulisdian, Mail, E., & Rufaida, Z. 2019. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan. Persalinan dan Bayi Baru Lahir*. Surakarta : Oase.
- Sunarti, S. 2022. *Asuhan Neonatus, Bayi, Balita dan Anak Prasekolah*. Padang : PT GLOBAL EKSEKUTIF TEKNOLOGI.
- Suriya, M., & Zuriati. 2019. *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Medikal Bedah Gangguan pada Sistem Muskuluskeletal*. Padang : Pustaka Galeri Mandiri.
- Suwondo, A., Monica, O. T., & Fatmasari, D. 2022. *Spray Lidah Buaya (Aloe Vera) untuk Menurunkan Tingkat Nyeri dan Mempercepat Penyembuhan Luka Perineum Ibu Nifas*. Magelang : Pustaka Rumah Cinta.

- Usrina, N. E., (2023). “ Pengaruh Asupan Energi dan Protein Ibu Hamil Selama Trimester III Terhadap Keluaran Kehamilan”. *Jurnal Penelitian Kesehatan*. Vol. 8, No. 2, (Hlm. 86-95).
- Wildan, M., Maryanti, S. A., & Kusumawati, L.P., (2019). “Risiko Derajat Asfiksia Neonatorum Berdasarkan Jenis Persalinan”. *Jurnal Keperawatan Terapan*. Vol. 5, No. 1, (Hlm. 96-102).
- Yudianti, I., Prajayanti, H., Lontaan, A., Sary, Y. N. E., Nurahmawati, D., Rufaindah, E., Kristinawati., Sulymbona, N., Fitria, R., Maulina, R., Widayati, A., & Mayasari, S. I. 2023. *Asuhan Kebidanan pada Persalinan*. Global Eksekutif Teknologi.
- Yulianti, D. S., Choirunisa, R., & Dahlan, F. M., (2021). “Pengaruh Relaksasi Genggam Jari Terhadap Nyeri Luka Perineum Pada Ibu Post Partum”. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, vol. 3, No. 2, (Hlm. 22 – 30).
- Ziliwu, D. S., Sarumpaet, I. H., & Pemiliana, P. D., (2019). “Faktor-faktor yang Berhubungan Dengan Ruptur Perineum Pada Persalinan Normal di Klinik Niar Medan Tahun 2018. *Jurnal Kesehatan*. vol. 2, No. 2, (Hlm. 170-182).