

KAJIAN LITERATUR EFEKTIVITAS TEKNIK RELAKSASI GENGGAMAN JARI DENGAN TEKNIK NAFAS DALAM TERHADAP NYERI POST SECTIO CAESAREA

by Wahyuni Wahyuni

Submission date: 26-Apr-2023 02:32PM (UTC+0700)

Submission ID: 2075934846

File name: Prosiding_Semnas_Polkesdo_2022_Sesca_dkk.doc (95.5K)

Word count: 3966

Character count: 25646

**KAJIAN LITERATUR EFEKTIVITAS TEKNIK RELAKSASI
GENGGAMAN JARI DENGAN TEKNIK NAFAS DALAM TERHADAP
NYERI POST *SECTIO CAESAREA***

**LITERATURE STUDY OF THE EFFECTIVENESS OF FINGERGROUP
RELAXATION TECHNIQUES WITH DEEP BREATH TECHNIQUES
ON POST *SECTIO CAESAREA* PAIN**

Sesca Diana Solang^{a)}, Wahyuni^{b)}, Helena Sumolang^{c)}, Freike S.N Lumy^{d)}
*a,b,c,d*Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Manado, Indonesia

ABSTRACT / ABSTRAK

Adanya nyeri post sectio caesarea menimbulkan ketidaknyamanan pada ibu. Nyeri tersebut berasal dari luka sayatan pada abdomen bagian bawah. Tingkat keparahan nyeri yang dirasakan oleh ibu tergantung pada psikologis dan fisiologi individu ibu dan toleransi yang di timbulkan nyeri. Teknik relaksasi genggam jari dan teknik relaksasi nafas dalam merupakan intervensi non farmakologis yang sangat mudah diberikan untuk mengelola emosi dan mengembangkan kecerdasan emosional. Sepanjang jari-jari tangan kita terdapat saluran atau meridian energi yang terhubung dengan berbagai organ dan emosi. Penelusuran artikel penelitian di beberapa database menggunakan kata kunci tertentu dalam periode tahun 2015-2020. Hasil penelusuran didapatkan 8 artikel menggunakan intervensi kebidanan, 8 artikel yang memenuhi kriteria inklusi. Didapatkan 6 artikel termasuk kategori sehingga baik untuk dianalisis lebih jauh. Analisis kritis terhadap 8 artikel dilakukan berdasarkan desain, populasi dan sampel, sampling, perlakuan, parameter, temuan dan kesimpulan. Kajian literatur menunjukkan bahwa intervensi pemberian teknik relaksasi genggam jari dan teknik relaksasi nafas dalam dalam bentuk pemberian komplementer kesehatan sangat bervariasi dari segi metode, komponen, durasi, individu yang terlibat, spesifisitas dan efektivitasnya. Analisis statistik menunjukkan bahwa metode tersebut efektif dalam menurunkan skala nyeri post *sectio caesarea*.

Kata Kunci : Teknik Relaksasi, Nyeri Luka

The presence of post sectio caesarea pain causes discomfort to the mother. The pain comes from an incision in the lower abdomen. The severity of pain felt by the mother depends on the individual psychological and physiological conditions of the mother and the tolerance for pain. Finger grip relaxation techniques and deep breathing relaxation techniques are non-pharmacological interventions that are very easy to give to manage emotions and develop emotional intelligence. Along our fingers are channels or meridians of energy that are connected to various organs and emotions. Searching research articles in several databases using certain keywords in the 2015-2020 period. The search results obtained 8 articles using midwifery interventions, 8 articles that met the inclusion criteria. There were 6 articles included in the category so they were good for further analysis. Critical analysis of 8 articles was

conducted based on design, population and sample, sampling, treatment, parameters, findings and conclusions. Kajian literatur shows that the intervention of giving finger grip relaxation techniques and deep breathing relaxation techniques in the form of complementary health care varies greatly in terms of methods, components, duration, individuals involved, specificity and effectiveness. Statistical analysis showed that the method was effective in reducing the pain scale of post sectio caesarea.

Keywords : Relaxation Techniques, Wound Pain.

PENDAHULUAN

Sectio caesarea (SC) adalah suatu persalinan dimana janin dilahirkan melalui suatu insisi pada dinding depan perut dan dinding rahim dengan syarat rahim dalam keadaan utuh serta berat janin di atas 500 gram (Abidin, dkk 2013).

Menurut *World Health Organization (WHO)*, rata-rata SC 5 - 15% per 1000 kelahiran di dunia, angka kejadian di Rumah Sakit Pemerintah rata - rata 11%, sementara di Rumah Sakit swasta bisa lebih dari 30% (Gibbons, 2010).

Jumlah persalinan *sectio caesarea* di Indonesia mencapai sekitar 30-80% dari total persalinan. Angka kejadian *sectio caesarea* di Indonesia menurut data survey nasional tahun 2007 adalah 927.000 dari 4.030.000 persalinan (Kemenkes RI, 2013).

Beberapa masalah yang sering dialami ibu dengan operasi caesar, termasuk nyeri pada luka, kecemasan, dan mobilitas yang terbatas. Hal tersebut memberikan ketidaknyamanan pada ibu setelah operasi caesar. Berat ringannya nyeri yang dialami ibu bergantung pada kondisi psikologi dan fisiologi individu ibu serta toleransi nyeri (Whalley, 2002 dalam Tyas, 2013).

Untuk mengatasi ketidaknyamanan yang dialami ibu *post sectio caesarea*, terdapat intervensi nonfarmakologis yakni teknik relaksasi genggam jari dan teknik relaksasi nafas dalam. Tindakan ini sangat mudah dilakukan untuk mengelola emosi dan mengembangkan kecerdasan emosional. Pada jari terdapat saluran energi seperti meridian yang terkait dengan berbagai organ dan emosi (Cane, 2013). Menurut Pinandita (2012), relaksasi merupakan metode yang efektif untuk mengatasi nyeri kronis. Relaksasi yang

sempurna dapat mengurangi ketegangan otot, kejenuhan, dan ansietas sehingga dapat mencegah peningkatan intensitas nyeri. Tiga hal utama yang diperlukan dalam teknik relaksasi adalah posisi klien yang tepat, pikiran yang beristirahat, dan lingkungan yang tenang.

Menggenggam jari sambil menarik nafas 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).

BAHAN DAN METODE

Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data sekunder yang diperoleh bukan dari pengamatan langsung, akan tetapi dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti terdahulu. Sumber data sekunder yang didapat berupa artikel atau jurnal yang relevan dengan topik peneliti baik nasional maupun internasional. Pencarian artikel atau jurnal dalam *kajian literatur* ini menggunakan tiga database yaitu *ResearchGate*, *PUBMED*, dan *Sinta*. Pencarian artikel atau jurnal menggunakan *keyword* yang digunakan untuk memperluas atau menspesifikkan pencarian, sehingga mempermudah dalam penentuan artikel atau jurnal yang digunakan. Kata kunci yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teknik relaksasi genggam jari, teknik relaksasi nafas dalam, nyeri *post sectio caesarea*, dan nyeri persalinan.

Kriteria inklusi dan eksklusi yang digunakan dalam kajian literatur ini menggunakan PICOS yang terdiri dari population/populasi,

intervention/intervensi, comparator/perbandingan, outcomes/hasil, study design/jenis desain, publication years and language/tahun publikasi dan bahasa yang digunakan.

Berdasarkan hasil pencarian *literature* melalui tiga *database* dan menggunakan

kata kunci peneliti mendapatkan 89 jurnal dengan ketentuan jurnal yang dicari yaitu sejak tahun 2015-2020. Hasil pencarian yang didapatkan kemudian diperiksa duplikasi dan peneliti menetapkan 8 jurnal yang sesuai dengan topik kajian literatur.

HASIL

| No | Nama Penulis & Judul | Hasil |
|----|--|--|
| 1. | Dina Ayuning Tyas, Ira Maulina Sadanoer (2013) Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pada Pasien Post Operasi <i>Sectio Caesarea</i> | Adanya pengaruh teknik relaksasi genggam jari dengan penurunan tingkat nyeri pada pasien post operasi <i>sectio caesarea</i> di ruang rawatan kebidanan RSUD Pariaman (<i>p value</i> = 0.000 < 0.05). |
| 2. | Nita Evrianasari, Nova Yosaria, Anissa Ermasari (2018) Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Nyeri Post <i>Sectio Caesarea</i> | Hasil penelitian menunjukkan rata-rata nyeri sebelum intervensi sebesar 6.30, rata-rata nyeri setelah intervensi sebesar 4.25. Ada pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap nyeri Post <i>Sectio Caesarea</i> di RSUD A. Yani Kota Metro berdasarkan hasil uji <i>t</i> didapat <i>p value</i> 0.000 < (0,05) |
| 3. | Puji Astutik dan Eka Kurnilawati (2017) Pengaruh Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien <i>Post Sectio Caesarea</i> Di Ruang Delima RSUD Kertosono | Analisis statistik menggunakan <i>wilcoxon</i> dengan taraf signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan sebelum pemberian relaksasi genggam jari mengalami nyeri sedang yaitu sebanyak 13 responden (65 %). Setelah pemberian relaksasi genggam jari sebagian besar mengalami nyeri ringan sebanyak 12 responden (60 %). Didapatkan <i>p value</i> = 0,001 ≤ 0,05. Ada pengaruh relaksasi genggam jari |
| 4. | Linatu Sofiyah (2018) Pengaruh Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post <i>Sectio Caesarea</i> | Terdapat 32 responden terbagi menjadi 2 kelompok yaitu 16 responden sebagai kelompok eksperimen dan 16 responden sebagai kelompok kontrol. Penelitian ini menganjurkan genggam jari sesuai prosedur (SOP) Teknik Relaksasi Genggam Jari kelompok eksperimen diberi perlakuan teknik relaksasi genggam jari ± 30 menit dan kelompok kontrol tidak diberi perlakuan teknik relaksasi genggam jari. Hasil penelitian mereka menyatakan bahwa ada perbedaan yang signifikan skala nyeri sesudah diberikan teknik relaksasi genggam jari antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. |
| 5. | Maya Indriati, Dyah Triwidiantari, Nur Apriyanti (2018) Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri <i>Post Sectio Caesarea</i> Di RSUD Cianjur | Analisis data dilakukan dengan uji <i>wilcoxon</i> . Hasil penelitian menunjukkan perbedaan rata-rata rasa nyeri sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam yaitu 3,31 dan rata-rata rasa nyeri sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam yaitu 2,22. Hasil analisis didapatkan bahwa terdapat pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri <i>post section caesarea</i> di RSUD Cianjur (<i>p</i> =0.000). |
| 6. | Joula Olyvia Lauw (2017) Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap | Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik relaksasi napas dalam dapat menurunkan intensitas nyeri pada pasien <i>sectio caesarea</i> |

| | | |
|----|--|---|
| | Intensitas Nyeri Post Operasi <i>Sectio Caesarea</i> Diruangan Nifas Rumah Sakit Advent Manado | diruangan Nifas Rumah Sakit Advent Manado dengan nilai signifikan $<0,05$ ($P=0,000<0,05$), yang berarti hipotesis dapat diterima. |
| 7. | Vivi Syuli Mampuk, Frisca Mokoagow (2018) Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Post Operasi <i>Sectio Caesarea</i> Di Ruangan Maria RS Pancaran Kasih Gmim Kota Manado | Berdasarkan hasil uji Paired Sample t-test diperoleh nilai $p = 0,001$ untuk itu berarti nilai $p = 0,001$ lebih kecil dari pada nilai $\alpha = 0,05$, maka H_0 ditolak yang berarti ada pelaksanaan teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri. |
| 8. | Dita Amita, Fernalia, Rika Yulendasari (2018) Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi <i>Sectio Caesarea</i> Di Rumah Sakit Bengkulu | Hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 0,004$, maka dapat di simpulkan ada perbedaan yang signifikan antara skor intensitas nyeri sebelum dan setelah intervensi relaksasi napas dalam |

PEMBAHASAN

Menurut WHO tahun 2015 dilaporkan angka kejadian *sectio sesarea* meningkat 5 kali dibandingkan tahun-tahun sebelumnya. Standar rata-rata *sectio caesarea* disebuah negara adalah sekitar 5-15% per 1000 kelahiran di dunia. Respon nyeri yang dirasakan oleh pasien merupakan efek samping yang timbul setelah menjalani suatu operasi. Nyeri yang disebabkan oleh operasi biasanya membuat pasien merasa sangat kesakitan. Ketidaknyamanan atau nyeri bagaimanapun keadaannya harus diatasi dengan manajemen nyeri, karena kenyamanan merupakan kebutuhan dasar manusia. (Mampuk, dkk 2015)

Relaksasi genggam jari dapat mengendalikan dan mengembalikan emosi yang akan membuat tubuh menjadi rileks. Adanya stimulasi nyeri pada luka bedah menyebabkan keluarnya mediator nyeri yang akan menstimulasi transmisi impuls disepanjang serabut aferen nosiseptor ke substansi gelatinosa (pintu gerbang) di medula spinalis untuk selanjutnya melewati thalamus kemudian disampaikan ke korteks serebri dan diinterpretasikan sebagai nyeri. 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 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. (Astutik, dkk 2017)

Menurut penelitian Tyas, dkk (2013) dengan jumlah sampel 40 Orang dimana 20 responden kelompok intervensi dan 20 responden kelompok kontrol. Hasil penelitian diketahui bahwa dalam penelitian ini nyeri sebelum pada kelompok kasus dan kelompok kontrol rata-rata adalah nyeri berat dengan skala 6-7. Analisa peneliti yaitu sebelum dilakukan teknik genggam jari terhadap 20 responden diketahui bahwa nyeri yang dirasakan oleh pasien kasus dengan pasien kontrol rata-rata adalah sama, yaitu berkisar antara nyeri sedang sampai nyeri sangat berat. Nyeri ini dikarenakan bekas insisi luka dari operasi tersebut, yang mana nyeri mulai terasa disaat obat bius sudah mulai habis, dan keadaan ini normal dijalani oleh semua orang yang telah baru saja menjalani operasi. Setelah dilakukan intervensi relaksasi genggam jari rata-rata tingkatan nyeri yang dialami responden adalah sedang. Dalam penelitian ini diketahui bahwa nyeri yang dirasakan pada kelompok intervensi setelah diberikannya teknik relaksasi genggam jari diketahui

bahwa adanya penurunan skala nyeri. Sedangkan pada kelompok kontrol tidak terjadi perubahan tingkatan nyeri yang signifikan. Ini dikarenakan ransangan telah diberikan kepada nyeri yang di derita responden membuat nyeri tertahan dan mengalami penurunan.

Menurut penelitaian dari Evrianasari dkk (2018) menjelaskan bahwa intervensi di berikan kepada 20 responden dengan sampel diambil dengan teknik purposive Sampling dengan kriteria inklusi 7-8 Jam post pemberian analgetik dan Mendapat analgetika asam mefenamat. Kriteria Eksklusi pasien dengan kaku otot. Hasil penelitian diketahui bahwa dari 20 responden penelitian, diperoleh hasil nilai mean atau nilai rata-rata nyeri sebelum diberikan intervensi sebesar 6,30 dengan nilai median 6,00, standar deviasi sebesar 0,657, hasil rata-rata terendah atau hasil minimal yaitu sebesar 6 dan hasil jumlah tertinggi atau hasil maksimal sebesar 8. Sedangkan nilai rata-rata nyeri sesudah diberikan intervensi sebesar 4,25, dengan nilai median 4,00, standar deviasi sebesar 0,639, hasil rata-rata terendah atau hasil minimal yaitu sebesar 4 dan hasil jumlah tertinggi atau hasil maksimal sebesar 6.

Menurut penelitian dari Indriati dkk (2018) menjelaskan intervensi di berikan kepada 45 ibu post section caesarea dengan sampel diambil dengan teknik purposive sampling. Dalam penelitian ini dilakukan observasi pertama (pretest) setelah enam jam post sectio caesarea, lalu dilakukan intervensi kemudian dilakukan pengukuran atau observasi ulang (posttest) setelah 12 jam post sectio caesarea. Teknik relaksasi nafas dalam adalah teknik yang dilakukan untuk menekan nyeri pada thalamus yang dihantarkan ke korteks cerebri dimana korteks cerebri sebagai pusat nyeri, yang bertujuan agar pasien dapat mengurangi nyeri selama nyeri timbul. Tidak di jelaskan berapa lama diberikan teknik nafas dalam hanya dijelaskan jika teknik relaksasi nafas dalam dilakukan secara berulang akan dapat menimbulkan rasa nyaman yang pada akhirnya akan

meningkatkan toleransi persepsi dalam menurunkan rasa nyeri yang dialami. Hasil penelitian mereka menyatakan bahwa frekuensi intensitas nyeri pada pasien post sectio caesarea sebelum dilakukan intervensi teknik relaksasi nafas dalam didapatkan hasil bahwa intensitas nyeri pada pasien post sectio caesarea sebelum dilakukan intervensi lebih banyak ada pada kriteria nyeri sedang, yaitu dengan 31 responden (68.9%). Kemudian sesudah dilakukan intervensi teknik relaksasi nafas dalam didapatkan hasil bahwa intensitas nyeri pada pasien post sectio caesarea setelah dilakukan intervensi lebih banyak ada pada kriteria nyeri ringan, yaitu dengan 35 responden (77.8%). Hasil analisis didapatkan bahwa terdapat pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri post section caesarea.

Menurut penelitian Joula Olyvia Lauw (2017), menjelaskan intervensi di berikan kepada 30 ibu post section caesarea dengan sampel diambil dengan teknik total sampling yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Peneliti berasumsi bahwa penurunan intensitas nyeri setelah diberikan tindakan teknik relaksasi napas dalam dikarenakan dilakukan teknik relaksasi napas dalam secara benar dan dilakukan sesuai dengan prosedur yang ada. Apabila teknik relaksasi ini dilakukan tidak benar maka hasil yang akan didapat tidak akan optimal. Menurut hasil penelitian mereka menyatakan bahwa sebelum dilakukan tindakan teknik relaksasi, dilakukan observasi skala nyeri dengan menggunakan rentang nyeri 1-10, dan hasil yang didapat 30 responden (100%) mengalami nyeri berat. Setelah dilakukan teknik relaksasi responden mengalami penurunan nyeri yaitu 24 responden merasakan nyeri ringan (80%) dan 6 responden lainnya mengalami nyeri sedang (20%). Dari hasil uji statistik menggunakan Wilcoxon test bahwa besar nilai Z (based of positiv ranks) yakni - 5,108 dengan nilai signifikan P value 0,000 dari nilai $\alpha < 0,05$. Maka dengan nilai P

value 0,000 lebih kecil dari $\alpha < 0,05$ ($P=0,000 < 0,05$). Dengan demikian adanya pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap intensitas nyeri post operasi sectio caesarea. Salah satu cara non-farmakologis yang dilakukan adalah dengan menggunakan teknik relaksasi nafas dalam. Perasaan nyeri pada setiap orang berbeda dalam hal skala ataupun tingkatannya, dan hanya orang tersebutlah yang dapat menjelaskan atau mengevaluasi rasa nyeri yang dialaminya.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Astutik dkk (2017) menjelaskan intervensi di berikan kepada 20 responden dengan sampel diambil dengan teknik accidental sampling. Penelitian ini menganjurkan teknik genggam jari dengan prosedur penatalaksanaan teknik relaksasi genggam jari menurut Wong (2011) dengan prosedur dilakukan selama 15 menit dengan tahapan-tahapannya dijelaskan peneliti didalam jurnal tersebut. Hasil penelitian mereka menyatakan bahwa sebelum intervensi dari 20 responden dapat diketahui bahwa sebagian besar dari responden mengalami nyeri sedang sebelum diberikan relaksasi genggam jari yaitu sebanyak 13 responden (65 %) dan nyeri berat 5 responden (25%). Sesudah intervensi teknik genggam jari 20 responden, dapat diketahui bahwa sebagian besar dari responden mengalami nyeri ringan setelah diberikan relaksasi genggam jari yaitu sebanyak 12 responden (60%) dan tidak nyeri 5 responden (25%). Relaksasi genggam jari menghasilkan impuls yang di kirim melalui serabut saraf aferen non-nosiseptor. Serabut saraf non-nosiseptor mengakibatkan pintu gerbang tertutup sehingga stimulus pada kortek serebi dihambat atau dikurangi akibat counter stimulasi relaksasi dan menggenggam jari. Sehingga intensitas nyeri akan berubah atau mengalami modulasi akibat stimulasi relaksasi genggam jari yang lebih dahulu dan lebih banyak mencapai otak. Teknik relaksasi genggam jari merupakan cara yang mudah

untuk mengelola emosi dan mengembangkan kecerdasan emosional.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Sofiyah, dkk (2016) menjelaskan bahwa 32 responden terbagi menjadi 2 kelompok yaitu 16 responden sebagai kelompok eksperimen dan 16 responden sebagai kelompok kontrol. Penelitian ini menganjurkan genggam jari sesuai prosedur (SOP) Teknik Relaksasi Genggam Jari kelompok eksperimen diberi perlakuan teknik relaksasi genggam jari \pm 30 menit dan kelompok kontrol tidak diberi perlakuan teknik relaksasi genggam jari. Teknik relaksasi genggam jari membantu tubuh, pikiran dan jiwa untuk mencapai relaksasi. Dalam keadaan relaksasi secara alamiah akan memicu pengeluaran hormon endorfin, hormon ini merupakan analgesik alami dari tubuh sehingga nyeri akan berkurang. Hasil penelitian mereka menyatakan bahwa didapatkan hasil pada kelompok eksperimen bahwa sebelum teknik relaksasi genggam jari terdapat 9 responden (56,2%) menyatakan nyeri sedang dan 7 responden (43,8%) menyatakan nyeri berat dan sesudah teknik relaksasi genggam jari terdapat 8 responden (50%) menyatakan nyeri ringan, 6 responden (37,5%) menyatakan nyeri sedang dan 2 responden (12,5%) menyatakan nyeri berat. Untuk kelompok kontrol didapatkan hasil bahwa sebelum pada kelompok kontrol terdapat 8 responden (50%) menyatakan nyeri ringan dan 8 responden (50%) menyatakan nyeri berat dan sesudah pada kelompok kontrol terdapat 6 responden (37,5%) menyatakan nyeri sedang dan 10 responden (62,5%) menyatakan nyeri berat. Dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan skala nyeri sesudah diberikan teknik relaksasi genggam jari antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap perubahan skala nyeri pada pasien post operasi sectio caesarea.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Mampuk dkk (2015) menjelaskan tentang studi awal penelitian dengan mewawancarai pada salah seorang perawat senior menyatakan umumnya perawat jarang bahkan tidak melakukan teknik relaksasi nafas dalam karena penanganan nyeri berfokus hanya pada penanganan secara farmakologis saja. Namun, penanganan secara farmakologis dinilai belum maksimal karena hanya mengurangi nyeri sesaat dan dapat meningkatkan resiko penyakit ginjal karena mengkonsumsi obat-obatan. Jumlah sampel 16 responden. Berdasarkan hasil distribusi frekuensi responden skala nyeri sebelum dilakukan intervensi teknik relaksasi nafas dalam menunjukkan bahwa skala nyeri pasien post-operasi sectio caesaria sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam, sebagian besar responden dengan nyeri berat berjumlah 9 responden (55,3%), sedangkan untuk nyeri sedang berjumlah 5 responden (32,2%), dan dengan nyeri ringan berjumlah 2 responden (12,5%). Hal ini disebabkan karena adanya persepsi individu tentang nyeri berbeda-beda. Kemudian setelah dilakukan intervensi teknik relaksasi nafas dalam, terjadi perubahan skala nyeri. Skala nyeri ibu nifas post sectio caesaria setelah dilakukan yang terbanyak dengan nyeri sedang berjumlah 9 responden (56,3%), sedangkan untuk nyeri ringan berjumlah 7 responden (43,8%), hal ini menandakan bahwa terjadi penurunan skala intensitas nyeri pada setiap pasien post operasi sectio caesaria.

Menurut Amita dkk (2018) bahwa keluhan yang dialami ibu *Post Sectio Caesarea* wajar karena tubuh mengalami luka dan proses penyembuhannya tidak sempurna. Dampak nyeri yang perlu ditanyakan adalah hal-hal yang spesifik seperti pengaruhnya terhadap pola tidur, pola makan, energi, aktifitas keseharian. Nyeri setelah pembedahan merupakan hal yang biasa terjadi, yang perlu diwaspadai jika nyeri disertai dengan komplikasi

setelah pembedahan seperti luka jahitan yang tidak menutup, infeksi pada luka operasi, dan gejala lain yang berhubungan dengan jenis pembedahan. Populasi dalam penelitian ini adalah pasien Post SC yang memenuhi kriteria inklusi dan eklusi dengan jumlah sampel 30 orang. Adapun hasil analisis dari hasil analisis didapatkan rata-rata skor intensitas nyeri sebelum intervensi relaksasi napas dalam adalah 5 dengan standar deviasi 0,516. Rata-rata skor intensitas nyeri setelah relaksasi napas dalam adalah 3 dengan standar deviasi 0,516. Hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 0,004$, maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara skor intensitas nyeri sebelum dan setelah intervensi relaksasi napas dalam. Saat dilakukan teknik relaksasi nafas dalam, pasien merelaksasikan otot-otot skelet yang mengalami spasme yang disebabkan oleh peningkatan prostaglandin sehingga terjadi vaso dilatasi pembuluh darah dan akan meningkatkan aliran darah ke daerah yang mengalami spasme dan iskemik. Kemudian juga mampu merangsang tubuh untuk melepaskan opioid endogen yaitu endorphin dan enkefalin, yang mana opioid ini berfungsi sebagai (analgesik alami) untuk memblokir reseptor pada sel-sel saraf sehingga mengganggu transmisi sinyal rasa sakit. Maka dapat menyebabkan frekuensi nyeri pada pasien operasi sectio caesarea dapat berkurang. Periode relaksasi yang teratur dapat membantu untuk mengatasi kelelahan dan ketegangan otot yang terjadi dengan nyeri kronis yang meningkatkan nyeri. Selain dapat menurunkan intensitas nyeri teknik nafas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah, tujuan teknik relaksasi nafas dalam adalah untuk meningkatkan ventilasi alveoli, memelihara pertukaran gas, mencegah atelektasi paru, meningkatkan efisiensi batuk, mengurangi stres baik stress fisik maupun emosional yaitu menurunkan intensitas nyeri dan menurunkan kecemasan. Penelitian tersebut memiliki hubungan dengan penelitian penulis

mengenai pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap intensitas nyeri pada pasien post operasi sectio caesarea. Yang membedakan dengan penelitian penulis, penelitian ini tidak bersamaan menggunakan teknik genggam jari dalam terhadap penurunan intensitas nyeri.

Berdasarkan hasil kajian literatur terhadap 8 artikel tersebut, penulis berasumsi bahwa teknik relaksasi genggam jari dan nafas dalam cara yang mudah untuk mengelola emosi dan mengembangkan kecerdasan emosional dan teknik relaksasi membuat pasien dapat mengontrol diri ketika terjadi rasa tidak nyaman atau nyeri, stress fisik dan emosi pada nyeri. Hasil telaah beberapa literatur diatas penerapan teknik relaksasi genggam jari dan nafas dalam pada ibu post sectio caesarea selama 1-3 bulan tergantung sampel responden yang diambil. Terjadinya penurunan nyeri sesudah dilakukan teknik relaksasi genggam jari dan nafas dalam dipengaruhi oleh kemampuan setiap responden memfokuskan perhatiannya pada nyeri yang timbul, sehingga dapat mempengaruhi perasaan nyeri yang dirasakan dan menyebabkan persepsi nyeri yang akan dirasakan pasien rata-rata adalah nyeri ringan. Relaksasi genggam jari dengan menggunakan sentuhan tangan yang sederhana dan teknik pernapasan dilakukan dapat menyeimbangkan energi dalam tubuh yang kemudian melepaskan penutupan rasa nyeri

KESIMPULAN

Penelusuran dan kajian literatur terhadap 8 jurnal intervensi teknik genggam jari dan teknik nafas dalam untuk menurunkan skala nyeri ibu post sectio caesarea mempengaruhi penelitian penulis. Berdasarkan kajian literatur terdapat 4 literatur yang melakukan teknik genggam jari dan 4 literatur melakukan teknik nafas dalam, akan tetapi masing-masing literatur tersebut memiliki perbedaan, kelebihan dan kekurangan

dalam penelitian seperti jenis penelitian yang digunakan, sample/responden, lamanya penelitian, alat ukur (seperti lembar observasi pengukuran nyeri), dan cara pemberian intervensi terhadap responden.

Berdasarkan kajian literatur setiap intervensi yang diberikan terjadi peningkatan yang signifikan terhadap efektivitas teknik relaksasi genggam jari dengan teknik nafas dalam terhadap nyeri post sectio caesarea.

DAFTAR ACUAN

- Abidin, Z., Aceh, B. and Salawati, L. (2013) Profil Sectio Caesarea Di Rumah Sakit Umum Daerah Dr. Zainoel Abidin Banda Aceh Tahun 2011', *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*, 13(3), pp. 139-143.
- Amita, D., Fernalia, Yulendasari, R. (2018) Pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap intensitas nyeri pada pasien post operasi sectio caesarea di rumah sakit bengkulu, *Jurnal Kesehatan Holistik*, 12(1), pp. 26-28. Available at: <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/holistik/article/download/124/69>.
- Astutik, P. and Kurlinawati, E. (2017) Konsep & Aplikasi Manajemen Nyeri, *Strada Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 6(2), pp. 30-37. doi: 10.30994/sjik.v6i2.6.
- Cane, PM. (2013). *Hidup Sehat Dan Selaras Penyembuhan Trauma*. Alih Bahasa: Maria, S & Emmy, L.D.Capacitar International, INC. Yogyakarta
- Evrianasari, N. and Yosaria, N. (2019) Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Nyeri Postsectio Caesarea, *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 5(1), pp. 86-91. doi: 10.33024/jkm.v5i1.802.
- Gibbons, L . et al.(2010). *The Global Numbers and Costs of Additionally Needed and Unnecessary*

- Caesarean Sections Performed per Year: Overase as a Barter to Universal Coverage*. World Health Report.
- Indriati M, Triwidiyantari D, Apriyanti K.N, (2018). *Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Post Sectio Caesarea Di RSUD Cianjur*. Bandung : JURNAL SEHAT MASADA Volume XII Nomor 2 Juli 2018
- Kemenkes RI. (2013). *Riset kesehatan Dasar Tahun 2013*. Kemenkes RI. Jakarta
- Liana, E. (2008). Teknik Relaksasi: Genggam Jari untuk Keseimbangan Emosi. <http://www.pembelajar.com/teknikrelaksasi-genggam-jariuntukkeseimbangan-emosi>.
- Mampuk, V. S. and Mokoagow, F. (2015) *Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Post Operasi Sectio Caesarea Di Ruang Maria Rs Pancaran Kasih Gmim Kota Manado*, 5, pp. 1-10.
- Pinandita, I. Purwanti, E., & Utoyo, B. (2012) *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, Volume 8, No. 1, Februari 2012, *Jurnah Kesehatan Perawatan*, 8(1), pp. 32-43. Available at : <http://ejournal.stikesmuhgombang.ac.id/JIKK/article/view/66>.
- Sofiyah, L., Ma'rifah, atun raudotul and Susanti, indri heri (2016) *Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Perubahanskala Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesareadi Rsud Prof. Dr. Margono Soekardjo Purwokerto, STIKes Harapan Bangsa Purwokerto*, pp. 64-71.
- Tyas, D. A. et al. (2013) *Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea*, *Jurnal Bidan Komunitas*, 3(2), pp. 2-31.
- Joula Olyvia Lauw*. Ellen Timerman et al. (2017) '*Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Post Operasi Sectio Caesarea Diruangan Nifas Rumah Sakit Advent Manado*', *E-Jurnal Sariputra*, 4(3), p. 43. doi: 10.1017/CBO9781107415324.004.

KAJIAN LITERATUR EFEKTIVITAS TEKNIK RELAKSASI GENGGAMAN JARI DENGAN TEKNIK NAFAS DALAM TERHADAP NYERI POST SECTIO CAESAREA

ORIGINALITY REPORT

10%

SIMILARITY INDEX

0%

INTERNET SOURCES

10%

PUBLICATIONS

0%

STUDENT PAPERS

MATCH ALL SOURCES (ONLY SELECTED SOURCE PRINTED)

1%

★ Rika Yulendasari, Andoko Andoko, Apriana Wulandari. "Efektivitas Pendidikan Kesehatan Menggunakan Metode Pendidikan Individual Tentang Pengetahuan Pola Makan Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Rawat Inap Banjar Agung Kabupaten Lampung Selatan", Malahayati Nursing Journal, 2020

Publication

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography On

KAJIAN LITERATUR EFEKTIVITAS TEKNIK RELAKSASI GENGGAMAN JARI DENGAN TEKNIK NAFAS DALAM TERHADAP NYERI POST SECTIO CAESAREA

GRADEMARK REPORT

FINAL GRADE

/0

GENERAL COMMENTS

Instructor

PAGE 1

PAGE 2

PAGE 3

PAGE 4

PAGE 5

PAGE 6

PAGE 7

PAGE 8

PAGE 9