

---

## INTERVENSI TEKNIK GENGAM JARI (*FINGER HOLD*) UNTUK MENURUNKAN SKALA NYERI PADA IBU *POST SECTIO CAESAREA* DI PKU MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA

Amartyas Prameswary Yustika Dimas Putri<sup>1</sup>, Nur Azizah Indriastuti<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah  
Yogyakarta

Email: [aamartyaspra25@gmail.com](mailto:aamartyaspra25@gmail.com)

### Abstract

*Pain is a feeling caused by tissue damage or potential that can have a negative impact on post SC mothers both physiologically and psychologically, because Post SC pain can affect several things such as anxiety and fear of mobilizing, limited in Activity Daily Living (ADL), and do not meet early initiation of breastfeeding well. Carry out nursing care for Post SC mothers with appropriate and correct nursing processes, according to the nursing problems found. The method used in writing is a case report which was carried out for 3 days with 3 sessions of giving the Finger Holding Technique. The results from the case studies that have been carried out in pain management related to complaints that are felt during 3 visits show that there is a better development of patients which is characterized by a decrease in the perceived pain scale. Providing interventions related to the finger hold technique found that there was a change in the pain scale felt by the Post Sectio Caesarea mother and the patient was also able to perform the finger hold technique independently.*

**Keywords:** *Post Sectio Caesarea Maternal Pain, Finger Holding Technique*

### Abstrak.

Nyeri merupakan salah satu perasaan yang disebabkan oleh kerusakan jaringan atau potensial yang dapat menimbulkan dampak negatif pada Ibu post SC baik secara fisiologis dan psikologis, karena rasa nyeri Post SC dapat mempengaruhi beberapa hal seperti cemas dan takut untuk melakukan mobilisasi, terbatas dalam Activity Daily Living (ADL), dan tidak terpenuhi dengan baik inisiasi menyusui dini. Melakukan asuhan keperawatan pada Ibu Post SC dengan proses keperawatan yang tepat dan benar, sesuai dengan masalah keperawatan yang ditemukan. Metode yang digunakan dalam penulisan yaitu case report yang dilakukan selama 3 hari dengan 3 sesi pemberian Teknik Genggam Jari. Hasil dari studi kasus yang sudah dilakukan dalam manajemen nyeri terkait keluhan yang dirasakan selama 3 kali kunjungan didapatkan adanya perkembangan yang lebih baik terhadap pasien yang ditandai dengan menurunnya skala nyeri yang dirasakan. Pemberian intervensi terkait teknik genggam jari (finger hold) didapatkan adanya perubahan dalam skala nyeri yang dirasakan oleh Ibu Post Sectio Caesarea dan pasien juga dapat melakukan teknik genggam jari secara mandiri.

**Kata kunci:** *Nyeri Ibu Post Sectio Caesarea, Teknik Genggam Jari*

### A. PENDAHULUAN

Persalinan adalah merupakan sebuah proses dimulai dari leher rahim yang terbuka hingga keluarnya bayi dan plasenta dari rahim. Sectio Caesarea merupakan salah satu dari jenis persalinan yang merupakan tindakan medis yang dibutuhkan

untuk membantu persalinan. Tindakan Sectio Caesarea merupakan tindakan pembedahan dengan adanya irisan atau sayatan pada area dinding perut dan uterus atau vagina untuk membuka sebagai jalan

untuk mengeluarkan janin dari dalam rahim (Pamilangan et al., 2019)

Nyeri merupakan salah satu perasaan yang disebabkan oleh kerusakan jaringan atau potensial yang dapat menimbulkan dampak negatif pada Ibu post SC baik secara fisiologis dan psikologis, karena rasa nyeri Post SC dapat mempengaruhi beberapa hal seperti cemas dan takut untuk melakukan mobilisasi, terbatas dalam Activity Daily Living (ADL), dan tidak terpenuhi dengan

baik inisiasi menyusui dini. Setiap Ibu yang merasakan nyeri harus mengetahui teknik non-farmakologi untuk meredakan perasaan tidak nyaman agar Ibu dapat mengontrol diri ketika merasa nyeri, stress fisik dan emosi dan tetap bisa melakukan aktivitas untuk memenuhi kebutuhan Ibu dan Bayi (Milandri & Khotimah, 2022).

Teknik non-farmakologi yang dapat dilakukan salah satunya adalah teknik relaksasasi yang merupakan cara untuk menurunkan rasa nyeri dengan menegangkan otot. Salah satu cara yang dapat digunakan adalah teknik relaksasi genggam jari (*finger hold*) yang mudah dan sederhana untuk dilakukan. Pada penelitian yang dilakukan Silviani dkk, sensasi yang dirasakan dari teknik relaksasi genggam jari pada Ibu Post Sectio Caesarea adalah memberikan perasaan yang lebih nyaman karena adanya aliran energi didalam tubuh yang disebabkan oleh jari tangan yang saling bersentuhan sehingga dapat membebaskan perasaan tegang sehingga dapat meningkatkan toleransi pada perasaan nyeri yang dirasakan (Silviani et al., 2021).

Menurut Arda & Hartaty (2021), perawat memiliki tanggung jawab dan peran penting sebagai pemberi asuhan keperawatan secara holistik yang membantu untuk mengatasi masalah yang dirasakan pada pasien post Sectio Caesarea salah satunya adalah memberikan asuhan keperawatan rasa nyaman salah satunya adalah nyeri yang dirasakan oleh Ibu Post SC dengan memberikan manajemen nyeri baik secara farmakologis maupun non-farmakologis.

Berdasarkan latar belakang tersebut, perawat perlu untuk memperhatikan respon nyeri yang dirasakan Ibu Post Sectio Caesarea sehingga case report ini dilakukan dengan tujuan untuk memberikan Intervensi Teknik Genggam Jari (*Finger Hold*) untuk menurunkan skala nyeri pada Ibu Post Sectio Caesarea di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta.

## B. METODE

Metode dalam penelitian yaitu dengan menggunakan laporan kasus (*case report*), sampel dalam penelitian *case report* ini yaitu pada Ibu Post Sectio Caesarea, instrument dalam penelitian *case report* ini menggunakan instrumen pengkajian nyeri dan dalam melakukan intervensi dengan bantuan keluarga, kemudian peneliti melakukan analisa keberhasilan intervensi terhadap Ibu Post Sectio Caesarea selama 3x24 jam.

## C. HASIL DAN PEMBAHASAN

### Teknik Genggam Jari (*Finger Hold*)

Teknik Genggam Jari (*Finger Hold*) merupakan salah satu manajemen non-farmakologi yang bisa dilakukan. Teknik Genggam Jari merupakan cara mudah dan sederhana, karena jari merupakan saluran yang terhubung dengan organ dan perasaan. Teknik Genggam jari ini dapat mengurangi ketegangan baik secara fisik dan emosi, karena genggam jari dapat menghangatkan titik energi yang berhubungan dengan organ tubuh serta emosi yang mana saluran energi tersebut terletak pada jari tangan. Pada saat teknik genggam jari dilakukan titik refleksi akan memberikan rangsangan secara spontan dan rangsangan tersebut akan menghantarkan semacam gelombang ke otak lalu diproses secara cepat untuk dihantarkan menuju syaraf organ tubuh yang mengalami gangguan yang ada pada sumbatan di jalur energi tersebut sehingga sumbatan tersebut akan memudar yang menyebabkan rasa nyeri menjadi berkurang. Sumbatan tersebut merupakan perasaan yang dirasakan seperti ketakutan, nyeri dan cemas (Dinengsih, 2018)

Langkah langkah melakukan teknik genggam jari dimulai dari pasien menggenggam jari tangan selama 2-5 menit bersama dengan keluarga terdekat atau perawat, lalu pasien dapat memejamkan mata dengan keadaan rileks, setelah itu pasien tarik nafas dalam dalam dan hembuskan secara perlahan, pasien dapat melakukan cara tersebut secara berulang pada tangan yang lain.

Terapi Genggam Jari (*Finger Hold*) ini dapat bermanfaat pada Ibu post Section Caesarea karena dengan adanya sentuhan genggam lima jari akan dapat mengurangi nyeri yang dirasakan pasien post SC. Ketegangan otot dan ketidaknyamanan yang

dirasakan oleh Ibu akan dikeluarkan melalui sentuhan genggam jari yang diberikan sehingga membuat tubuh Ibu menjadi lebih rileks dan nyaman (Alam et al., 2022).

Penelitian ini juga serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh (Wati & Ernawati, 2020) yaitu secara fisiologis teknik genggam jari ini mampu mengurangi rasa nyeri. Teknik Genggam Jari ini bukan merupakan pengganti dari obat analgesik namun teknik genggam jari ini dapat berguna untuk mempersingkat nyeri yang berlangsung dalam beberapa menit.

### Hasil Evaluasi Intervensi

Hasil intervensi manajemen nyeri yang telah diberikan kepada Ibu Post Sectio Caecarea dengan Terapi Genggam Jari (Finger Hold) ini dapat bermanfaat pada Ibu post Section Caesarea karena dengan adanya sentuhan genggam lima jari akan dapat mengurangi nyeri yang dirasakan pasien post SC. Ketegangan otot dan ketidaknyamanan yang dirasakan oleh Ibu akan dikeluarkan melalui sentuhan genggam jari yang diberikan sehingga membuat tubuh Ibu menjadi lebih rileks dan nyaman (Alam et al., 2022)

Setelah dilakukan intervensi keperawatan kepada Ny.T terkait Teknik Genggam Jari (Finger Hold) selama 3 kali didapatkan adanya perubahan skala nyeri yang dirasakan oleh Ny.T dimana skala nyeri Ny.T semakin menurun dari skala 6-7 menjadi skala 2 yang dihitung menggunakan instrumen nyeri Numeric Rating Scale. Intervensi Genggam Jari (Finger Hold) yang diberikan kepada Ny.T membuat Ny.T merasa lebih rileks sehingga dapat mengontrol perasaan nyeri yang dirasakan jauh lebih baik. Hasil yang didapatkan pada intervensi genggam jari ini adalah Ny.T dapat melakukan aktivitas / mobilisasi secara bertahap dan Ny.T mampu untuk menyusui bayi dengan kondisi berbaring dan melakukan pumping karena nyeri yang dirasakan sudah berkurang.

Evaluasi hari pertama dimana pada hari pertama peneliti melakukan demonstrasi dan diikuti oleh Ny.T dan keluarga, Ny.T mengatakan akan mencoba untuk melakukan teknik genggam jari saat nyeri yang dirasa timbul, Ny.T mengatakan nyeri nya ini membuat nya merasa sulit untuk tidur maka Ny.T akan mencoba melakukan Teknik Genggam Jari sebelum tidur, Ny.T juga mengatakan jari nya terasa nyaman seperti

di pijat saat melakukan Teknik Genggam Jari. Hasil skala nyeri pada hari pertama menunjukkan skala 6.

Evaluasi hari kedua terdapat peningkatan dimana Ny.T sudah dapat melakukan teknik genggam jari secara mandiri. Ny.T mengatakan kemarin suami nya membantu untuk melakukan teknik genggam jari saat sebelum tidur dan hal tersebut membuat Ny.T merasa lebih rileks dan lebih mudah untuk memulai tidur, Ny.T mengatakan bahwa Ny.T merasa lebih rileks dan merasa lebih nyaman untuk memulai mobilisasi karena nyeri nya sudah berkurang dan merasa dirinya jauh lebih tenang. Hasil skala nyeri pada hari kedua menunjukkan skala 4 karena Ny.T terkadang nyeri nya masih timbul saat bergerak namun Ny.T dapat melakukan teknik tarik nafas dalam sesekali.

Evaluasi hari ketiga Ny.T mengatakan nyeri nya sudah sangat berkurang dengan skala nyeri 2 dan saat ini Bayi Ny.T sudah berada di ruang perawatan bersama Ny.T sehingga dapat menyusui secara langsung. Ny.T mengatakan dirinya merasa sangat senang karena bisa mengatasi perasaan takut dan nyeri yang di rasakan pada hari pertama dan kedua dengan melakukan teknik genggam jari yang dibantu oleh suami nya sehingga dirinya merasa jauh lebih tenang. Saat ini Ny.T sudah mulai dapat menyusui bayi dengan rileks, berjalan ke kamar mandi, dan mengganti popok bayi Ny.T.

## D. PENUTUP

### 1. SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisa dan pembahasan yang dilakukan pada laporan kasus yang berjudul "Intervensi Teknik Genggam Jari (Finger Hold) untuk menurunkan skala nyeri pada Ibu Post Sectio Caesarea di PKU Muhammadiyah Yogyakarta" dapat disimpulkan: Pengkajian asuhan keperawatan pada Ny.T telah dilakukan secara menyeluruh dan didapatkan masalah keperawatan yang muncul dari analisa data yaitu dengan diagnosa keperawatan nyeri akut.

Hasil implementasi yang telah dilakukan yaitu berupa pengkajian nyeri dengan melihat respon verbal dan non-verbal dengan menggunakan instrumen Numeric Rating Scale dan pemberian teknik relaksasi genggam jari (Finger Hold) didapatkan penurunan skala nyeri yang dirasakan oleh Ny.T dari skala nyeri 6 menjadi skala nyeri 2. Ibu mampu melakukan teknik relaksasi genggam jari

secara mandiri sehingga mengurangi rasa cemas dan nyeri dikarenakan adanya sentuhan jari yang dilakukan oleh Ny.T ataupun dengan bantuan suami dan keluarga.

## 2. SARAN

### a. Bagi responden

Setelah dilakukannya penelitian dan asuhan keperawatan ini diharapkan kedepannya Ibu Post SC bisa menerapkan teknik genggam jari ini sebagai teknik non-farmakologi dengan melakukan teknik yang telah diajarkan yaitu teknik genggam jari untuk menurunkan skala nyeri pada Ibu Post Sectio Caesarea.

### b. Bagi Peneliti

Diharapkan bagi peneliti dapat menjadikan implementasi terhadap pasien dengan keluhan nyeri dengan benar sesuai dengan program dan diagnosa yang didapat, serta melakukan evaluasi setiap tindakan secara detail.

## E. DAFTAR PUSTAKA

- Alam, R. I., Jama, F., & Nurlian, S. (2022). The Effect of Finger grip Relaxation on Decreasing Anxiety of Pre-Sectio Caesarea Patients at RSIA Masyita Makassar. *Original Research International Journal of Nursing and Health Services (IJNHS)*, 5(1), 56–62. <http://doi.org/10.35654/ijnhs.v5i1.453>
- Arda, D., & Hartaty, H. (2021). Penerapan Asuhan Keperawatan Post Op Section Caesarea dalam Indikasi Preeklampsia Berat. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(2), 447–451. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.631>
- Dinengsih, S. (2018). the Influence of Fingerhold Relaxation Technique on Pain. December 2017, 1–9.
- Milandri, S., & Khotimah, S. (2022). Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi. *Strada Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 6(2).
- Pamilangan, E. D., Wantani, J. J. E., & Lumentut, A. M. (2019). Indikasi Seksio Sesarea di RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado Tahun 2017 dan 2018. *E-Clinic*, 8(1), 137–144. <https://doi.org/10.35790/ecl.8.1.2020.27358>
- Silviani, Y. E., Maiseptyasari, R., Fahriani, M., & Putri, S. D. (2021). the Effect of Finger-Grip Relaxation Technique on Reducing Anxiety in

Preoperative Caesarean Sectio Patients in the Midwifery Room of Kepahiang Regional Hospital. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 5(4), 406–416. <https://doi.org/10.20473/imhsj.v5i4.2021.406-416>

Wati, F., & Ernawati, E. (2020). Penurunan Skala Nyeri Pasien Post-Op Appendectomy Menggunakan Teknik Relaksasi Genggam Jari. *Ners Muda*, 1(3), 200. <https://doi.org/10.26714/nm.v1i3.6232>