# PERBEDAAN INTENSITAS SKALA NYERI POST OPERASI SECTIO CAESAREA ANTARA PEMBERIAN RELAKSASI BENSON

**DAN TEKNIK GENGGAM JARI DI RUANG PERISTI IBU RSUD SIDOARJO**

# Fitri Ary Wahyuni

Program Studi S1 Keperawatan STIKES Majapahit Mojokerto F4710087@gmail.com

# Ike Prafitasari

Program Studi S1 Keperawatan STIKES Majapahit Mojokerto

ikesharry@gmail.com

# Anndy Prastya

Program Studi S1 Keperawatan STIKES Majapahit Mojokerto

anndyprastya@gmail.com

# Abstrak

Penanganan nyeri pada pasien *post sectio caesarea* dapat dilakukan dengan teknik farmakologis menggunakan obat-obatan dan teknik nonfarmakologis diantaranya adalah terapi relaksasi benson atau terapi genggam jari. Namun kenyataannya penggunaan kedua teknik relaksasi tersebut jarang digunakan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perbedaan intensitas skala nyeri *post sectio casarea* antara pemberian relaksasi benson dan teknik genggam jari di Ruang Peristi ibu RSUD Sidoarjo. Desain penelitian ini yaitu praeksperimen dengan pendekatan *two group pretest posttest design.* Variabel independen yaitu relaksasi benson dan genggam jari. Variabel dependen yaitu intensitas nyeri. Populasi yaitu seluruh pasien *Post Sectio caesarea* di Ruang Peristi Ibu RSUD Sidoarjo dengan jumlah rata-rata perbulan sebanyak 53 pasien. Sampel diambil dengan teknik simple random sampling sebanyak 48 responden. Data dikumpulkan dengan lembar observasi nyeri dan diuji dengan uji paired t test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perbedaan nilai rata-rata *pretest* dan *postest* pada kelompok benson = 1,417 lebih rendah daripada perbedaan nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* pada kelompok relaksasi gneggam jari = 1.500 . Hal ini menunjukkan bahwa pemberian teknik relakasi genggam jari lebih efektif daripada relaksasi benson. Hasil uji paired t test menunjukkan nilai ρ kedua kelompok eksperimen tersebut < α = 0,05 sehingga H0 ditolak maka terdapat Perbedaan intensitas skala nyeri *post sectio casarea* antara pemberian relaksasi benson dan teknik genggam jari di Ruang Peristi Ibu RSUD Sidoarjo. Pemberian relaksasi benson dan genggam jari dapat mempengaruhi intensitas nyeri yang dialami oleh pasien *post section caesarea*, karena kedua teknik relaksasi tersebut dapat memberikan perasaan rileks dan nyaman bagi ibu *post section casarea*.

# Kata Kunci : Nyeri, Relaksasi, Sectio Casarea

**Abstract**

*Handling pain in post sectio caesarea patients could be done by pharmacological techniques using drugs and nonpharmacological techniques*

*including benson relaxation therapy or finger holding therapy. But in reality the use of these two relaxation techniques is rarely used. The purpose of this studied was to determine the difference in the intensity of the post-sectio caesarea pain scale between the administration of benson relaxation and finger-holding techniques in the Peristi Ibu Room of RSUD Sidoarjo. The design of this study was pre-experimental with a two group pretest posttest design approach. The independent variables were benson relaxation and finger holding relaxation. The dependent variable is pain intensity. The population was all Post Sectio caesarea patients in the Peristi Ibu Room of RSUD Sidoarjo with an average number of 53 patients per month. Samples were taken using simple random sampling technique as many as 48 respondents. Data were collected using pain observation sheets and tested using the paired t test. The results showed that the difference in the mean pretest and posttest scores in the Benson group = 1.417 was lower than the difference in the mean pretest and posttest scores in the finger-hold relaxation group = 1.500. This shows that the finger grip relaxation technique is more effective than Benson relaxation. The results of the paired t test showed that the ρ value of the two experimental groups was < α = 0.05 so that H0 was rejected, so there was a difference in the intensity of the post sectio caesarea pain scale between the administration of benson relaxation and the finger-holding technique in the Peristi Ibu Room RSUD Sidoarjo. Giving benson relaxation and holding fingers can affect the intensity of pain experienced by post section caesarea patients, because these two relaxation techniques can provide a feeling of relaxation and comfort for post section caesarea mothers.*

***Keywords :Pain, Relaxation, Sectio Casarea***

# PENDAHULUAN

Tindakan *sectio caesarea* dapat menimbulkan masalah yang cukup kompleks baik secara fisik, psikologis, sosial, dan juga spiritual. Masalah tersebut tidak berdiri sendiri, tetapi tiap-tiap komponen saling memengaruhi (Solehati dan Kosasih, 2015). Persalinan dengan *Section caesarea* dapat menimbulkan dampak setelah operasi yaitu nyeri yang di akibatkan oleh perubahan kontinuitas jaringan karena adanya pembedahan. Pada saat operasi di gunakan anestesi agar pasien tidak nyeri pada saat di bedah. Namun setelah operasi selesai dan pasien mulai sadar, akan merasakan nyeri di daerah sayatan yang membuat sangat terganggu (Simkin, 2008 dalam Djala, 2018). Penanganan nyeri pada pasien *post section caesarea* dapat dilakukan dengan teknik farmakologis menggunakan obat-obatan dan teknik nonfarmakologis diantaranya adalah terapi relaksasi benson atau dengan terapi genggam jari. Namun kenyataan yang terjadi selama pasien *post section caesarea* lebih menggunakan teknik farmakologis daripada menggunakan teknik nonfarmakologis.

*World Health Organization* (WHO) menetapkan standar rata-rata *sectio caesarea* di masing-masing negara adalah sekitar 5-15% per 1000 kelahiran di dunia. Rumah sakit pemerintah 11% dan rumah sakit swasta lebih dari 30%. Peningkatan persalinan dengan *sectio caesarea* di seluruh negara selama tahun 2017-2018 yaitu 110.000 per kelahiran di seluruh Asia. Menurut WHO prevalensi *sectio caesarea* meningkat 46% di Cina dan 25% di Asia, Eropa dan

Amerika Latin (Sumaryati et al., 2018 dalam Purba *et al.*, 2021). Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 di Indonesia menunjukkan persalinan pada usia 10-54 tahun mencapai 78,73% dengan angka kelahiran menggunakan metode *sectio caesarea* sebanyak 17,6% (Purba *et al.*, 2021). Hasil penelitian Morita (2020) menunjukkan bahwa hasil uji analisis terhadap 20 responden (10 kelompok intervensi dan 10 kelompok kontrol) diperoleh nilai p = 0,001 pada kelompok intervensi maupun kelompok kontrol. Pada peneltian ini didapatkan p value sebesar 0,001 di mana < 0,05. Karena < 0,05 maka terdapat perbedaan bermakna secara statistik atau signifikan pada kelompok intervensi maupun kelompok kontrol. Hal ini menunjukan terdapat pengaruh teknik relaksasi benson terhadap penurunan nyeri pada pasien post SC karena p < 0,05. Sedangkan Hasil penelitian yang dilakukan oleh Wijayanti (2020) yang menggunankan terapi genggam jari untuk menurunkan intensitas nyeri menunjukkan sebagian besar dari responden mengalami nyeri sedang sebelum dilakukan teknik relaksasi genggam jari yaitu sebanyak 21 responden (65,6%). Setelah dilakukan teknik relaksasi genggam jari berubah menjadi sebagian besar responden mengalami nyeri ringan yaitu sebanyak 19 responden (59,4%).p value = 0,000 ≤ α = 0,05.

*Sectio caesarea* sebagai salah satu tindakan operasi yang sudah sangat sering dilakukan di dunia. *Sectio caesarea* dapat diartikan sebagai kelahiran janin yang dilahirkan melalui insisi pada dinding abdomen (laparotomi) dan dinding uterus (histerotomi) (Fatmawati and Pawestri, 2021). Masalah yang sering muncul pada *post* operasi adalah nyeri pasca pembedahan. Hal ini disebabkan karena pada pasca pembedahan akan terjadi perlukaan (insisi) yang menyebabkan kerusakan jaringan (*cell injury*) sebagai stimulus mekanik. Adanya *cell injury* akan menyebabkan pelepasan mediator histamin, bradikinin, prostaglandin yang akan ditangkap oleh reseptor nyeri (*nociceptor*) sebagai impuls nyeri yang akan dihantar ke sistem saraf pusat (SSP) melalui serabut saraf perifer dan akan dipersepsikan sebagai respons nyeri (Potter & Perry, 2017). Selain itu nyeri juga disebabkan oleh efek anastesi yang mulai habis, hal ini disebabkan karena efek molekul biokimia yang memblok neurotransmitter udah tidak memblok serabut penghantar nyeri (Shofiyah, 2014).

Perawat memiliki peran penting dalam mengatasi nyeri. Tindakan keperawatan yang tepat diperlukan untuk mengeblok rasa nyeri sehingga menstabilkan kondisi pasien dan dapat mencegah komplikasi serta dapat memberikan rasa nyaman dan tidak mengganggu kualitas hidup pasien. Terdapat dua manajemen di dalam mengatasi mengatasi nyeri, yaitu manajemen farmakologis dan manajemen nonfarmakologis. Manajemen farmakologis yaitu dengan cara pemberian obat analgesik yang dapat menurunkan intensitas nyeri. Sedangkan manajemen nonfarmakologis yaitu dengan cara pemberian teknik distraksi maupun relaksasi yang bertujuan untuk mengurangi nyeri yang dialami oleh pasien (Damayanti, 2019). Teknik relaksasi yang dapat digunakan diantaranya teknik relaksasi benson dan teknik relaksasi gengam jari. Relaksasi Benson merupakan pengembangan dari metode relaksasi nafas dalam dengan melibatkan faktor keyakinan pasien yang dapat menciptakan suatu lingkungan yang tenang sehingga dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan lebih tinggi. Relaksasi benson bekerja dengan cara mengalihkan fokus seseorang terhadap nyeri dan

dengan menciptakan suasana nyaman serta tubuh yang rileks maka tubuh akan meningkatkan proses analgesia endogen hal ini diperkuat dengan adanya kalimat atau mantra yang memiliki efek menenangkan (Morita, 2020). Teknik relakasi lain yang dapat digunakan yaitu tehnik relaksasi genggam jari dimana sangat sederhana dan mudah dilakukan oleh siapapun yang berhubungan dengan jari tangan serta aliran energi didalam tubuh. Menggenggam jari sambil mengatur napas (relaksasi) dilakukan selama kurang lebih 2-5 menit, jari bisa digenggam untuk membawa rasa damai, fokus dan nyaman sehingga dapat menghadapi keadaan dengan perasaan lebih tenang. Titik refleksi pada tangan akan memberikan rangsangan secara refleks (spontan) pada saat genggaman. Keunggulan tehnik relaksasi genggam jari adalah mudah dilakukan, dapat dilakukan oleh siapa saja dan kapan pun. Latihan relaksasi genggam jari dapat dilakukan sendiri dan sangat membantu dalam kehidupan sehari-hari untuk merilekskan ketegangan fisik (Tarwiyah, 2022). Nyeri yang tidak teratasi dengan baik pada ibu post section casarea akan memberi dampak seperti mobilisasi terbatas, *bounding attachment* terganggu atau tidak terpenuhi, *Activity of Daily Living* (ADL) terganggu pada ibu dan akibatnya nutrisi bayi berkurang sebab tertundanya pemberian IMD yang akan memengaruhi daya tahan tubuh bayi yang dilahirkan secara *section caesarea* (Novita, 2022).

Nyeri pasca bedah SC akan menimbulkan reaksi fisik dan psikologi pada ibu postpartum seperti gangguan mobilisasi, malas beraktifitas, sulit tidur, tidak nafsu makan, tidak mau merawat bayi sehingga diperlukan cara untuk mengontrol nyeri agar dapat beradaptasi dengan nyeri post operasi *sectio caesarea* dan mempercepat proses penyembuhan masa nifas (Saputra, 2019). Berdasarkan penjelasan pada latar belakang diatas penulis berusaha untuk mengkaji dan menuliskannya dalam bentuk karya ilmiah dengan judul “Perbedaan intensitas skala nyeri *post sectio casarea* antara pemberian relaksasi benson dan teknik relaksasi nafas di Ruang Peristi Ibu RSUD Sidoarjo”.

# METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini yaitu praeksperimen dengan pendekatan *two group pretest posttest design.* Variabel independen yaitu relaksasi benson dan genggam jari. Variabel dependen yaitu intensitas nyeri. Populasi yaitu seluruh pasien *Post Sectio caesarea* di Ruang Peristi Ibu RSUD Sidoarjo dengan jumlah rata-rata perbulan sebanyak 53 pasien. Sampel diambil dengan teknik simple random sampling sebanyak 48 responden. Data dikumpulkan dengan lembar observasi nyeri dan diuji dengan uji paired t test.

# HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN DATA UMUM

**a. Karakteristik Responden Berdasarkan Data Umum**

Tabel 1 Karakterisitik Responden Berdasarkan Data Umum di Ruang Peristi Ibu RSUD Sidoarjo Bulan Februari 2023

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Data Umum | Kelompok Benson | Kelompok Genggam Jari |
| Jumlah | Prosentase | Jumlah | Prosentase |
| Usia |  |  |  |  |
| 21-30 tahun | 15 | 62,5 | 10 | 41,7 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 31-40 Tahun | 9 | 37,5 | 14 | 58,3 |
|  |  |  |  |  |
| Pendidikan |  |  |  |  |
| SD | 0 | 0 | 0 | 0 |
| SLTP | 1 | 4,2 | 2 | 8,3 |
| SLTA | 19 | 79,2 | 15 | 62,5 |
| PT (D3, S1) | 4 | 16,7 | 7 | 29,2 |
|  |  |  |  |  |
| Jumlah Operasi |  |  |  |  |
| 1 Kali | 10 | 41,7 | 9 | 37,5 |
| 2-4 Kali | 14 | 58,3 | 15 | 62,5 |
| Jumlah | 24 | 100 | 24 | 100 |

Tabel 1 menunjukkan berdasarkan usia responden didapatkan data bahwa sebagian besar responden pada kelompok yang diberikan relaksasi benson berusia 21-30 tahun sebanyak 15 responden (62,5%) dan sebagian besar kelompok yang diberikan relaksasi gengam jari sebagian besar berusia 31-40 tahun sebanyak 14 responden (58,3%). Berdasarkan Pendidikan menunjukkan bahwa hampir seluruhnya responden yang diberikan relaksasi benson memiliki alatar belakang pendidikan SLTA sebanyak 19 responden (79,2%) dan sebagian besar responden yang diberikan relaksasi genggam jari memiliki latar belakang pendidikan SLTA sebanyak 15 responden (62,5%). Berdasarkan jumlah operasi yang dialami diperoleh data bahwa sebagian besar responden yang diberikan relaksasi benson sudah pernah melakukan operasi SC 2-4 kali sebanyak 14 responden (58,3%) dan pada relaksasi genggam jari sebagian besar juga sudah melahirkan 2-4 kali sebanyak 15 responden (62,5%).

# DATA KHUSUS

1. Nyeri *post sectio casarea* Kelompok sebelum diberikan relaksasi benson Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan nyeri pada

kelompok sebelum diberikan relaksasi benson di Ruang Peristi Ibu RSUD Sidoarjo Bulan Februari 2023

|  |  |
| --- | --- |
| Nyeri Pretest Sebelum relaksasi Benson | Nilai Statistik |
| Mean | 6,83 |
| Standart Deviasi | 1,949 |
| Minimal | 3 |
| Maximal | 10 |
| Standart Eror | 0,398 |

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa sebelum diberikan relaksasi benson rata-rata nyeri pada nilai 6,83 dengan standart deviasi 1,949, skala nyeri minimal 3 dan maximal 10 dengan standart eror 0,398

Penelitian ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Morita (2020) yang menunjukkan hasil rata-rata tingkat nyeri responden

sebelum pemberian relaksasi benson pada kelompok intervensi didapatkan nilai rata-rata 1,40 sedangkan pada kelompok kontrol didapatkan nilai rata- rata 1,93. Rata-rata nyeri pada kelompok intervensi termasuk kategori nyeri sedang sedangkan rata-rata nyeri pada kelompok kontrol termasuk kategori nyeri berat. Berdasarkan data tersebut,seluruh responden mengalami nyeri Menurut Potter and Perry (2017) masalah yang sering muncul pada *post* operasi adalah nyeri pasca pembedahan. Hal ini disebabkan karena pada pasca pembedahan akan terjadi perlukaan (insisi) yang menyebabkan kerusakan jaringan (*cell injury*) sebagai stimulus mekanik. Adanya *cell injury* akan menyebabkan pelepasan mediator histamin, bradikinin, prostaglandin yang akan ditangkap oleh reseptor nyeri (*nociceptor*) sebagai impuls nyeri yang akan dihantar ke sistem saraf pusat (SSP) melalui serabut saraf perifer dan akan dipersepsikan sebagai respons nyeri.

Menurut asumsi peneliti sebelum diberikan relaksasi benson rata- rata responden banyak yang mengalami nyeri sedang. Nyeri yang dialami oleh responden terjadi karena adanya bentuk pertahanan atau mekanisme fisiologis tubuh ketika terdapat suatu jaringan yang sedang rusak, dan menyebabkan individu tersebut bereaksi untuk menghilangkan rasa nyeri. Nyeri yang dialami oleh responden mempunyai intensitas yang berbeda tergantung bagaimana tolerasni nyeri yang dimiliki oleh responden.

1. Nyeri *post sectio casarea* kelompok sebelum diberikan relaksasi genggam jari

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan nyeri pada kelompok sebelum diberikan relaksasi genggam jari di Ruang Peristi Ibu RSUD Sidoarjo Bulan Februari 2023

|  |  |
| --- | --- |
| Nyeri Pretest Sebelum relaksasi Genggam jari | Nilai Statistik |
| Mean | 7 |
| Standart Deviasi | 1,560 |
| Minimal | 5 |
| Maximal | 10 |
| Standart Eror | 0,319 |

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa sebelum diberikan relaksasi genggam jari rata-rata nyeri pada nilai 7 dengan standart deviasi 1,560, skala nyeri minimal 5 dan maximal 10 dengan standart error 0,319

Hasil peneltian ini didukung oleh penelitian Saputra (2019) yang menunjukkan Karakteristik respon nyeri dalam penelitian ini sebelum dilakukan intervensi pada kelompok kontrol rata-rata intensitas nyeri 5.00, sedangkan pada kelompok intervensi (teknik genggam jari) 5,59. Nasuha Dan Widiasni (2016) menjelaskan bahwa perasaan nyeri berbeda pada setiap orang dalam hal skala atau tingkatannya, dan hanya orang tersebut yang dapat menjelaskan atau mengevaluasi rasa nyeri yang dialaminya.

Menurut Asumsi peneliti intensitas nyeri yang dirasakan responden berbeda-beda. Faktor yang mempengaruhi ambang nyeri seseorang biasanya dikaitkan dengan pengalaman masa lalu. Responden yang sudah biasa mengalami nyeri pada nyeri selanjutnya akan mengalami nyeri sedang atau ringan. Hal ini terjadi karena tingkat toleransi pada pasien terhadap nyeri lebih tinggi. Perasaan nyeri berbeda pada setiap orang dalam

hal skala atau tingkatannya, dan hanya orang tersebut yang dapat menjelaskan atau mengevaluasi rasa nyeri yang dialaminya

1. Nyeri *post sectio casarea* Kelompok setelah diberikan relaksasi benson Tabel 4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan nyeri pada

kelompok setelah diberikan relaksasi benson di Ruang Peristi Ibu RSUD Sidoarjo Bulan Februari 2023

|  |  |
| --- | --- |
| Nyeri Pretest setelah relaksasi Benson | Nilai Statistik |
| Mean | 2,17 |
| Standart Deviasi | 1,129 |
| Minimal | 0 |
| Maximal | 4 |
| Standart Eror | 0,231 |

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa setelah diberikan relaksasi benson rata-rata nyeri pada nilai 2,17 dengan standart deviasi 1,129, skala nyeri minimal 0 dan maximal 4 dengan standart eror 0,231.

Penelitian ini didukung dengan penelitian yangn dilakukan oleh Novita (2022) yang menunjukkan hasil terdapat perbedaan intensitas nyeri pada Ibu *post section caesarea* sebelum diberikan teknik Benson *relaxation* pada kelompok intervensi dengan kelompok kontrol di RSUD Dr. H. M. Rabain Muara Enim Tahun 2020 (ρ value = 0,871) dan terdapat perbedaan intensitas nyeri pada Ibu *post section caesarea* setelah diberikan teknik Benson relaxation pada kelompok intervensi dengan kelompok kontrol di RSUD Dr. H. M. Rabain Muara Enim Tahun 2020 (ρ value sebesar 0,000).

Menurut Potter and Perry (2017) masalah yang sering muncul pada *post* operasi adalah nyeri pasca pembedahan. Hal ini disebabkan karena pada pasca pembedahan akan terjadi perlukaan (insisi) yang menyebabkan kerusakan jaringan (*cell injury*) sebagai stimulus mekanik. Adanya *cell injury* akan menyebabkan pelepasan mediator histamin, bradikinin, prostaglandin yang akan ditangkap oleh reseptor nyeri (*nociceptor*) sebagai impuls nyeri yang akan dihantar ke sistem saraf pusat (SSP) melalui serabut saraf perifer dan akan dipersepsikan sebagai respons nyeri. Teknik relaksasi yang dapat digunakan diantaranya teknik relaksasi benson dan teknik relaksasi gengam jari. Relaksasi Benson merupakan pengembangan dari metode relaksasi nafas dalam dengan melibatkan faktor keyakinan pasien yang dapat menciptakan suatu lingkungan yang tenang sehingga dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan lebih tinggi. Relaksasi benson bekerja dengan cara mengalihkan fokus seseorang terhadap nyeri dan dengan menciptakan suasana nyaman serta tubuh yang rileks maka tubuh akan meningkatkan proses analgesia endogen hal ini diperkuat dengan adanya kalimat atau mantra yang memiliki efek menenangkan (Morita, 2020).

Menurut asumsi peneliti sebagian besar responden sebelum diberikan relaksasi benson banyak yang mengalami nyeri berat dan nyeri sedang. adanya luka post pembedahan menimbulkan respon nyeri yang berbeda-beda setiap pasien, respon nyeri tersebut tergantung dengan ambang batas nyeri yang dimiliki dan juga pengalaman yang dialami pasien. Adanya 1 responden yang mengalami nyeri dalam kategori ringan terjadi karena mereka sudah melahirkan lebih dari dua kali sehingga

mereka sudah mengalami dan memahami bagaimana nyeri yang akan dirasakan setalah melahirkan dengan operasi section casarea sehingga responden tidak terlalu merasaknaya nyeri yang berat. setalah diberikan relaksasi benson sebagian besar responden mengalami nyeri ringan karena pengaruh dari teknik relaksasi yang digunakan. adanya penurunan intensitas nyeri yang dialami responden menjadi lebih banyak nyeri ringan menunjukkan bahwasannya relaksasi benson berpengaruh dalam mengurangi intensitas nyeri pada Ibu *post section caesarea* karena relaksasi Benson yang diberikan dapat membantu dalam menurunkan respon nyeri pada Ibu *post sectio caesarea* dengan cara menstimulasi saraf para simpatis untuk menghambat kerja saraf simpatis.

Nyeri yang dialami oleh responden salah satunya dipengaruhi oleh faktor usia responden. Tabel 4.1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden pada kelompok relaksasi benson berusia 21-30 Tahun sebanyak 15 responden (62,5%). Menurut Perry dan Potter (2017) menjelaskan Usia merupakan variabel penting yang mempengaruhi nyeri, khususnya pada anak dan lansia. Perbedaan dan perkembangan yang ditemukan diantara kelompok usia ini dapat mempengaruhi bagaimana anak dan lansia bereaksi terhadap nyeri. Menurut asumsi peneliti sebagian besar responden pada penelitian in masih dikategorikan usia dewasa awal sehingga responden masih mempunyai kemampuan utnuk beradaptasi terhadap nyeri yang dialami dengan cukup baik dan juga daya nalar responden juga masih bagus dan mudah memahami informasi yang diterima terutama tentang pemberian teknik relaksasi sehingga responden dapat mempraktekkan teknik relaksasi benson yang dipelajari dengan baik dalam mengontrol nyeri yang dirasakan

1. Nyeri *post sectio casarea* kelompok Setelah diberikan relaksasi genggam jari

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan nyeri pada kelompok yang diberikan relaksasi genggam jari di Ruang Peristi Ibu RSUD Sidoarjo Bulan Februari 2023

|  |  |
| --- | --- |
| Nyeri Pretest Sebelum relaksasi Genggam jari | Nilai Statistik |
| Mean | 1,79 |
| Standart Deviasi | 1,318 |
| Minimal | 0 |
| Maximal | 4 |
| Standart Eror | 0,269 |

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa setelah diberikan relaksasi genggam jari rata-rata nyeri pada nilai 1,79 dengan standart deviasi 1,318, skala nyeri minimal 0 dan maximal 4 dengan standart eror 0,269

Hasil peneltiian ini didukung oleh penelitian Wijayanti (2020) yang menunjukkan sebagian besar dari responden mengalami nyeri sedang sebelum dilakukan teknik relaksasi genggam jari yaitu sebanyak 21 responden (65,6%). Setelah dilakukan teknik relaksasi genggam jari berubah menjadi sebagian besar responden mengalami nyeri ringan yaitu sebanyak 19 responden (59,4%).p value = 0,000 ≤ α = 0,005. Menurut Tarwiyah (2022) Teknik relakasi yang dapat digunakan untuk mengurngai

intensitas nyeri yang dialami oleh ibu post sc salah satunya adalah yaitu tehnik relaksasi genggam jari, teknik relaksasi ini sangat sederhana dan mudah dilakukan oleh siapapun yang berhubungan dengan jari tangan serta aliran energi didalam tubuh. Menggenggam jari sambil mengatur napas (relaksasi) dilakukan selama kurang lebih 2-5 menit, jari bisa digenggam untuk membawa rasa damai, fokus dan nyaman sehingga dapat menghadapi keadaan dengan perasaan lebih tenang. Titik refleksi pada tangan akan memberikan rangsangan secara refleks (spontan) pada saat genggaman. Keunggulan tehnik relaksasi genggam jari adalah mudah dilakukan, dapat dilakukan oleh siapa saja dan kapan pun. Latihan relaksasi genggam jari dapat dilakukan sendiri dan sangat membantu dalam kehidupan sehari-hari untuk merilekskan ketegangan fisik. Teknik relaksasi genggam jari membantu tubuh, pikiran dan jiwa untuk mencapai relaksasi. Dalam keadaan relaksasi secara alamiah akan memicu pengeluaran hormone endorphin, hormon ini merupakan analgesic alami dari tubuh sehingga nyeri akan berkurang.

Menurut Asumsi peneliti pemberian teknik relaksasi genggam jari mampu untuk menurunkan intensitas nyeri yang dialami oleh responden, dimana pada hasil menunukkan adanya penurunan jumlah responden dari yang mengalami nyeri berat menjadi tidak ada dan dari 16 responden yang emngalami nyeri sedang menjadi 2 responden yang mengalami nyeri sedang. Hal ini disebabkan karena responden telah diberikan intervensi teknik relaksasi genggam jari *(finger hold).* Relaksasi genggam jari bertujuan untuk meningkatkan toleransi terhadap nyeri, membuat nyaman dan rileks, mengurangi ketegangan tubuh sehingga nyeri berkurang. Respon relaksasi merupakan bagian dari penurunan umum kognitif, fisiologis dan stimulus perilaku. Proses relaksasi juga melibatkan penurunan stimulus nyeri.

Intensitas nyeri yang dialami oleh responden dipengaruhi oleh pengalaman responden terkait tindakan operasi section casarea yang sudah pernah dijalani, seperti pada tabel 4.3 menunjukkan bahwa sebagian besar responden pada kelompok yang diberikan relaksasi genggam jari sudah pernah menjalani operasi *section casarea* sebanyak 2-4 kali sebanyak 15 responden (62,5%). Menurut Perry dan Potter (2017) menjelaskan bahwa Pengalaman nyeri sebelumnya tidak terlalu berarti bahwa individu akan menerima nyeri dengan lebih mudah pada masa yang akan datang. Apabila individu sejak lama sering mengalami serangkaian episode nyeri tanpa pernah sembuh maka rasa takut akan muncul, dan juga sebaliknya. Akibatnya klien akan lebih siap untuk melakukan tindakan –tindakan yang perlu dilakukan untuk menghilangkan nyeri. Menurut asumsi peneliti menunjukkan. Menurut asumsi peneliti sebagian besar responden sudah mempunyai riwayat operasi *section casarea* lebih dari dua kali sehingga responden sudah mempunyai pengalaman terhadap rasa nyeri yang mereka hadapi pasca operasi dan responden mampu untuk beradaptasi dengan baik apalgi ketika mereka diajarkan teknik relaksasi untuk mengurangi nyeri yang dialami responden dapat melakukannya dengan baik dan nyeri yang dialami semakin berkurang

# Perbedaan Nyeri Responden pada kelompok relaksasi benson dan relaksasi genggam jari

Tabel 6 Hasil uji paired t test perbedaan Nyeri Responden pada kelompok relaksasi benson dan relaksasi genggam jari di Ruang Peristi Ibu RSUD Sidoarjo Bulan Februari 2023

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Kelompok | MeanPretest |  |  | MeanPostest | MeanDifference | StdDeviasi | Signifikansi |
| Relaksasi Benson | 6,83 |  |  | 2,17 | 4,667 | 2,120 | 0,000 |
| RelaksasiGenggam Jari | 7 |  |  | 1,79 | 5,208 | 2,000 | 0,000 |

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa perbedaan nilai rata-rata pretest dan postes pada kelompok benson = 2,17 lebih tinggi daripada perbedaan nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* pada kelompok relaksasi genggam jari = 1,79. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian teknik relakasi genggam jari lebih efektif daripada relaksasi benson. Berdasarkan hasil uji normalitas data dengan menggunakan uji kolmogrof smirnov didapatkan nilai ρ > 0,05 maka data dapat dikategorikan terdistribusi normal, sehingga uji statistic yang digunakan adalah uji parametric. Data yang digunakan pada penelitian ini adalah data berpasangan karean peneliti membandingkan perlakuan *pre* dan *posttest* maka uji yang digunakan adalah uji *paired t test*. Hasil uji *paired t test* menunjukkan nilai ρ kedua kelompok eksperimen tersebut < α = 0,05 sehingga H0 ditolak maka terdapat Perbedaan intensitas skala nyeri *post sectio casarea* antara pemberian relaksasi benson dan teknik genggam jari di Ruang Peristi Ibu RSUD Sidoarjo.

Hasil peneltian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Tarwiyah (2022) yang menunjukkan bahwa rata-rata sebelum dilakukan teknik relaksasi genggam jari adalah 5,50 dan hasil rata-rata sesudah dilakukan teknik relaksasi genggam jari adalah 4,00. Hasil bivariat didapatkan *pvalue* =0,000 <0,05. Penelitian ini menunjukkan ada pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap skala nyeri pasien post operasi. Morita (2020) juga mendukung peneltian ini dengan menunjukkan hasil 4 dari 20 responden (10 kelompok intervensi dan 10 kelompok kontrol) menggunakan analisis statistik menggunakan uji t independent, diperoleh nilai p = 0,001 pada kelompok intervensi maupun kelompok kontrol. Pada peneltian ini didapatkan p value sebesar 0,001 di mana < 0,05. Karena < 0,05 maka terdapat perbedaan bermakna secara statistik atau signifikan pada kelompok intervensi maupun kelompok kontrol. Hal ini menunjukan terdapat pengaruh teknik relaksasi benson terhadap penurunan nyeri pada pasien post SC karena p < 0,05.

Pemberian teknik relaksasi berupaya untuk mengalihkan pikiran, thalamus akan menengahi perhatian secara selektif ke kortek prefrontal untuk merubah suara-suara terhadap rangsangan nyeri sehingga menghambat impuls nyeri. Kemudian otak sebagai penghambat impuls menutup pintu transmisi pada impuls noxius sehingga impuls nyeri tidak dapat dirasakan atau dihambat dan alur serabut saraf desenden melepaskan

opioid endogen seperti endorfin dan dimorfin sebagai penghambat nyeri alami yang berasal dari tubuh. Neuromodulator ini menutup mekanisme pertahanan dengan menghambat pelepasan substansi (Morita, 2020). Fithriana (2020) menjelaskan bahwa ujuan dilakukannya relaksai benson adalah untuk menciptakan suasana intern yang nyaman sehingga mengalirkan fokus terhadap sensasi nyeri pada hipotalamus sehingga dapat menurunkan sensasi nyeri yang dirasakan oleh individu yang bersangkutan. Relaksasi benson dalam hal berperan untuk menurunkan intensitas persepsi nyeri bekerja dengan cara mengalihkan fokus seseorang terhadap nyeri dan dengan menciptakan suasana nyaman serta tubuh yang rileks maka tubuh akan meningkatkan proses analgesia endogen hal ini diperkuat dengan adanya kalimat atau mantra yang memiliki efek menenangkan atau menggunakan kata-kata yang mampu mempengaruhi korteks serebri karena tehnik relaksasi benson menyatakan unsur religi didalamnya dimana semua umat yang percaya akann “sang pencipta” juga percaya akan “kuasanya” dimana hal ini semakinmemberikan efek relaksasi yang pada akhirnya meningkatkan proses analgesia endogen sehingga mampu menggurangi persepsi nyeri seseorang.

Penggunaan teknik relaksasi genggam jari sambil menggenggam jari dan menarik nafas dalam-dalam (relaksasi) dapat mengurangi dan menyembuhkan ketegangan fisik dan emosi serta mampu merilekskan otot, karena genggaman jari akan menghangatkan titik-titik keluar dan masuknya energi pada meridian (energi channel) yang terletak pada jari tangan kita. Titik-titik refleksi pada tangan akan memberikan rangsangan secara refleks (spontan) pada saat genggaman. Rangsangan tersebut akan mengalirkan semacam gelombang kejut atau listrik menuju otak. Gelombang tersebut diterima otak dan diproses dengan cepat, lalu diteruskan menuju saraf pada organ tubuh yang mengalami gangguan, sehingga sumbatan di jalur energi menjadi lancer (Djala, 2018).

Menurut asumsi peneliti pemberian teknik relaksasi dapat menruunkan intensitas nyeri yang dirasakan oleh pasien, hal ini terjadi karean teknik relaksasi yang diberikan baik relaksasi benson ataupun relaksasi genggam jari sama-sama merangsang tubuh menghasilkan endorphin dan enfikelin ini adalah zat kimiawi endogen yang bersetruktur seperti opioid, yang mana endorphin dan enfikelin dapat menghambat imflus nyeri dengan memblok transmisi implus didalam otak dan medulla spinalis sehingga menimbulkan efek perasaan rileks dan tenang dan menurunkan nyeri yang dialami. Hasil penelitian in menunjukkan bahwasannya relaksasi genggam jari lebih efekdit dalam menurunkan nyeri yang dialami pasien post SC karena penurunan jumlah responden yang awalnya merasakan nyeri berat dan sedang lebih banyak terjadi pada pasien yang diberikan relaksasi gengam jari daripada relaksasi benson.

# KESIMPULAN

1. Sebagian besar responden di Ruang Peristi Ibu RSUD Sidoarjo mengalaminyeri ringan sesudah diberikan relakasi benson.
2. Sebagian besar responden di Ruang Peristi Ibu RSUD Sidoarjo mengalami nyeri ringan sesudah dinerikan tenik relaksasi gengam jari
3. Ada Perbedaan intensitas skala nyeri *post sectio casarea* antara pemberian relaksasi benson dan teknik genggam jari di Ruang Peristi Ibu RSUD Sidoarjo yang dibuktikan dengan ρ kedua kelompok eksperimen tersebut < α = 0,05

# SARAN

1. RSUD Sidoarjo

Hendaknya bagi manajemen Rumah sakit dapat menetapkan kebijakan dalam mengurangi intensitas nyeri dengan menetapkan SOP teknik relaksasi benson dan relaksasi genggam jari (*finger hold*) sebagai salah satu alternatif dalam penatalaksanaan manajemen nyeri pada pasien.

1. Perawat

Hendaknya bagi perawat dapat meningkatkan kemampuan dan pemahaman terkait manajamen penanganan nyeri secara nonfarmakologis kepada pasien paca operasi melalui seminar atau membaca buku sehingga dapat mengajarkan teknik nonfarmkologis untuk mengurangi intensitas nyeri dengan tepat dan pelayanan yang diberikan menjadi lebih berkualitas.

1. Pasien dan Keluarga

Diharapkan pasien dan keluarga dapat meningkatkan informasi terkait manajemen penanganan nyeri secara nonfarmakologis seperti teknik relaksasi benson atau relaksasi genggam jari sehingga dapat diterapkan pada saat nyeri pasca operasi timbul kembali sehingga dapat lebih rileks dalam mengatasi nyeri yang muncul.

1. Peneliti Selanjutnya

Hendaknya peneliti selanjutnya dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai bahan kajian dalam melakukan penelitian berikutnya misalnya pelaksanaan manajemen nyeri non farmakologi dengan mengurangi penggunaan obat anti nyeri pada pasien post sc.

# DAFTAR PUSTAKA

Adiputra, Imade Sudarma, Et all. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan.*

Denpasar : Yayasan Kita Menulis

Anggreni, Dhonna, (2022). Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan.

Mojokerto : STIKES Majapahit Mojokerto

Damayanti, Rizky Tiara. (2019). Perbedaan Intensitas Nyeri Antara Pemberian Terapi *Back Massage* Dengan Relaksasi Genggam Jari Pada Pasien *Post* Laparatomi. *Jurnal Keperawatan Terapan , Volume. 5, NO. 1, Maret 2019*

Djala, Fanny Lairin. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Tingkat Nyeri Pada Pasien *Post Sectio Caesarea* Di Ruangan Kebidanan Rumah Sakit Umum Daerah Poso. *Journal of Islamic Medicine Volume 2 (4) (2018)*

Morita, Kriscillia Morry. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea di RSUD Dr. Achmad Mochtar Bukittinggi. *Jurnal Riset Hesti Medan, Vol. 5, No. 2, Desember 2020*

Nasuha, Dyah Widodo, And Esti Widiani. 2016. “Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Posyandu

Lansia Rw Iv Dusun Dempok Desa Gading Kembar Kecamatan Jabung Kabupaten Malang.” *Jurnal Nursing News 1(2):53–62*

Novita, Nesi. (2022). Pengaruh Teknik Benson Relaxation Terhadap Intensitas Nyeri Pada Ibu Post Sectio Caesarea di RSUD dr. H.M. Rabain Muara Enim. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang, Vol. 17, No. 1, Juni 2022*

Potter,& Perry. (2017). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik, Ed.4, Vol.2.* Jakarta: EGC

Purba, A. et al. (2021) ‘Penurunan Nyeri Post Sectio Caesarea Melalui Teknik Relaksasi Benson dan Natural Sounds Berbasis Audio Visual. *Jurnal Keperawatan Silampari, 4, pp. 425–432*

Saputra, Denny. (2019). Teknik Relaksasi Genggam Jari Oleh Suami Berpengaruh Terhadap Nyeri Post Operasi Sectio Caesarea. *Jurnal Media Kesehatan, Volume 12 Nomor 1, Juni 2019*

Shofiyah, L.(2014). Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari terhadap Perubahan Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea di RSUD Prof. Dr.Margono Soekardjo Purwokerto. *Jurnal tidak diterbitkan STIKes Harapan Bangsa Purwokerto*

Solehati, T. dan Kosasih, C. (2015). *Konsep & Aplikasi Relaksasi dalam Keperawatan Maternitas*. Bandung : PT. Refika Aditama

Tarwiyah. (2022). Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Skala Nyeri Pasien Post Operasi. *JINTAN: Jurnal Ilmu Keperawatan. Vol 2, No 1, Januari 2022*

Wijayanti, Endah. (2020). Effektifitas Teknik Relaksasi Genggam Jari (Finger Hold) Terhadap Penurunan Intensitas Nyeripada Pasien 6 Jam Postoperasi Sectio Caesaria Di Rsud Dr Kanujoso Djatiwibowo Balikpapan Tahun 2020. *Journal Of Midwifery Vol. 10 No. 1 April 2022*