

Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Ibu Sectio Caesarea 1-3 Hari

The Effect of the Finger-Hold Relaxation Technique on Reducing Pain Intensity in Post-Cesarean Section Mothers (Days 1–3)

Wandini*, Farmin Arfan, Idawati Binti Ambohamsah, Hamdan Nur

**Program Studi Diploma Tiga Keperawatan, Institut Hasan Sulur*

wandinidini98@gmail.com*, farminnaufal@gmail.com, idawatiambohamsah87@gmail.com, hamdan@gmail.ihs.ac.id

Abstract

Background: Cesarean section (CS) is a surgical procedure to deliver a fetus by making an incision through the abdominal and uterine walls—or a hysterotomy—to extract the fetus from the mother's uterus. Objective: The aim of this study was to examine the effect of the finger-holding relaxation technique on reducing pain intensity in mothers 1–3 days post-cesarean section. Design: a quantitative research design using a case study approach was employed. The study aimed to determine the impact of the finger-holding relaxation technique on pain intensity reduction in mothers during the first three days following a cesarean section. Results: Based on the study conducted at Wonomulyo Regional General Hospital (RSUD), it was concluded that prior to the intervention, the majority of respondents experienced moderate to severe pain, with an average pain intensity score of 6.57. Conclusion: The finger-holding relaxation technique can serve as a non-pharmacological intervention routinely applied in post-cesarean pain management, as it is easy to perform, cost-free, and safe, with no side effects.

Keywords: *Effect, Finger-holding relaxation technique, Pain intensity reduction, Post-cesarean mothers, 1–3 days*

Abstrak

Latar Belakang: Section caesarea (SC) merupakan Tindakan pembedahan untuk melahirkan janin dengan cara membuat sayatan untuk membuka dinding perut dan dinding uterus atau suatu histerotomi untuk mengeluarkan janin yang berada didalam Rahim ibu. Tujuan: Tujuan Penelitian adalah mempelajari pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan intensitas nyeri pada ibu post section caesaria 1-3 hari. Desain: Desain penelitian yang digunakan adalah desain kuantitatif dengan pendekatan studi kasus. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan intensitas nyeri pada ibu post operasi section caesarea hari ke-1 sampai ke-3. Hasil: Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh Teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan intensitas nyeri pada ibu post section caesarea hari ke-1 sampai ke-3 di RSUD Wonomulyo, dapat disimpulkan bahwa sebelum diberikan intervensi Sebagian besar responden mengalami nyeri dengan kategory sedang hingga berat, dengan rata-rata intensitas nyeri sebesar 6,57. Kesimpulan: Teknik relaksasi genggam jari dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologi yang rutin diterapkan dalam manajemen nyeri post operasi section caesarea, karena mudah dilakukan, tidak membutuhkan biaya, serta aman tanpa efek samping.

Kata Kunci: Pengaruh, Teknik Relaksasi Genggam Jari, Penurunan Intensitas Nyeri, Ibu Sectio Caesarea, 1-3 Hari

Penulis Korespondensi: Wandini

Resive : 19 September 2026 Revised : 23 Septemeber 2026 Accept : 23 Septemeber 2026 Publish : 23 Septemeber 2026





Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

I. PENDAHULUAN

Persalinan merupakan sebuah proses keluarnya janin atau kelahiran janin yang berlangsung setelah setelah mencapai usia 37-42 minggu. Persalinan dan kelahiran adalah peristiwa fisiologis yang normal. Kelahiran seorang anak adalah momen sosial yang dinantikan oleh seorang ibu dan keluarganya sepanjang masa kehamilan. Terdapat dua metode dalam proses persalinan, yaitu metode alami atau normal dan metode bedah Caesar (Widiastutik, 2021).

Bagian Caesar adalah metode persalinan melalui bedah yang dilakukan berdasarkan alasan medis, disebabkan oleh adanya masalah pada atau janin. Organisasi kesehatan dunia (WHO) menetapkan bahwa angka ideal untuk persalinan Caesar berkisar antara 10 hingga 15 persen. Laporan dari WHO mencatat bahwa diantara 137 negara memiliki tingkat persalinan Caesar dibawah 10 persen. Angka persalinan Caesar dimeksiko dari 2007 sampai 2017 mengalami kenaikan. Tingkat kelahiran dengan metode Caesar meningkat dari 43,9 persen menjadi 45,5 persen (Widiastutik, 2021).

Berdasarkan informasi dari rekam medis di RSUD Wonomulyo, total pasien yang menjalani operasi Caesar pada tahun 2024 mencapai 409 orang. Disisi lain, sampai bulan juni tahun 2025, jumlah pasien yang menjalani operasi Caesar telah mencapai 375 orang. Data tersebut menunjukkan bahwa angka persalinan melalui tindakan operasi Caesar masih relative tinggi dan membutuhkan perhatian, terutama dalam hal pengelolaan nyeri setelah operasi.

Pilihan utama untuk mengatasi rasa sakit yang sering diberikan adalah dengan menggunakan analgesik untuk meredakan ketidak nyamanan yang dialami.pada orang dewasa, telah dikembangkan pendekatan terapi non-obat dalam menangani rasa nyeri, seperti teknik relaksasi. Relaksasi adalah proses yang melibatkan pelepasan otot rangka yang diyakini dapat mengurangi rasa sakit dengan menghilangkan ketegangan dari otot yang berkontribusi terhadap nyeri. Salah satu metode non-obat yang bisa dilakukan adalah teknik relaksasi genggam jari. Metode ini merupakan cara yang sederhana untuk mengelola perasaan dan meningkatkan kecerdasan emosional. Disepanjang jari-jari tangan kita terhadap saluran atau meridian energy yang terhubung dengan berbagai organ dan emosi (Andiang & Pasanea, 2020).

II. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan studi kasus untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan intensitas nyeri pada ibu post operasi *sectio caesarea* hari ke-1 sampai ke-3. Penelitian dilaksanakan di RSUD Wonomulyo pada 27 Agustus–3 September 2025. Populasi penelitian adalah seluruh pasien post operasi *sectio caesarea* di ruang perawatan RSUD Wonomulyo periode Januari–Juni 2025 sebanyak 375 orang. Sampel ditentukan dengan teknik total sampling berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi meliputi ibu post *sectio caesarea* hari ke-1 sampai ke-3, bersedia menjadi responden dengan menandatangani *informed consent*, menjalani operasi sesar untuk pertama kali, berada pada 4–6 jam setelah operasi, serta mampu berkomunikasi dengan baik.

Kriteria eksklusi meliputi pasien yang mengalami komplikasi pascaoperasi, seperti infeksi atau perdarahan, dan pasien yang mengonsumsi analgesik dalam 30 menit sebelum intervensi. Variabel independen adalah teknik relaksasi genggam jari, sedangkan variabel dependen adalah intensitas nyeri post operasi *sectio caesarea*. Instrumen penelitian berupa lembar observasi pelaksanaan teknik relaksasi genggam jari dan *Numeric Rating Scale* (NRS) dengan rentang skor 0–10. Prosedur penelitian diawali dengan pengukuran intensitas nyeri sebelum intervensi, dilanjutkan pemberian edukasi singkat mengenai teknik relaksasi genggam jari dan pelaksanaan intervensi selama 10 menit, kemudian dilakukan pengukuran kembali intensitas nyeri menggunakan NRS. Data sebelum dan sesudah intervensi dicatat dan dianalisis

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

Tabel 1 Karakteristik Responden

Karakteristik responden	Jumlah (n)	Persentase (%)
Umur (Tahun)		
20 - 29	2	28,6
30 – 40	5	71,4
Total	7	100%
Riwayat persalinan		
SC Pertama	5	71,4
SC Ulang	2	28,6
Total	7	100%

Berdasarkan tabel 1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan karakteristik responden pada ibu section caesarea diwilayah RSUD Wonomulyo, hampir Sebagian dari responden berumur 30 - 40 tahun yaitu sebanyak 5 orang responden (71,4). Berdasarkan Riwayat persalinan mayoritas responden ada 5 orang (71,4) yang merupakan ibu yang baru pertama kali menjalani operasi section caesarea, sedangkan 2 orang (28,6) sudah pernah menjalani Sc sebelumnya.

Table 2 Skala Nyeri Sebelum Intervensi teknik relaksasi genggam jari

Skor nyeri (NRS)	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
4 – 6	Nyeri Sedang	5	71,4
7 – 9	Nyeri Berat	2	28,6
Total		7	100

Berdasarkan tabel distribusi skala nyeri sebelum intervensi, diketahui bahwa Sebagian besar responden mengalami nyeri sedang dengan skor 4 - 6 sebanyak 5 orang (71,4), sedangkan responden yang mengalami nyeri berat dengan skor 7 – 9 berjumlah 2 orang (28,6). Nilai rata-rata (Mean) intensitas nyeri sebelum intervensi Adalah 6,57 yang berbeda pada kategori nyeri sedang-berat, sehingga dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden merasakan nyeri sedang namun mendekati Tingkat nyeri berat sebelum diberikan intervensi.

Tabel 3 Skala Nyeri Sesudah Intervensi

Skor Nyeri (NRS)	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase(%)
1 - 3	Nyeri ringan	4	57,1
4 - 6	Nyeri sedang	3	42,9
Total		7	100

Berdasarkan tabel distribusi skala nyeri sesudah intervensi, diketahui bahwa Sebagian besar responden mengalami nyeri ringan dengan skor 1 – 3 sebanyak 4 orang (57,1%), sedangkan responden

Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

yang masih merasakan nyeri sedang dengan skor 4 – 6 berjumlah 3 orang (42,9%). Hal ini menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri setelah dilakukan intervensi, Dimana mayoritas responden yang sebelumnya mengalami nyeri sedang hingga berat, beralih menjadi nyeri ringan. Rata-rata (mean) intensitas nyeri sesudah intervensi Adalah 3,14 (kategori nyeri ringan – sedang).

Tabel 4 Selisih Rata-Rata Nyeri Sebelum Dan Sesudah Intervensi

Pengukuran	Mean (M)	Selisih (Δ)
Sebelum Intervensi	6,57	
Sesudah Intervensi	3,14	3,43

Berdasarkan hasil perhitungan selisih rata-rata skala nyeri, diketahui bahwa sebelum intervensi rata-rata nyeri responden Adalah 6,57 (kategori nyeri sedang-berat), sedangkan setelah intervensi rata-rata nyeri menurun menjadi 3,14 (kategori nyeri ringan-sedang). Selisih penurunan rata-rata nyeri sebesar 3,43 menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan efektif dalam menurunkan intensitas nyeri pada responden.

Table 5 Distribusi Perubahan Intervensi Nyeri

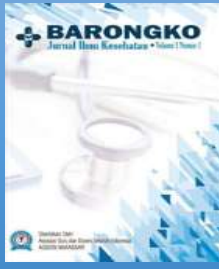
Hari ke	Sebelum			Sesudah		
	Berat	Sedang	Ringan	Berat	Sedang	Ringan
Hari 1	2	5	0	2	4	1
Hari 2	1	4	2	1	3	3
Hari 3	0	3	4	0	3	4

Berdasarkan Tabel 5, pada hari pertama sebelum dilakukan intervensi, sebagian besar responden mengalami nyeri sedang sebanyak 5 orang dan nyeri berat sebanyak 2 orang. Setelah intervensi, jumlah responden dengan nyeri sedang menurun menjadi 4 orang dan muncul nyeri ringan sebanyak 1 orang, sedangkan nyeri berat tetap sebanyak 2 orang. Pada hari kedua, sebelum intervensi terdapat 1 responden dengan nyeri berat, 4 responden dengan nyeri sedang, dan 2 responden dengan nyeri ringan. Setelah dilakukan intervensi, nyeri sedang menurun menjadi 3 responden dan nyeri ringan meningkat menjadi 3 responden, sementara nyeri berat tidak mengalami perubahan. Pada hari ketiga, sebelum intervensi tidak ditemukan responden dengan nyeri berat, sebagian besar responden mengalami nyeri ringan sebanyak 4 orang dan nyeri sedang sebanyak 3 orang. Setelah intervensi, distribusi intensitas nyeri tetap sama, menunjukkan kondisi nyeri responden cenderung stabil pada kategori ringan dan sedang.

2. Pembahasan

Usia tersebut termasuk dalam usia reproduktif matang, di mana secara fisiologis fungsi organ sudah berkembang optimal, namun pada ibu post sectio caesarea usia ini juga dapat memengaruhi persepsi nyeri. Semakin bertambah usia, seseorang cenderung memiliki ambang nyeri yang berbeda-beda, tergantung pada pengalaman, kondisi fisik, serta mekanisme koping yang dimiliki.

Ditinjau dari riwayat persalinan, sebagian besar responden merupakan ibu yang menjalani operasi sectio caesarea pertama kali yaitu sebanyak 5 orang (71,4%). Ibu yang pertama kali menjalani operasi umumnya belum memiliki pengalaman terhadap nyeri pasca operasi, sehingga persepsi nyeri yang dirasakan cenderung lebih tinggi dibandingkan ibu yang sudah pernah menjalani operasi sebelumnya. Hal ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa pengalaman sebelumnya sangat memengaruhi respons individu terhadap nyeri.



Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

Nyeri yang dialami ibu post sectio caesarea disebabkan oleh adanya luka insisi pada dinding abdomen dan uterus yang menimbulkan respons inflamasi dan stimulasi saraf nosiseptor. Pada hari ke-1 sampai ke-3 pasca operasi, nyeri masih dirasakan cukup kuat karena proses penyembuhan luka masih berlangsung. Kondisi ini dapat mengganggu mobilisasi, aktivitas, serta kenyamanan ibu jika tidak ditangani dengan baik.

Penurunan nyeri ini menunjukkan bahwa teknik relaksasi genggam jari mampu memberikan efek relaksasi fisik dan emosional. Teknik ini bekerja dengan cara merangsang titik refleksi pada jari tangan serta mengombinasikan pengaturan napas dalam, sehingga membantu menurunkan ketegangan otot, kecemasan, dan persepsi nyeri. Keadaan relaksasi tersebut dapat meningkatkan pelepasan endorfin yang berperan sebagai analgesik alami tubuh.

Hasil menunjukkan adanya selisih rata-rata nyeri sebelum dan sesudah intervensi sebesar 3,43 poin, dari nilai rata-rata 6,57 menjadi 3,14. Penurunan ini menunjukkan perubahan yang cukup bermakna secara klinis. Hasil tersebut membuktikan bahwa teknik relaksasi genggam jari efektif dalam menurunkan intensitas nyeri pada ibu post sectio caesarea. Intervensi ini bersifat nonfarmakologis, mudah dilakukan, aman, serta tidak menimbulkan efek samping, sehingga dapat digunakan sebagai terapi pendamping selain pemberian analgesik.

Terlihat adanya perubahan intensitas nyeri dari hari ke-1 hingga hari ke-3. Pada hari pertama, nyeri berat dan nyeri sedang masih dominan sebelum intervensi, namun setelah intervensi mulai muncul nyeri ringan. Pada hari kedua, jumlah responden dengan nyeri ringan semakin meningkat setelah dilakukan teknik relaksasi genggam jari. Pada hari ketiga, sebagian besar responden sudah berada pada kategori nyeri ringan dan nyeri sedang, baik sebelum maupun sesudah intervensi, yang menunjukkan kondisi nyeri semakin stabil.

Penurunan nyeri yang terjadi secara bertahap ini tidak hanya dipengaruhi oleh intervensi relaksasi genggam jari, tetapi juga oleh proses penyembuhan luka pasca operasi. Namun demikian, pemberian teknik relaksasi genggam jari tetap memberikan kontribusi positif dalam membantu pasien mengontrol nyeri dan meningkatkan rasa nyaman selama masa perawatan.

IV. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap intensitas nyeri pada ibu post *sectio caesarea* hari ke-1 sampai ke-3 di RSUD Wonomulyo, rata-rata intensitas nyeri sebelum intervensi adalah 6,57 dan setelah intervensi menurun menjadi 3,14, dengan selisih rata-rata penurunan sebesar 3,43 poin. Seluruh responden mengalami penurunan skala nyeri sebesar 2–4 poin, sehingga teknik relaksasi genggam jari dapat digunakan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis untuk membantu mengurangi nyeri pada ibu post *sectio caesarea*. RSUD Wonomulyo diharapkan dapat mempertimbangkan penerapan teknik ini sebagai bagian dari manajemen nyeri, sedangkan tenaga keperawatan diharapkan meningkatkan keterampilan dalam pemberian intervensi nonfarmakologis. Pasien juga dapat diberikan edukasi agar mampu mempraktikkan teknik relaksasi genggam jari secara mandiri sesuai kondisi, dan peneliti selanjutnya disarankan menggunakan jumlah responden yang lebih besar, periode penelitian yang lebih panjang, serta mempertimbangkan kombinasi dengan intervensi nonfarmakologis lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, R. A. T., & Nuraisyah, W. (2022). Asuhan Kebidanan Ibu Post SC dengan Teknik Relaksasi Genggam Jari pada Masalah Nyeri Luka Jahitan di RS Amelia Pare-Kediri. *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 1(2), 59–64.
- Andiang, J., & Pasanea, K. (2020). *Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri pada Pasien Post Op Sectio Caesaria di RSIA Sentosa Makassar*. [http://repository.stikstellamarismks.ac.id/501/1/Skripsi Juventy Andiang C1614201021 %26 Kristy](http://repository.stikstellamarismks.ac.id/501/1/Skripsi%20Juventy%20Andiang%20C1614201021%20Kristy)



Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

Pasanea C1614201023.pdf

Dewi, A. (2018). *Skripsi Anita Dewi Repository.pdf*.

Dewi Siti Nurkhasanah. (2018). Efektifitas Relaksasi Genggam Jari Dan Aromaterapi Lemon Terhadap Intensitas Nyeri Post Sectio Caesarea Di Rsud Tidar Magelang. In *Skripsi*. http://eprintslib.ummgl.ac.id/id/eprint/2807%0Ahttp://eprintslib.ummgl.ac.id/28_07/1/14.0603.0022_BAB_I_BAB_II_BAB_III_BAB_IV_BAB_V_DAFTAR_PUSTAKA.pdf

Firda rosliana. (2021). *pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan nyeri pada pasien post operasi sectio caesarea*.

Klaudia BR Semimbing. (2021). *Gambaran Penanganan Nyeri Post Operasi Pada Pasien Sectio Caesarea Di Ruang Ibs RSUD Klungkung*.

Mawarni, D. I., Ika Silvitasari, & Panggah Widodo. (2023). Penerapan Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Nyeri Post Sectio Caesarea di Ruang Adas Manis RSUD Pandan Arang Boyolali. *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2(4), 471–482. <https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v2i4.1992>

Novita sari, F. (2023). Asuhan Keperawatan Pada Pasien Nyeri Post Sc Dengan Pemberian Terapi Relaksasi Genggam Jari Di RSUD Dr. Haryoto Lumajang. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 7(November), 14–25.

Nurhidayah, D., & Silvitasari, I. (2024). Penerapan Relaksasi Genggam Jari Terhadap Nyeri pada Pasien Pasca Operasi Sectio Caesarea di Kelurahan Pucangsawit. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3, 119–129.

Widiastutik, S. (2021). Studi Kasus Pengaruh Teknik Relaksasi Genggamjari Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada ibu Post Sectio Caesarea Di Rumah Sakit Umumdarul Istiqomah Kendal. *Repository Umkaba*.