



## **PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI GENGAM JARI TERHADAP NYERI LUKA PERINEUM PADA IBU POST PARTUM**

**Syafira Rizqi Ramadhani<sup>1</sup>, Norman Wijaya Gati<sup>2</sup>**

Universitas 'Aisyiyah Surakarta<sup>1,2</sup>

Email Korespondensi: [syafira.rizqi.r@gmail.com](mailto:syafira.rizqi.r@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Angka kelahiran dengan luka perineum di wilayah Sukoharjo pada tahun 2024 sebanyak 14.865 orang. Sekitar 80% dari proses persalinan spontan dapat menimbulkan luka pada perineum. Salah satu terapi non farmakologi yang efektif untuk mengurangi nyeri luka perineum yaitu relaksasi genggam jari. Tujuan: Mendeskripsikan hasil implementasi penerapan terapi relaksasi genggam jari terhadap nyeri luka perineum pada ibu post partum. Metode: Jenis penelitian ini studi kasus deskriptif terhadap 2 responden dengan lembar pengukuran skala nyeri *Numeric Rating Scale* (NRS) yang dilakukan selama tiga hari selama 20 menit dengan menggenggam tiap jari-jari pada tangan selama 2 menit. Hasil: Setelah dilakukan genggam jari, kedua responden menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri, Ny. N dari skala nyeri 5 turun menjadi 2 dan Ny. Y dari skala nyeri 6 turun menjadi 3. Kedua responden mengalami penurunan skala nyeri dari sedang menjadi ringan. Kesimpulan: Penerapan relaksasi genggam jari dapat menurunkan skala nyeri luka perineum pada ibu post partum.

**Kata Kunci:** Luka Perineum, Nyeri, Relaksasi Genggam Jari

### **ABSTRACT**

*The number of births with perineal injuries in the Sukoharjo region in 2024 was 14,865. Vaginal delivery is one of the causes of injury and pain in the perineum area. Approximately 80% of spontaneous births can result in perineal lacerations. Finger grip relaxation is an effective non-pharmacological therapy for alleviating perineal wound pain. The objectives of the research: Describing the differences before and after results of finger grip relaxation technique on perineal wound pain in postpartum. Methods: This type of research is applied research with case studies using descriptive research methods. This implementation uses two respondents and utilized the Numeric Rating Scale (NRS) to measure pain levels, which was conducted for 3 days with 20 minute sessions, where each finger on the hand was grasped for 2 minutes. Results: Following the application of finger grip relaxation, both respondents showed a decrease in pain intensity, both respondents experienced a decrease in the pain scale from moderate to mild. Summary: Finger grip relaxation technique is effective in reducing perineal wound pain in postpartum.*

**Keywords:** *Perineal Wound, Pain, Finger Grip Relaxation*

## PENDAHULUAN

Persalinan adalah proses pengeluaran hasil konsepsi berupa janin dan plasenta yang telah cukup bulan dan dapat hidup di luar kandungan. Proses ini dapat berlangsung baik dengan bantuan ataupun secara alami. Namun, biasanya persalinan dapat menyebabkan luka perineum (Nurhalimah *et al.*, 2024). Luka perineum terjadi karena adanya robekan pada area perineum ketika lahirnya bayi secara spontan atau karena adanya indikasi tertentu sehingga harus dilakukan tindakan episiotomi (Zahirah *et al.*, 2024).

Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2020, terjadi 2,7 juta kasus ruptur perineum pada ibu bersalin. Angka ini diperkirakan mencapai 6,3 juta pada tahun 2050. Di Amerika, 26 juta ibu bersalin yang mengalami ruptur perineum, 40% diantaranya mengalami ruptur perineum. Di Asia, ruptur perineum merupakan masalah yang cukup banyak dalam masyarakat, 50% dari kejadian ruptur perineum di dunia terjadi di Asia. Prevalensi ibu yang mengalami ruptur perineum di Indonesia dengan kejadian infeksi luka jahitan sebanyak 5% dan perdarahan sebanyak 7% dan kematian pada ibu post partum sebanyak 8% (Sari *et al.*, 2023).

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Sukoharjo, prevalensi angka kelahiran dengan luka perineum di wilayah Sukoharjo pada tahun 2024 adalah 12,78% dengan kasus sebanyak 14.865. Pada tahun 2024 di Puskesmas Mojolaban didapatkan data dengan jumlah angka kelahiran 720, 80% diantaranya persalinan secara normal sejumlah 576 dan 20% dengan tindakan sejumlah 144. Dari 80% kelahiran normal, 60% diantaranya mengalami luka perineum dengan jumlah 346, 40% mengalami ruptur perineum dengan jumlah 230 dan 20% mengalami luka episiotomi sejumlah 116. Pada tahun 2025 bulan Januari – Maret didapatkan prevalensi data dengan jumlah angka kelahiran sebanyak 320. 60% diantaranya secara normal sejumlah 192 dan 20% dengan tindakan sejumlah 128. Dari 60% kelahiran secara normal, 80% diantaranya mengalami luka perineum sejumlah 154, 60% diantaranya mengalami ruptur perineum sejumlah 116 dan 20% mengalami luka episiotomi sejumlah 38 (Dinas Kesehatan Kabupaten Sukoharjo, 2024).

Persalinan pervaginam menjadi salah satu penyebab terjadinya luka dan rasa nyeri pada daerah jalan lahir. Sekitar 80% dari proses persalinan yang berlangsung secara spontan dapat menimbulkan luka pada perineum. Luka ini terjadi akibat robekan perineum yang terjadi secara alami, serta dapat juga disebabkan oleh tindakan episiotomi yaitu sayatan pada vagina yang dilakukan untuk memperlancar proses persalinan. Tindakan ini umumnya diterapkan pada persalinan normal. Luka perineum dapat menimbulkan rasa yang tidak nyaman (nyeri) setelah persalinan (Dahlan *et al.*, 2021).

Manajemen nyeri merupakan metode yang digunakan untuk menangani atau mengurangi nyeri. Pendekatan yang efektif dalam manajemen nyeri harus mencakup secara keseluruhan, tidak hanya terbatas pada penanganan farmakologi saja, karena nyeri juga dipengaruhi oleh faktor emosional dan respon individu terhadap dirinya. Manajemen nyeri dibagi menjadi dua yaitu penanganan farmakologi dan penanganan non farmakologi. Dalam penanganan farmakologi yang sering diberikan yaitu obat-obatan analgesik yang memiliki efek samping bagi penderitanya. Sedangkan dalam penanganan non farmakologi dapat dilakukan dengan berbagai cara seperti relaksasi nafas dalam, massage, akupressure, hipnosis, murottal quran, imajinasi terbimbing, terapi benson, dan relaksasi genggam jari (Pratiwi *et al.*, 2020).

Salah satu terapi non farmakologi yang efektif untuk mengurangi nyeri pada luka perineum yaitu teknik relaksasi genggam jari. Relaksasi genggam jari merupakan teknik yang sederhana dan mudah untuk dilakukan oleh siapa saja. Teknik ini dapat menghangatkan titik-titik keluar dan masuknya energi yang terletak pada jari-jari tangan, sehingga nantinya mampu memberikan efek rangsangan secara spontan pada saat dilakukan genggam

sehingga pasien mampu mengontrol dirinya saat merasa nyeri, mengurangi bahkan menyembuhkan ketegangan fisik dan emosional, serta terhindar dari kondisi perasaan yang tidak nyaman setelah melahirkan (Dahlan *et al.*, 2021). Selain itu, rangsangan tersebut akan mengalirkan gelombang listrik menuju otak yang kemudian diteruskan ke saraf organ tubuh yang mengalami gangguan, sehingga proses ini mampu memperlancar sumbatan yang terjadi di dalam jalur energi tubuh (Kusuma *et al.*, 2024). Saat tubuh dalam keadaan relaksasi, maka tubuh secara alami akan memicu pengeluaran hormon endorfin, hormon ini merupakan analgesik alami dari dalam tubuh sehingga nyeri akan berkurang (Indrawati dan Arham, 2020).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Dahlan *et al.* (2021), ditemukan bahwa sebelum dilakukan penerapan relaksasi genggam jari terdapat 9 orang (60%) yang mengalami nyeri sedang dan 6 orang (40%) yang mengalami nyeri ringan. Setelah dilakukan penerapan relaksasi genggam jari terdapat 10 orang (66,7%) yang mengalami nyeri ringan dan 5 orang (33,3%) yang tidak mengalami nyeri. Terdapat perbedaan skala nyeri pada kelompok eksperimen dengan nilai p-value sebesar 0.000 ( $p < 0.05$ ). Dalam penelitian ini, teknik relaksasi genggam jari dipilih karena merupakan teknik yang sederhana dan mudah untuk dilakukan. Sehingga penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat adanya pengaruh yang signifikan terhadap skala nyeri luka perineum antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada ibu post partum setelah diberikan relaksasi genggam jari.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Hernawati *et al.* (2023) didapatkan bahwa sebelum penerapan teknik relaksasi genggam jari, terdapat 26 responden (86,7%) yang mengalami nyeri sedang dan 4 responden (13,3%) yang mengalami nyeri ringan. Setelah penerapan teknik relaksasi genggam jari, sebagian besar responden merasakan adanya perubahan yaitu sebanyak 18 responden (60%) yang mengalami nyeri ringan, 8 responden (40%) yang tidak mengalami nyeri. Oleh karena itu, penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat adanya pengaruh yang signifikan dari teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan nyeri pada pasien post *sectio caesarea*.

Berdasarkan wawancara dengan 7 ibu post partum yang kontrol di Puskesmas Mojolaban, didapatkan bahwa ibu post partum tersebut memiliki luka di daerah perineum yang menyebabkan rasa nyeri. Pada 4 ibu post partum yang kontrol pada hari ke-7 mengalami nyeri berat, sedangkan 3 ibu post partum yang kontrol pada hari ke-10 mengalami nyeri sedang. Nyeri yang dirasakan oleh ibu post partum tersebut diukur menggunakan skala NRS (*Numeric Rating Scale*) pada saat dilakukannya wawancara. Upaya untuk mengatasi nyeri post partum sangatlah bervariasi. Berdasarkan hasil wawancara, 4 ibu post partum memilih untuk mengonsumsi obat pereda nyeri, sementara 3 ibu post partum lainnya mengatasi nyeri dengan cara mengompres perut mereka menggunakan air hangat. Nyeri yang dialami pada ibu post partum tersebut menyebabkan berbagai dampak yang tidak menyenangkan seperti rasa sakit yang berkepanjangan, rasa takut untuk bergerak karena khawatir jahitan akan robek dan lepas. Pada umumnya, luka perineum akan sembuh pada hari ke 6-7 (Dona *et al.*, 2023). Berdasarkan studi pendahuluan yang sudah dilakukan, dapat diketahui bahwa ibu post partum yang sedang kontrol di Puskesmas Mojolaban belum mengetahui cara terapi relaksasi genggam jari. Penulis ingin memberikan terapi relaksasi genggam jari yang dapat dilakukan secara mandiri di rumah sehingga dapat mengurangi nyeri yang dirasakan oleh ibu post partum.

Berdasarkan uraian dari latar belakang di atas, penulis tertarik untuk mempelajari dan membahas lebih lanjut mengenai metode non-farmakologis di dalam sebuah Karya Tulis Ilmiah dengan judul “Penerapan Terapi Relaksasi Genggam Jari Terhadap Nyeri Luka Perineum Pada Ibu Post Partum”.

## METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian ini menggunakan studi kasus dengan menggunakan metode penelitian deskriptif. Studi kasus adalah salah satu metode penerapan yang memaparkan suatu intervensi terhadap suatu keadaan atau peristiwa dengan membandingkan dua kasus pada saat melakukan observasi, pengumpulan data, analisa informasi, dan pelaporan hasil. Penelitian deskriptif merupakan penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan suatu peristiwa yang terjadi saat ini. Peristiwa ini ditampilkan secara apa adanya tanpa adanya perubahan, peneliti tidak menganalisis bagaimana dan mengapa peristiwa tersebut terjadi. Oleh karena itu, penelitian jenis ini tidak membutuhkan suatu hipotesis (Sukmawati, 2023). Penelitian ini menggunakan responden sebanyak 2 (dua) orang ibu post partum dengan nyeri dan tidak mengetahui cara mengatasinya yang bertempat tinggal di Mojolaban. Penerapan dilakukan selama 3 (tiga) hari pada tanggal 23 – 25 Juni 2025

## HASIL PENELITIAN

### Gambaran Lokasi Penelitian

Penerapan ini dilakukan di Kelurahan Wirun, Kecamatan Mojolaban, Kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah. Kelurahan Wirun terdiri 7 kampung yaitu Gendengan, Kanggungan, Mertan, Mojosari, Ngambak Kalang, Pabrik, dan Wirun. Lokasi penerapan dilakukan di rumah responden, Ny. N beralamat di Rt. 01 Rw. 08 dan Ny. Y beralamat di Rt 02 Rw 09. Kedua responden merupakan ibu post partum.

Responden pertama yaitu Ny. N berusia 30 tahun. Pekerjaan Ny. N yaitu sebagai guru. Riwayat persalinan Ny. N dengan status G2P2A0, anak pertama lahir secara normal dengan jenis kelamin laki-laki, berat badan 3.100 gram. Telah lahir anak kedua, berjenis kelamin laki-laki, berat badan 3.180 gram dengan persalinan secara normal. Ny. N bertempat tinggal di Kelurahan Wirun Rt. 01 Rw. 08. Luas rumah yang dimiliki Ny. N sekitar 70 m<sup>2</sup> dengan satu ruang tamu, satu dapur, dua kamar tidur, satu kamar mandi, penerangan dan ventilasi udara cukup, tipe rumah Ny. N yaitu permanen. Lingkungan tempat tinggal responden bersih, aman, dan nyaman.

Responden kedua yaitu Ny. Y berusia 31 tahun. Pekerjaan Ny. N yaitu sebagai ibu rumah tangga. Riwayat persalinan Ny. Y dengan status G2P2A0, anak pertama lahir secara normal dengan jenis kelamin laki-laki, berat badan 3.350 gram. Telah lahir anak kedua, berjenis kelamin perempuan, berat badan 3.400 gram dengan persalinan secara normal. Ny. N bertempat tinggal di Kelurahan Wirun Rt. 02 Rw. 09. Luas rumah yang dimiliki Ny. Y sekitar 75 m<sup>2</sup> dengan satu ruang tamu, satu dapur, dua kamar tidur, satu kamar mandi, penerangan dan ventilasi udara cukup, tipe rumah Ny. Y yaitu permanen. Lingkungan tempat tinggal responden bersih, aman, dan nyaman. Berikut adalah gambaran kedua responden:

Tabel 1 Gambaran Responden

Nama	Usia	Pekerjaan	Status Obstetri
Ny. N	30 tahun	Guru	G2P2A0
Ny. Y	31 tahun	Ibu rumah tangga	G2P2A0

Berdasarkan tabel di atas, menunjukkan data gambaran kedua responden, pengambilan data dilakukan pada tanggal 23 Juni 2025.

## Hasil Penerapan

Penerapan ini dilakukan pada Ny. N dan Ny. Y yang dilaksanakan selama tiga kali pertemuan yang pada tanggal 23-25 Juni 2025. Penelitian dimulai dengan menjelaskan kepada responden mengenai manfaat dari teknik relaksasi genggam jari untuk mengurangi nyeri perineum pada ibu post partum. Penulis juga menjelaskan bahwa responden memiliki hak untuk kerahasiaan identitas dan dapat menolak untuk berpartisipasi sebagai responden, serta menandatangani persetujuan sebagai responden penelitian. Sebelum penerapan dimulai, penulis melakukan pengukuran intensitas nyeri terlebih dahulu dengan menggunakan instrumen Numeric Rating Scale (NRS) pada responden. Penerapan teknik relaksasi genggam jari ini dilakukan selama sekitar 20 menit dengan menggenggam jari-jari pada kedua tangan secara bergantian. Kegiatan ini dilaksanakan oleh penulis selama tiga hari dalam penerapan teknik relaksasi genggam jari pada kedua responden. Setelah itu, penulis melakukan perbandingan antara hasil sebelum dan sesudah dilakukan penerapan teknik relaksasi genggam jari pada kedua responden. Penulis juga melakukan dokumentasi kegiatan dan mencatat hasil dari pelaksanaan teknik relaksasi genggam jari. Berikut ini adalah hasil pengukuran sebelum dan sesudah dilakukan penerapan teknik relaksasi genggam jari pada kedua responden.

## Hasil Pengukuran Skala Nyeri Sebelum Dilakukan Penerapan Relaksasi Genggam Jari

Berikut adalah skor skala nyeri sebelum dilakukan penerapan relaksasi genggam jari :

Tabel 2 Hasil skala nyeri sebelum dilakukan penerapan relaksasi genggam jari

Tanggal	Nama	Usia	Skala Nyeri	Keterangan
23/06/2025	Ny. N	30 tahun	5	Sedang
23/06/2025	Ny. Y	31 tahun	6	Sedang

Berdasarkan tabel 2 di atas, sebelum dilakukan penerapan relaksasi genggam jari didapatkan data bahwa hasil skala nyeri dengan menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS). Pada Ny. N didapatkan hasil skala nyeri 5 dan Ny. Y dengan skala nyeri 6, kedua responden termasuk ke dalam kategori skala nyeri sedang.

## Hasil Pengukuran Skala Nyeri Sesudah Dilakukan Penerapan Relaksasi Genggam Jari

Berikut adalah skala nyeri sesudah dilakukan penerapan relaksasi genggam jari :

Tabel 3 Hasil skala nyeri sesudah dilakukan penerapan relaksasi genggam jari

Tanggal	Nama	Usia	Skala Nyeri	Keterangan
25/06/2025	Ny. N	30 tahun	2	Ringan
25/06/2025	Ny. Y	31 tahun	3	Ringan

Berdasarkan tabel 3 di atas, sesudah dilakukan penerapan relaksasi genggam jari didapatkan data bahwa hasil skala nyeri dengan menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS). Pada Ny. N didapatkan hasil skala nyeri 2 dan Ny. Y dengan skala nyeri 3, kedua responden termasuk ke dalam kategori skala nyeri ringan.

## Perbandingan Hasil Pengukuran Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah Dilakukan Penerapan Relaksasi Genggam Jari

Berikut adalah perbandingan skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan penerapan relaksasi genggam jari:

Tabel 4 Perkembangan penerapan relaksasi genggam jari

No.	Nama	Tanggal	Jam	Nyeri Sebelum	Jam	Nyeri Sesudah	Keterangan
1.	Ny. N	23 Juni 2025	08.00 WIB	5	08.20 WIB	4	Terdapat perubahan intensitas nyeri sebanyak 1 skor masih dalam kategori nyeri sedang
		24 Juni 2025	08.45 WIB	4	09.05 WIB	3	Terdapat perubahan intensitas nyeri sebanyak 1 skor termasuk dalam kategori nyeri ringan
		25 Juni 2025	08.00 WIB	3	08.20 WIB	2	Terdapat perubahan intensitas nyeri sebanyak 1 skor termasuk dalam kategori nyeri ringan
2.	Ny. Y	23 Juni 2025	08.30 WIB	6	08.50 WIB	5	Terdapat perubahan intensitas nyeri sebanyak 1 skor masih dalam kategori nyeri sedang
		24 Juni 2025	09.15 WIB	5	09.35 WIB	4	Terdapat perubahan intensitas nyeri sebanyak 1 skor termasuk dalam kategori nyeri ringan
		25 Juni 2025	08.30 WIB	4	08.50 WIB	3	Terdapat perubahan intensitas nyeri sebanyak 1 skor termasuk dalam kategori nyeri ringan

Berdasarkan tabel 4 di atas, penerapan relaksasi genggam jari yang dilakukan selama tiga hari di Mojolaban. Didapatkan hasil bahwa rata-rata penurunan skala nyeri antara kedua responden adalah menurun 1-2 skor. Tabel perkembangan skala nyeri di atas menunjukkan terdapat perbedaan penurunan skala nyeri antara Ny. N dan Ny. Y yang dapat dilihat perbandingannya pada tabel 5.

Tabel 5 Perbandingan sebelum dan sesudah penerapan relaksasi genggam jari

Nama	Usia	Sebelum	Sesudah	Keterangan
------	------	---------	---------	------------

---

Ny. N	30 tahun	5	2	Skala nyeri turun 3 skor
Ny. Y	31 tahun	6	3	Skala nyeri turun 3 skor

---

Berdasarkan tabel 5 di atas, penerapan relaksasi genggam jari dilakukan selama  $\pm$  20 menit dengan menggenggam jari-jari tangan secara bergantian. Data tersebut menunjukkan penurunan hasil pada Ny. N dari skala nyeri 5 (sedang) menjadi 2 dengan skala nyeri ringan. Sedangkan pada Ny. Y dari skala nyeri 6 (sedang) menjadi 3 dengan skala nyeri ringan. Perbandingan penurunan intensitas nyeri antara kedua responden berdasarkan tabel 4.5 adalah penurunan nyeri di antara kedua responden yaitu 3:3.

## PEMBAHASAN

Penerapan ini dilakukan untuk mendeskripsikan hasil implementasi sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan nyeri pada ibu post partum. Maka di bab ini, penulis akan melakukan pembahasan lebih lanjut mengenai penerapan teknik relaksasi genggam jari. Pembahasan ini bertujuan untuk menjelaskan data yang sudah didapatkan dari hasil penelitian dan selanjutnya akan dibandingkan dengan konsep teori dan penerapan yang telah dilakukan sebelumnya terkait dengan judul penelitian.

### Hasil pengukuran skala nyeri sebelum dilakukan penerapan relaksasi genggam jari

Berdasarkan hasil pengkajian yang sudah dilakukan pada Ny. N berusia 30 tahun, riwayat persalinan Ny. N dengan status G2P2A0, anak pertama lahir secara normal dan berjenis kelamin laki-laki dengan berat badan 3.350 gram. Telah lahir anak kedua, berjenis kelamin perempuan, berat badan 3.400 gram dengan persalinan secara normal. Sedangkan pada Ny. Y berusia 31 tahun, riwayat persalinan Ny. Y dengan status G2P2A0, anak pertama lahir secara normal dan berjenis kelamin laki-laki dengan berat badan 3.350 gram. Telah lahir anak kedua, berjenis kelamin perempuan, berat badan 3.400 gram dengan persalinan secara normal.

Setelah dilakukan pengkajian nyeri pada Ny. N, didapatkan hasil bahwa nyeri timbul saat pasien terlalu banyak berjalan, nyeri yang dirasakan seperti tertusuk-tusuk pada area jahitan perineum, skala nyeri sebelum dilakukan relaksasi genggam jari adalah 5 termasuk dalam kategori sedang, dan nyeri yang dirasakan hilang timbul. Sedangkan, pada Ny. Y didapatkan hasil bahwa nyeri timbul saat pasien buang air kecil dan berjalan, nyeri yang dirasakan seperti tertusuk-tusuk pada area jahitan perineum, skala nyeri sebelum dilakukan relaksasi genggam jari adalah 6 termasuk dalam kategori sedang, dan nyeri yang dirasakan hilang timbul.

Nyeri yang dialami oleh ibu post partum di area perineum disebabkan oleh adanya jaringan yang terputus saat proses persalinan. Umumnya, luka perineum terjadi akibat robekan perineum yang terjadi secara alami, serta dapat juga disebabkan oleh tindakan episiotomi yang dilakukan untuk memperlancar persalinan (Dahlan *et al.*, 2021). Reaksi terhadap nyeri luka perineum dapat menyebabkan ketidaknyamanan setelah melahirkan. Hal ini dapat mempengaruhi pengalaman, persepsi, serta aspek sosial budaya pada individu. Setiap ibu post partum memiliki persepsi dan dugaan yang berbeda tentang bagaimana kemampuan mengatasi nyeri (Lukman *et al.*, 2020).

Tindakan prosedur dalam pengukuran nyeri dilakukan menggunakan instrumen *Numeric Rating Scale* (NRS) sebagai alat pengukur intensitas nyeri. Tindakan pengukuran skala nyeri dengan menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) dilakukan dengan mengurutkan tingkat nyeri yang dirasakan oleh responden, dan tindakan ini akan membantu

dalam menentukan langkah untuk penanganan selanjutnya untuk meningkatkan kenyamanan pada pasien. Metode dalam pengukuran intensitas nyeri dilakukan dengan menggunakan instrumen *Numeric Rating Scale* (NRS) yang mengandalkan pada kemampuan kognitif pasien yang dapat berkomunikasi dengan menyampaikan informasi mengenai tingkat nyeri yang dirasakan oleh pasien, dimana skala 0 menunjukkan tidak adanya nyeri, skala 1-3 menunjukkan nyeri ringan, skala 4-6 menunjukkan nyeri sedang, skala 7-10 menunjukkan nyeri berat.

### **Hasil pengukuran skala nyeri sesudah dilakukan penerapan relaksasi genggam jari**

Berdasarkan hasil setelah dilakukan penerapan relaksasi genggam jari pada kedua responden, didapatkan hasil pada Ny. N berusia 30 tahun dan Ny. Y berusia 31 tahun, sama-sama menunjukkan adanya penurunan skala nyeri. Didapatkan hasil pada Ny. N mengalami penurunan dari skala nyeri 5 termasuk dalam kategori sedang menjadi 2 termasuk dalam kategori ringan, sedangkan pada Ny. Y mengalami penurunan dari skala nyeri 6 termasuk dalam kategori sedang menjadi 3 termasuk dalam kategori ringan. Sesuai dengan penerapan yang dilakukan selama tiga hari relaksasi genggam jari berpengaruh dalam penurunan skala nyeri.

Nyeri merupakan sensasi tidak nyaman yang akan mempengaruhi berbagai komponen di dalam tubuh. Nyeri yang dirasakan dapat bertambah menjadi berat akibat adanya rangsangan, seperti kebisingan pada lingkungan dan aktivitas yang berlebihan (Dahlan *et al.*, 2021). Manajemen nyeri dapat dilakukan dengan beberapa prosedur baik secara farmakologis maupun non farmakologis. Prosedur non farmakologis untuk mengurangi rasa nyeri dapat dilakukan dengan menggunakan teknik relaksasi genggam jari pada kedua tangan (Pratiwi *et al.*, 2020). Relaksasi genggam jari dapat menghangatkan titik-titik keluar dan masuknya energi (meridian) yang terletak pada jari-jari tangan, sehingga mampu memberikan efek rangsangan secara spontan pada saat dilakukan genggam. Rangsangan tersebut akan mengalirkan gelombang listrik menuju otak yang kemudian diteruskan ke saraf organ tubuh yang mengalami gangguan, sehingga mampu memperlancar sumbatan yang terjadi di dalam jalur energi tubuh (Indrawati dan Arham, 2020).

Menggenggam jari dapat mengurangi ketegangan fisik dan emosi, karena di jari-jari tangan kita terdapat saluran atau meridian energi yang terhubung dengan organ-organ di dalam tubuh serta emosi yang saling berkaitan. Setiap jari yang ada di setiap tangan berhubungan dengan perasaan yang sering dirasakan oleh individu. Ibu jari berhubungan dengan rasa khawatir, jari telunjuk berhubungan dengan ketakutan, jari tengah berhubungan dengan kemarahan, jari manis berhubungan dengan kesedihan, dan jari kelingking berhubungan dengan rendah diri dan kecil hati (Udiyani *et al.*, 2020).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Maulidya (2024), menunjukkan bahwa terjadi perubahan skala nyeri sedang turun menjadi skala nyeri ringan setelah diberikan relaksasi genggam jari tanpa pemberian kolaborasi dengan farmakologis. Pada terapi relaksasi genggam jari terjadi proses pengeluaran hormon endorfin yang ada di dalam tubuh. Saat relaksasi genggam jari akan terjadi penekanan pada titik saraf cemas, marah, sedih, dan stres sehingga pada saat penekanan terjadi penurunan reseptor saraf yang mengirim stimulus ke otak bagian tengah. Pada otak bagian tengah, stimulus yang sudah diterima akan disampaikan ke hipotalamus kemudian hipotalamus merangsang kelenjar hipofisis untuk mensekresikan hormon endorfin. Hormon endorfin merupakan analgesik alami yang ada di dalam tubuh sehingga intensitas nyeri menjadi berkurang.

Selain pemberian prosedur non farmakologis berupa relaksasi genggam jari untuk mengurangi nyeri pada pasien, prosedur lain yang dapat dilakukan yaitu kolaborasi pemberian analgesik untuk mengurangi nyeri secara farmakologis. Hal tersebut didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Wati dan Ernawati (2020), menunjukkan bahwa

terjadi perubahan skala nyeri dari skala nyeri sedang turun menjadi skala nyeri ringan setelah diberikan relaksasi genggam jari. Terapi relaksasi genggam jari memberikan respon positif sehingga jaringan otot lebih rileks, sirkulasi darah dan getah bening menjadi lancar, sehingga mampu menghilangkan asam laktat dalam serat otot yang mampu mengurangi kelelahan dan stress dalam tubuh. Relaksasi genggam jari diberikan sebagai pendamping terapi farmakologi yang berguna untuk meningkatkan efek analgesik sebagai terapi pereda nyeri. Kombinasi teknik ini dilakukan secara simultan dan sebagai cara yang efektif dalam meredakan nyeri.

Hasil penelitian dari Ismail dan Abbas (2023) menunjukkan bahwa relaksasi genggam jari yang dikombinasikan dengan obat analgesik seperti paracetamol dan ketorolac terbukti secara signifikan efektif dalam menurunkan skala nyeri dari kategori berat menjadi sedang. Kedua metode ini saling melengkapi dimana relaksasi genggam jari membantu mengalihkan perhatian dari rasa nyeri melalui rangsangan titik-titik refleksi pada jari tangan, sedangkan obat analgesik bekerja langsung dalam menghambat sinyal nyeri melalui sistem saraf pusat.

### **Perbandingan antara kedua responden sebelum dan sesudah dilakukan penerepan relaksasi genggam jari**

Perbandingan sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi gengggam jari pada kedua responden. Pada Ny. N berusia 30 tahun dengan skala nyeri 5 termasuk dalam kategori sedang dan menurun setelah pemberian teknik relaksasi genggam jari dengan skala nyeri 2 termasuk dalam kategori ringan. Sedangkan pada Ny. Y berusia 31 tahun dengan skala nyeri 6 termasuk dalam kategori sedang dan menurun menjadi skala nyeri 3 termasuk dalam kategori ringan.

Perbedaan dalam penurunan nyeri antara Ny. N dan Ny. Y dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah faktor usia. Pada ibu yang melahirkan dalam kelompok usia yang aman yaitu usia 20-35 tahun, mereka memiliki kondisi kesehatan reproduksi yang baik. Sementara itu, pada ibu dengan usia yang lebih tua yaitu di atas 35 tahun, mereka dapat mengalami penurunan elastisitas pada area perineum yang dapat meningkatkan risiko terjadinya luka perineum. Hal ini menunjukkan usia mempunyai pengaruh terhadap pemulihan nyeri pada luka perineum (Yudha *et al.*, 2022). Teori tersebut menunjukkan kesesuaian dengan data pada Ny. N yang berusia 30 tahun dan Ny. Y berusia 31 tahun.

Berat badan bayi dapat mempengaruhi terjadinya robekan pada area perineum yang menyebabkan munculnya rasa nyeri pada pasien. Ny. Y melahirkan bayi dengan berat badan 3.400 gram, dimana pada saat proses persalinan diperlukan tindakan episiotomi untuk mempermudah terbukanya jalan lahir bayi. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Riyanti *et al.* (2023) yang menunjukkan bahwa berat badan lahir bayi berkaitan dengan tingkat ruptur perineum, karena apabila ukuran janin dan kepala janin besar, maka hal ini akan mempengaruhi peregangan perineum yang dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya perlukaan pada area perineum.

Faktor lain yang mempengaruhi perbedaan penurunan nyeri antara kedua responden adalah *personal hygiene*. Ny. N mengatakan bahwa ia mengganti pembalut sebanyak tiga kali dalam sehari dan mengganti celana dalam dua kali dalam sehari. Ny. Y mengatakan bahwa ia mengganti pembalut dan celana dalam setiap dua kali dalam sehari. Ny. N lebih sering mengganti pembalut hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Triyani *et al.* (2021). *Personal hygiene* merupakan langkah penting dalam perawatan organ tubuh termasuk di daerah genitalia untuk mencegah kemungkinan terjadinya infeksi. *Personal hygiene* yang tidak benar dapat mempengaruhi kebersihan atau kontaminasi terhadap kuman. Masalah yang timbul dalam menjaga *personal hygiene* disebabkan oleh kekhawatiran jahitan akan terbuka kembali dan terasa perih. Perawatan luka pada area perineum dapat dilakukan dengan cara mencuci daerah genitalia dengan menggunakan air bersih dan sabun setelah buang air kecil atau buang air besar, dimulai dari bagian depan menuju ke bagian belakang. Sebelum dan

sesudah melakukan hal tersebut, penting untuk mencuci tangan, serta rutin untuk mengganti pembalut saat sudah terasa penuh. Kebersihan daerah genitalia dapat mengurangi risiko infeksi dan komplikasi sehingga penurunan nyeri dan proses penyembuhan luka perineum menjadi lebih baik. Selain itu, dengan keadaan area genitalia yang bersih, ibu akan merasa lebih nyaman sehingga secara tidak langsung dapat mengurangi stress dan meningkatkan sistem kekebalan tubuh ibu.

Penurunan intensitas nyeri dapat terjadi ketika seseorang melakukan relaksasi genggam jari dengan situasi yang tenang, tidak stress, dan dengan ritme pernafasan yang teratur. Ny. Y mengatakan saat ini dirinya hanya tinggal sendirian bersama anak-anaknya saja karena suami merantau untuk bekerja di luar kota dan keluarganya juga berada di luar kota. Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Rosiska (2021) yang menunjukkan bahwa dukungan keluarga dapat memberikan rasa tenang pada ibu, sedangkan bantuan yang diberikan keluarga pada ibu dapat mengurangi keletihan yang dialami oleh ibu. Bentuk dukungan bisa berupa dukungan mental, sentuhan dan pijatan, atau hal-hal positif lainnya, sehingga berpengaruh terhadap penurunan kecemasan dan intensitas nyeri yang dialami oleh ibu.

Hasil dari penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Hernawati *et al.* (2023) mengenai penerapan relaksasi genggam jari pada pasien post *sectio caesarea* yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh dari pemberian relaksasi genggam jari terhadap penurunan intensitas nyeri. Pengaruh tersebut diakibatkan adanya rangsangan spontan yang akan mengalirkan gelombang listrik menuju ke otak dan dikirim melalui serabut saraf sehingga stimulus nyeri menjadi berkurang.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Nilai rata-rata tingkat kelelahan pasien gagal ginjal kronis sebelum dilakukan tindakan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) adalah 34,80. Nilai rata-rata tingkat kelelahan pasien gagal ginjal kronis setelah dilakukan tindakan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) adalah 31,70. Ada Pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) Terhadap Tingkat Kelelahan Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Di Ruang Hemodialisa Rs Raflesia Kota Bengkulu *p-value* 0,000 <  $\alpha$

Penelitian ini memberikan kontribusi signifikan bagi STIKES Bhakti Husada Bengkulu dalam pengembangan ilmu keperawatan medikal bedah serta pengelolaan kelelahan pada pasien gagal ginjal kronis. Metode *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) terbukti efektif dalam mengurangi tingkat kelelahan. Temuan ini juga dapat menjadi dasar bagi RS Rafflesia Kota Bengkulu dalam merancang SOP terapi hemodialisis. Tenaga medis diharapkan melaksanakan terapi secara konsisten, sementara pasien dianjurkan untuk rutin melakukan PMR guna mengatasi kelelahan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adha, D., Efendi, Z., Afrizal, A., & Sapardi, V. S. (2020). Hubungan Dukungan Keluarga Dan Lama Hemodialisis Dengan Depresi Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik (Ggk) Yang Menjalani Hemodialisis Di Unit Hemodialisa. *Jurnal Kesehatan Mercusuar*, 3(2), 60–67.
- Akhir, K. I., & Natasya, A. D. (N.D.). *Laporan Akhir Profesi Keperawatan Komprehensif Asuhan Keperawatan Pada Pasien Ckd (Chronic Kidney Disease) Stage V On Hd Dan Implikasi Relaksasi Otot Progresif Dalam Mengatasi Masalah Keletihan*.
- Black, J. M., & Hawks, Jane H. (2014). *Keperawatan Medikal Bedah Manajemen Klinis Untuk Hasil Yang Diharapkan* (E. A. Suslia, F. Ganiarji, P. P. Lestari, & A. R. W.

- Sari (Ed.); 8th Ed.). Elsevier.
- Fari, A. I., Sofiani, Y., & Warongan, A. W. (2019). Efektifitas Progressive Muscle Relaxation (Pmr) Dan Relaxation Breathing Exercise (Rbe) Terhadap Tingkat Fatigue Dan Selfcare Pasien Ggk. *Jurnal Kesehatan Saelmakers Perdana (Jksp)*, 2(1), 99–110.
- Garini, A. (2018). Kadar Hemoglobin Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisis. *Jpp (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang)*, 13(2), 111–116.
- Gulo, S. J., Siringo-Ringo, M., Zega, D., & Others. (2023). Dukungan Keluarga Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisa Di Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan Tahun 2023. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 3(2), 467–480.
- Hutagaol, E. V. (2017). Peningkatan Kualitas Hidup Pada Penderita Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Terapi Hemodialisa Melalui Psychological Intervention Di Unit Hemodialisa Rs Royal Prima Medan Tahun 2016. *Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan*, 2, 1–211.
- Ilmi, Z. M., Dewi, E. I., & Rasni, H. (2017). *Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stres Narapidana Wanita Di Lapas Kelas Iia Jember*.
- Iriawan, J., Sari, D. I., & Pradini, A. (2024). Hubungan Antara Lama Menjalani Hemodialisis Dengan Kualitas Hidup Pasien Gagal Ginjal Kronik. *Journal Of Innovation Research And Knowledge*, 3(8), 1769–1778.
- Maesaroh, M., Waluyo, A., & Jumaiyah, W. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Terjadinya Fatigue Pada Pasien Hemodialisis. *Syntax Literate; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 5(4), 110–120.
- Muna, U. W. (2022). *Gambaran Kejadian Fatigue Pada Pasien Chronic Kidney Disease Di Rumah Sakit Islam Sultan Agung Semarang*. Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- Munawaroh, M. (2023). *Penerapan Latihan Slow Deep Breathing Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik On Hemodialisis Dalam Pemenuhan Kebutuhan Aktivitas Di Ruang Lantai Vi Paviliun Darmawan Rspad Gatotsoebroto*.
- Nasrulloh, M. I., Sutrisno, R. Y., & Widiyanto, P. (2024). Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Terhadap Penurunan Tingkat Kelelahan Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisa. *Obat: Jurnal Riset Ilmu Farmasi Dan Kesehatan*, 2(3), 153–164.
- Nurinayah, A., Nugraha, S., & Adawiyah, A. R. (2022). Hubungan Penyakit Kronis Dan Multimorbiditas Dengan Kekuatan Genggaman Lansia Di Kota Bandung Dan Kabupaten Bandung Tahun 2022. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (Jukmas)*, 6(2), 120–126.
- Prasestiyo, H., Allenidekania, A., & Maria, R. (2022). Progressive Muscle Relaxation: Alternatif Mengurangi Gejala Pada Pasien Kemoterapi. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(2), 1013–1020.
- Price, S. A., & Wilson, L. M. (2012). *Patofisiologi : Konsep Klinis Proses Proses Penyakit*. Egc.
- Purwanto, P. (2021). *Asuhan Keperawatan Klien Yang Mengalami Gagal Ginjal Kronik Dengan Kelebihan Volume Cairan Di Rumah Sakit Umum Daerah Pringsewu Tahun 2021*. Universitas Muhammadiyah Pringsewu.
- Putri, P., & Afandi, A. T. (2022). Eksplorasi Kepatuhan Menjalani Hemodialisa Pasien Gagal Ginjal Kronik. *Jurnal Keperawatan*, 11(2), 37–44.
- Risa Riyani, R. R. (2023). *Hubungan Inter Dialytic Weight Gain (Idwg) Dan Kepatuhan Minum Obat Dengan Tekanan Darah Pre Hemodialisis Pada Pasien Gagal Ginjal Kronis Di Unit Hemodialisa Rsud Sekayu Tahun 2023*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Husada.

- Rosyanti, L., Hadi, I., Antari, I., & Ramlah, S. (2023). Faktor Penyebab Gangguan Psikologis Pada Penderita Penyakit Ginjal Kronis Yang Menjalani Hemodialisis: Literatur Reviu Naratif. *Health Information: Jurnal Penelitian*, 15(2).
- Saputra, A. R., & Saputra, A. R. (2019). *Tugas Akhir Studi Kasus: Implementasi Progressive Muscle Relaxation (Pmr) Untuk Mengatasi Fatigue Pada Pasien Chronic Kidney Disease (Ckd) Yang Menjalani Hemodialisa Di Ruang Hemodialisa Rsud Tidar Magelang*.
- Sari, N. R. A., Aryani, T., & Others. (2022). *Literature Review: Gambaran Kadar Ureum Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Sesudah Dan Sebelum Hemodialisis*.
- Setiawan, H., Fitriani, D., & Others. (2023). Pengaruh Pemberian Eritropoietin Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisa Di Rsud Balaraja. *Journal Of Medical Surgical Concerns*, 3(1), 11–20.
- Setyowati, R., Laila, H., Wahyu, Y. I., & Others. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Gagal Ginjal Pada Pasien Yang Menjalani Hemodialisa Di Rsud Majalengka Tahun 2020. *Medical-Surgical Journal Of Nursing Research*, 1(1).
- Siregar, C. T., & Nasution, R. A. (2016). Progressive Muscle Relaxation Techniques Effectiveness Against The Difference Of Fatigue Level Of Patients Undergoing Hemodialysis In Medan. *1st International Conference On Social And Political Development (Icosop 2016)*, 523–527.
- Surati, R. J. W., Kustiyah, S., & Setyowatiningsih, L. (2021). Factors Affecting Urem Levels In Chronic Kidney Failure Patients. *Nveo-Natural Volatiles \& Essential Oils Journal/ Nveo*, 6084–6094.
- Talindong, A., & Others. (2023). Dukungan Keluarga Berhubungan Dengan Kepatuhan Hemodialisis Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik (Ggk): Literature Review. *Journal Of Health (Joh)*, 10(2), 158–168.
- Tasya Hanarul Jesyifa, T. (2023). *Penerapan Terapi Progressive Muscle Relaxation (Pmr) Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Chronic Kidney Disease On Hemodialysis Di Rumah Sakit Tk Iii 04.06. 04 Slamet Riyadi Surakarta*. Universitas Kusuma Husada Surakarta.
- Webster, A. C., Nagler, E. V., Morton, R. L., & Masson, P. (2017). Chronic Kidney Disease. *The Lancet*, 389(10075), 1238–1252.
- Zang, Y., Devleeschauwer, B., Bolger, P. M., Goodman, E., & Gibb, H. J. (2019). Global Burden Of Late-Stage Chronic Kidney Disease Resulting From Dietary Exposure To Cadmium, 2015. *Environmental Research*, 169(October 2018), 72–78.