

PENGARUH TEKNIK RELAKSASI GENGAM JARI TERHADAP PENURUNAN NYERI PERSALINAN KALA I

Tuning Sugianti¹⁾, Joeliatin²⁾

¹⁾Akademi Kebidanan Wiyata Mitra Husada Nganjuk
Email : Tuningsugi21@gmail.com

²⁾Akademi Kebidanan Wiyata Mitra Husada Nganjuk
Email : yulisuyitno77@gmail.com

ABSTRAK

Nyeri merupakan mekanisme protektif bagi tubuh yang muncul apabila jaringan rusak dan menyebabkan individu bereaksi untuk menghilangkan rasa nyeri. Tanda persalinan yaitu adanya peningkatan aktivitas miometrium secara bermakna sehingga kontraksi menjadi teratur dan menimbulkan rasa nyeri. Relaksasi genggam jari adalah tehnik relaksasi yang sangat sederhana dan mudah dilakukan oleh siapapun yang berhubungan dengan jari tangan serta aliran energi di dalam tubuh kita. Tujuan penelitian ini adalah untuk membuktikan pengaruh relaksasi genggam jari terhadap nyeri persalinan Kala I. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain penelitian quassy eksperimental. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu bersalin di BPM wilayah kerja Puskesmas Kertosono Kabupaten Nganjuk tahun 2019. Sampel dalam penelitian ini sejumlah 30 ibu bersalin yang diambil dengan teknik *consecutive sampling*. Hasil analisis data dilakukan dengan menggunakan uji *wilcoxon signed rank test*. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p=0,004$ ($<0,005$) yang artinya ada pengaruh yang signifikan penurunan nyeri persalinan sebelum dan sesudah diberikan relaksasi genggam jari. Kesimpulannya adalah bahwa pemberian relaksasi genggam jari lebih efektif terhadap penurunan nyeri saat persalinan. Berdasarkan penelitian ini disarankan kepada para ibu bersalin untuk melakukan relaksasi genggam jari menjelang persalinan.

Kata Kunci : Teknik relaksasi genggam jari, nyeri, persalinan kala I

ABSTRACT

Pain is a protective mechanism for the body that appears when tissue is damaged and causes individuals to react to relieve pain. The sign of labor is a significant increase in myometrial activity so that contractions become regular and cause pain. The hand-held relaxation is a very simple and easy relaxation technique done by anyone who deals with the fingers and the flow of energy in our body. The purpose of this study was to prove the effect of hand-held relaxation on Kala I labor pain. This type of research is quantitative with quassy experimental research design. The population in this study were all women in the BPM working area of Kertosono Public Health Center in Nganjuk Regency in 2019. Samples in this study were 30 mothers who were taken by consecutive sampling technique. The results of data analysis were performed using the Wilcoxon signed rank test. Statistical test results show the value of $p = 0.004$ (<0.005) which means that there is a significant influence in decreasing labor pain before and after hand-finger relaxation is given. The conclusion is that giving hand-held relaxation is more effective against decreasing labor pain. Based on this research, it is recommended for mothers to do hand-held relaxation before labor.

Keywords : Finger hand held relaxation, pain, first stage labor

PENDAHULUAN

Nyeri adalah suatu pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan yang berkaitan dengan kerusakan jaringan yang nyata atau yang berpotensi untuk menimbulkan kerusakan jaringan (Dharmady, 2004). Nyeri adalah suatu mekanisme protektif bagi tubuh yang timbul bilamana jaringan dirusak dan menyebabkan individu tersebut bereaksi untuk menghilangkan rasa nyeri tersebut (Guyton, 1991).

Kontraksi pada saat melahirkan akan menimbulkan perasaan nyeri yang timbul akibat kontraksi servik serta dilatasi (pelebaran) mulut rahim dan segmen bawah rahim banyak ditakuti oleh para ibu (Susilo, 2001). Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Pinandita et al (2012) tentang pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien post operasi laparotomi di RS PKU Muhammadiyah Gombong, hasil penelitian tersebut yaitu ada pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien post operasi laparotomi di RS PKU Muhammadiyah Gombong. Menggenggam jari disertai dengan menarik nafas dalam – dalam dapat mengurangi ketegangan fisik dan emosi, karena genggam jari akan menghangatkan titik – titik masuk dan keluarnya energi pada meridian (saluran energi) yang berhubungan dengan organ – organ di dalam tubuh yang terletak pada jari tangan. Tujuan penelitian ini adalah untuk membuktikan pengaruh relaksasi genggam jari terhadap nyeri persalinan Kala I

Relaksasi genggam jari merupakan sebuah tehnik relaksasi yang sangat sederhana dan mudah dilakukan oleh siapapun yang berhubungan dengan jari tangan serta aliran energi di dalam tubuh kita. Relaksasi genggam jari merupakan sebuah teknik relaksasi yang sangat sederhana dan mudah untuk dilakukan oleh siapapun yang berhubungan dengan jari tangan serta aliran energi di dalam tubuh kita.

Teknik genggam jari disebut juga *Finger hold* (Liana, 2008). Teknik relaksasi genggam jari untuk keseimbangan emosi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Pinandita (2012) dikemukakan bahwa teknik relaksasi genggam jari mampu menurunkan intensitas nyeri pada pasien post operasi laparotomi.

METODE

Pada penelitian ini peneliti menggunakan penelitian kuantitatif. Metode kuantitatif yang digunakan adalah kuasi eksperimen. Peneliti menggunakan metode kuasi eksperimen karena penelitian yang hendak dilakukan pada dasarnya ingin mengetahui sampai seberapa jauh pemberian relaksasi genggam jari terhadap penurunan skala nyeri pada ibu bersalin kala I.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu bersalin di wilayah kerja Puskesmas Kertosono Kabupaten Nganjuk Tahun 2019 sejumlah 40 orang. Sampel dalam penelitian ini diambil dari sebagian ibu bersalin sejumlah 30 responden. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan teknik *consecutive sampling*. *Consecutive sampling* adalah pemilihan sampel dengan menetapkan subjek yang memenuhi kriteria penelitian dimasukkan dalam kriteria penelitian sampai kurun waktu tertentu (Nursalam, 2003).

Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *Wilcoxon signed rank test*. *Wilcoxon signed rank test* merupakan uji non parametrik yang digunakan untuk menganalisis data berpasangan karena adanya dua perlakuan yang berbeda (Pramana, 2012). *Wilcoxon signed rank test* digunakan apabila data tidak berdistribusi normal. Dasar pengambilan keputusan untuk menerima atau menolak

Ho pada uji *wilcoxon signed rank test* adalah sebagai berikut : Jika probabilitas (Asymp.Sig) < 0,05 maka Ho ditolak dan Ha diterima. Jika probabilitas (Asymp.Sig) > 0,05 maka Ho diterima dan Ha ditolak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hasil Analisis Wilcoxon Pengaruh Relaksasi Genggam Jari Terhadap Nyeri Persalinan Kala I Di Wilayah Kerja Puskesmas Kertosono Kabupaten Nganjuk Tahun 2019

	N	Nilai Z	Sig (2 tailed)	Sig
Penurunan Nyeri pada kelompok kontrol	15	-1,633	0,102	Tidak Signifikan
Perubahan Intensitas Nyeri pada kelompok perlakuan	15	-2,913	0,004	Signifikan

Sumber: Data Primer Penelitian Tahun 2019

Berdasarkan tabel 1 di atas hasil uji statistik *Wilcoxon signed rank test* menunjukkan ada pengaruh (penurunan skala nyeri) sebelum dan setelah diberikan perlakuan relaksasi genggam jari pada ibu bersalin kala I fase aktif di wilayah kerja Puskesmas Kertosono Kabupaten Nganjuk ($p=0,004$).

Perlakuan relaksasi genggam jari akan menghasilkan impuls yang dikirim melalui serabut saraf aferen non-nosiseptor. Serabut saraf non-nosiseptor mengakibatkan "pintu gerbang" tertutup sehingga stimulus nyeri terhambat dan berkurang. Teori *two gate control* menyatakan bahwa terdapat satu "pintu gerbang" lagi di thalamus yang mengatur impuls nyeri dari nervus trigeminus. Dengan adanya relaksasi, maka impuls nyeri dari nervus trigeminus akan dihambat dan mengakibatkan tertutupnya "pintu gerbang" di thalamus. Tertutupnya pintu gerbang di thalamus mengakibatkan stimulasi yang menuju korteks serebri terhambat sehingga intensitas nyeri berkurang untuk kedua kalinya (Pinandita, 2012).

Berdasarkan asumsi peneliti relaksasi genggam jari sangat bermanfaat dalam menurunkan nyeri persalinan karena relaksasi genggam jari dapat meningkatkan suhu kulit lokal, melancarkan sirkulasi darah mengurangi spasme otot, menghilangkan sensasi nyeri memberikan ketenangan dan kenyamanan pada ibu bersalin sehingga dapat mengurangi nyeri persalinan.

Tabel 2 Perbedaan Penurunan Nyeri Kelompok Kontrol dan Kelompok Perlakuan pada Persalinan Kala I Di Wilayah Kerja Puskesmas Kertosono Kabupaten Nganjuk Tahun 2019

	N	Nilai Z	Sig (2 tailed)	Sig
Perubahan Intensitas Nyeri	30	6,762	0,034	Signifikan

Sumber: Data Primer Penelitian Tahun 2019

Berdasarkan tabel 2 di atas hasil uji statistik *Kruskal Wallis Test* menunjukkan ada perbedaan penurunan skala nyeri antara kelompok kontrol dan kelompok perlakuan ($p=0,034$).

Berdasarkan hasil penelitian di atas yang paling besar pengaruhnya adalah pemberian perlakuan relaksasi genggam jari yang dapat menurunkan intensitas nyeri saat persalinan kala I fase aktif di wilayah kerja Puskesmas Kertosono Kabupaten Nganjuk Tahun 2019.

Relaksasi merupakan suatu usaha menurunkan nyeri atau menjaga agar tidak nyeri yang masih berat dengan menurunkan ketegangan otot (Daniati, 2008). Perlakuan relaksasi genggam jari akan menghasilkan impuls yang dikirim melalui serabut saraf aferen non-nosiseptor. Dengan adanya relaksasi maka impuls nyeri

dari nervus trigeminus akan dihambat dan mengakibatkan stimulasi yang menuju korteks serebri terhambat sehingga intensitas nyeri berkurang untuk keduanya (Pinandita, 2012).

Berdasarkan hasil dan pembahasan tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa masalah nyeri pada ibu bersalin kala I fase aktif dapat diatasi. Tindakan intervensi nonfarmakologi yang merupakan bagian dari *intervensi comfort technical* dapat diberikan untuk menurunkan persepsi nyeri pasien. *Intervensi comfort technical* teknik relaksasi genggam jari dapat menurunkan persepsi nyeri persalinan kala I fase aktif.

KESIMPULAN

1. Skala nyeri yang dirasakan ibu bersalin saat persalinan kala I pada kelompok kontrol tidak mengalami penurunan skala nyeri yang berarti, dengan nilai $p=0,102$ ($p>0,05$).
2. Skala nyeri yang dirasakan ibu bersalin saat persalinan kala I pada kelompok perlakuan dengan intervensi relaksasi genggam jari didapatkan adanya penurunan skala nyeri yang tinggi, dengan nilai $p=0,004$ ($p<0,05$).
3. Ada perbedaan penurunan skala nyeri antara kelompok kontrol dan kelompok perlakuan $p=0,034$ ($p<0,005$).

REFERENSI

- Dharmady Agus Triyanto. 2004. *Manajemen Nyeri Dalam Suatu Tatanan Tim Medis Multidisiplin*. Majalah Kedokteran Atmajaya, 1(3) :1-5.
- Liana. 2011. *Teknik Relaksasi Genggam Jari Untuk Keseimbangan Emosi*. <http://www.pembelajaran.com/teknik> relaksasi genggam jari untuk keseimbangan emosi. Diakses 11 Januari 2017 jam 20.00 WIB
- Nursalam, 2003. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Pinandita, I . Purwanti, E. & Utoyo, B. (2012) Jurusan Keperawatan STIKes Muhammadiyah Gombong *Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Laparotomi*, Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan, 8 (1)