

PERBANDINGAN EFEKTIFITAS TEKNIK RELAKSASI *GUIDED IMAGERY* DENGAN TEKNIK RELAKSASI *HOLLING FINGER* TERHADAP TINGKAT NYERI IBU POST *SECTIO CAESAREA*

¹Iba Adin Pangestu, ²Happy Dwi Aprilina

Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Jl. Letjen Soeparjo Roestam Km 7
PO. BOX 229 Purwokerto 53181

e-mail : adinpangestu05@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: *Sectio caesarea* adalah suatu pembedahan guna melahirkan janin lewat insisi pada dinding abdomen. Tindakan *sectio caesarea* akan menyebabkan nyeri dan mengakibatkan terjadinya perubahan kontinuitas jaringan karena adanya pembedahan. Rasa nyeri post *sectio caesarea* dapat dikurangi dengan tindakan farmakologi dan non farmakologi, tindakan non farmakologi yang diteliti dalam penelitian ini adalah *guided imagery* dan *holding finger*. **Tujuan:** Mengetahui perbandingan efektifitas teknik relaksasi *guided imagery* dengan *holding fingers* terhadap tingkat nyeri ibu post *sectio caesarea*. **Metode:** Desain penelitian menggunakan *pre experiment* dengan rancangan *two group pre test post test*. Populasi penelitian adalah ibu post *sectio caesarea* sebanyak 34 responden yang terdiri atas 2 kelompok intervensi yaitu 1 kelompok menggunakan teknik relaksasi *guided imagery* dan 1 kelompok lagi menggunakan teknik relaksasi *holding finger*. Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah pasien post *sectio caesarea*, pasien sadar, pasien tidak mengalami gangguan pendengaran, dan pasien yang bersedia menjadi responden, kriteria eksklusinya adalah pasien yang tidak dapat mengikuti perintah, pasien gelisah, pasien dengan preeklamsi. Analisis data pada penelitian ini menggunakan uji *mann whitney u test*. **Hasil:** Hasil *p-value* dari uji *mann withney u test* yaitu sebesar 0,004, karena nilai $p < 0,05$ maka dapat diartikan ada perbedaan tingkat nyeri antara teknik relaksasi *guided imagery* dan *iholding finger*. Beda nilai rata-rata (*mean*) pada teknik relaksasi *guided imagery* sebesar 30%, sedangkan pada teknik relaksasi *holding finger* sebesar 48%. **Kesimpulan:** Teknik relaksasi *guided imagery* dan *holding finger* efektif digunakan untuk mengurangi atau menurunkan tingkat nyeri ibu post *sectio caesarea*. Teknik relaksasi *holding finger* memberikan pengaruh lebih besar dibandingkan dengan teknik relaksasi *guided imagery*.

Kata Kunci: Ibu Post *Sectio Caesarea*, Nyeri, Teknik Relaksasi *Guided Imagery*, Teknik Relaksasi *Holling Finger*.

PENDAHULUAN

Sectio caesarea merupakan persalinan dengan cara melahirkan janin dengan membuat sayatan pada dinding uterus melalui dinding depan perut (Mochtar, 2012).

(WHO) World Health Organization (2011) menyatakan standar rata-rata operasi *sectio caesarea* sekitar 5-15%. Bahkan data WHO *Global survei on maternal and periental healt* 2011 menunjukkan 46,1% dari seluruh kelahiran dengan *sectio caesarea*. Menurut statistik tentang 3.509 kasus *sectio caesarea* yang disusun oleh Peel dan Chamberlain, indikasi untuk *sectio caesarea* adalah proporsi janin panggul 21%, gawat janin 14%, plasenta previa 11%, riwayat *sectio caesarea* 11%, kelainan letak janin 10%, pre eklamsi dan hipertensi 7%. WHO melaporkan sebagian besar ibu hamil memilih operasi *caesarea* karena takut merasa sakit dan khawatir kondisi vagina mereka akan menjadi kendur setelah persalinan secara normal. Di Indonesia, presentasi operasi *sectio caesarea* sekitar 5-15%. Menurut SDKI 2012, angka kejadian *sectio caesarea* di Indonesia 921.000 dari 4.039.000 persalinan atau 22,8% dari seluruh persalinan. Menurut data riset kesehatan (RISKESDAS, 2013) menunjukkan *sectio caesarea* 9,8%, dengan proporsi tertinggi di DKI Jakarta (19,9%) dan terendah di Sulawesi Tenggara (3,3%). Di Jawa Tengah kejadian *sectio caesarea* mencapai 32,2% (Hamidah, 2011).

Menurut hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 20 Desember 2017 angka kejadian *sectio casarea* di RSUD Ajibarang pada bulan

September-November 2017 yaitu berjumlah 204 orang.

Teknik nonfarmakologis yang digunakan untuk mengurangi nyeri pada pasien post *sectio caesarea* di RSUD Ajibarang yaitu menggunakan teknik relaksasi nafas dalam dan juga teknik massage.

Kedua teknik ini merupakan relaksasi yang sangat sederhana dan mudah dilakukan oleh siapapun yang berhubungan dengan imajinasi dan berhubungan dengan jari tangan serta aliran energi di dalam tubuh kita. Kedua teknik relaksasi ini dapat membuat pasien dapat mengontrol diri ketika terjadi rasa tidak nyaman atau nyeri, stress fisik dan emosi pada nyeri (Perry, 2005). Karena teknik *guided imagery* dan *hollding finger* di rumah sakit umum Daerah Ajibarang jarang digunakan dalam mengurangi nyeri membuat peneliti tertarik untuk menggunakan kedua teknik relaksasi tersebut untuk dapat digunakan atau diaplikasikan dalam upaya untuk mengurangi nyeri pasien ibu post *sectio caesarea*.

Nyeri adalah fenomena yang biasa terjadi pada pasien post *sectio caesarea*. Upaya farmakologi maupun non farmakologi dapat dilakukan untuk meredakan nyeri. Peran perawat yaitu fokus pada upaya untuk membawa pasien post *sectio caesarea* kembali pada keadaan dimana nyeri tidak lagi dirasakan pasien sehingga dapat meningkatkan rasa nyaman klien. Penanganan untuk masalah nyeri dapat dilakukan dengan metode non farmakologi, diantaranya relaksasi *guided imagery and hollding fingers*.

Berdasarkan pada fenomena yang diuraikan, rumusan masalah dari penelitian ini adalah “ Adakah

pebandingan efektifitas teknik relaksai *guided imagery dengan holding fingers* terhadap tingkat nyeri ibu post *sectio caesarea* di Rumah Sakit Umum Daerah Ajibarang ?”.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan efektifitas teknik relaksasi *guided imagery dengan holding fingers* terhadap tingkat nyeri ibu post *sectio caesarea* di Rumah Sakit Umum Daerah Ajibarang.

Hasil Penelitian ini dapat digunakan sebagai data dasar untuk melaksanakan penelitian lebih lanjut yang berkaitan dengan persepsi nyeri dengan menggunakan metode non farmakologi lainnya pada ibu post operasi *sectio caesarea*.

Berdasarkan peneletian yang dilakuakn oleh Chandra Kristanto, Jong Tangka, Julia Rottie pada tahun 2013, yang berjudul “ Efektifitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam dan Guided Imagery Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi *Sectio Caesare* di Irina D Blu RSUP Prof.Dr.R.D. Kandou Manado”. Kedua teknik relaksasi tersebut efektif terhadap penurunan nyeri pada pasien post operasi *sectio caesarea*.

Menurut peneitian yang dilakukan oleh Pinandita, Purwanti,

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Teknik Relaksasi			
	<i>Guided Imagery</i>		<i>Holding Finger</i>	
	f	(%)	F	(%)
Usia				
< 20 Tahun	1	5,9	1	5,9
20 – 35 Tahun	11	64,7	13	76,5
> 35 Tahun	5	29,4	3	17,6
<i>Sectio Caesarea</i>				
1 Kali	17	100,0	16	94,1
> 1 Kali	0	00,0	1	5,9
Paritas				
Primipara	7	41,2	11	64,7
Multipara	10	58,8	6	35,3
Total	17	100,0	17	100,0

Utoyo yang dilakukan pada tahun 2011, dengan judul penelitian “ Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari terhadap Penurunan Intensitas Nyeri pada Pasien Post Operasi Laparatomi”. Menyatakan bahwa teknik relaksasi genggam jari berpengaruh terhadap penurunan nyeri pada pasien post operasi Laparatomi yang dilakukan di RS PKU Muhammadiyah Gombong.

METODE PENDEKATAN

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen , merupakan kegiatan penelitian yang menggunakan suatu perlakuan treatment yang bertujuan untuk menilai ada tidaknya perbandingan antara teknik relaksasi *guided imagery* dengan teknik relaksasi *holding finger*.

Penelitian ini merupakan penelitian *pre experimen* dengan rancangan *two group pre test post test*. Populasi penelitian adalah ibu post *sectio caesarea* sebanyak 34 responden yang terdiri atas 2 kelompok intervensi. Analisis data pada penelitian ini menggunakan uji *t independent*.

HASIL

Setelah dilakukan penelitian tentang perbandingan efektifitas teknik relaksasi *guided imagery* dengan teknik relaksasi *holding finger* terhadap tingkat nyeri ibu post *sectio caesarea* di RSUD Ajibarang yang dilaksanakan pada tanggal 21-28 April 2018 dengan jumlah pasien 34 pasien, yang dibagi menjadi 2 kelompok intervensi yang masing-masing berjumlah 17 reponden untuk teknik relaksasi *guided imagery* dan 17 responden untuk teknik relaksasi *holding finger*, didapatkan hasil sebagai berikut:

Berdasarkan Tabel 1 dapat dijelaskan bahwa responden yang terbanyak dalam melakukan teknik relaksasi *Guided Imagery* yaitu di usia 20-35 tahun (64,7%) . Pengalaman *sectio caesarea* pada teknik relaksasi *guided imagery* merupakan yang ke 1 kali sebanyak 17 responden (100%). Responden dengan berdasarkan yang terbanyak pada paritas paritas multipara sebanyak 10 orang (58,8%).

Responden yang terbanyak melakukan teknik relaksasi *Holding Finger* yaitu usia 20-35 (76,5%). Pengalaman *sectio caesarea* yang terbanyak pada teknik relaksasi *holding finger* yaitu sebanyak 16 responden (94,1%) untuk pengalaman *sectio caesarea* ke 1kali. Responden dengan paritas terbanyak yaitu pada paritas primipara sebanyak 11 orang (64,7%).

Uji normalitas data dalam penelitian dilakukan dengan Metode Saphiro-Wilk (Jumlah sampel < 50), menggunakan program SPSS. Berdasarkan data hasil penelitian, maka hasil uji normalitas dapat dijelaskan sebagai berikut:

- 1) Skala nyeri sebelum teknik relaksasi *guided imagery*, didapat nilai signifikansi (p) = 0,039 < 0,05, berarti data terdistribusi tidak normal.
- 2) Skala nyeri sesudah teknik relaksasi *guided imagery*, didapat nilai signifikansi (p) = 0,029 < 0,05, berarti data terdistribusi tidak normal.
- 3) Skala nyeri sebelum teknik relaksasi *holding finger*, didapat nilai signifikansi (p) = 0,042 < 0,05,

berarti data terdistribusi tidak normal.

- 4) Skala nyeri sesudah teknik relaksasi *holding finger*, didapat nilai signifikansi (p) = 0,039 < 0,05, berarti data terdistribusi tidak normal.

Hasil uji normalitas data didapatkan bahwa data terdistribusi tidak normal. Sesuai dengan dasar pengambilan keputusan bahwa apabila data terdistribusi tidak normal, maka uji statistik dilakukan dengan metode statistik non-parametrik menggunakan uji *Mann Whitney U Test*.

Berdasarkan Tabel 2 dapat dijelaskan bahwa tingkat nyeri dengan skala nyeri yang terbanyak pada

Tabel 2 Tingkat Nyeri Sebelum dan Sesudah Dilakukan Teknik Relaksasi *Guided Imagery* pada Ibu Post *Section Caesarea* di Ruang Nuri RSUD Ajibarang

Tingkat Nyeri	Teknik Relaksasi <i>Guided Imagery</i>			
	Sebelum		Sesudah	
	F	%	F	%
Tidak Nyeri	0	00,0	0	00,0
Nyeri Ringan	0	0,00	5	29,4
Nyeri Sedang	13	76,5	11	64,7
Nyeri Berat	4	23,5	1	5,9
Total	17	100,0	17	100,0

responden sebelum melakukan teknik relaksasi *Guided Imagery* pada skala nyeri sedang sebanyak 13 orang (76,5%). Tingkat nyeri responden sesudah melakukan teknik relaksasi *Guided Imagery* tidak mengalami penurunan yang signifikan yaitu masih pada skala nyeri sedang sebanyak 11 responden (64,7%)

Tabel 3 Tingkat Nyeri Sebelum dan Sesudah Dilakukan Teknik Relaksasi *Holding Finger* pada Ibu Post *Section Caesarea* di Ruang Nuri RSUD Ajibarang

Tingkat Nyeri	Teknik Relaksasi <i>Holding Finger</i>			
	Sebelum		Sesudah	
	F	%	f	%
Tidak Nyeri	0	00,0	1	5,9
Nyeri Ringan	3	17,6	11	64,7
Nyeri Sedang	11	64,7	5	29,4
Nyeri Berat	3	17,6	0	00,0
Total	17	100,0	17	100,0

Berdasarkan Tabel 3 dapat dijelaskan bahwa tingkat nyeri responden sebelum melakukan teknik relaksasi *Holding Finger* yang terbanyak yaitu pada skala nyeri sedang sebanyak 11 orang (64,7%). Tingkat nyeri responden sesudah melakukan teknik relaksasi *Holding Finger* mengalami penurunan yang terbanyak pada skala nyeri ringan sebanyak 11 orang (64,7%).

Tabel 4 Efektifitas Teknik Relaksasi Guided Imagery dengan Holding Finger terhadap Tingkat Nyeri

Teknik Relaksasi	Mean		Beda	Penurunan (%)	p-value
	Sebelum	Sesudah			
Guided Imagery	6,12	4,29	1,83	30	0,004
Holding Finger	5,53	2,88	2,65	48	0,004

Berdasarkan Tabel 4 dapat dijelaskan bahwa nilai rata-rata (*mean*) sebelum dilakukan teknik relaksasi *Guided Imagery* sebesar 6,12 dan sesudah dilakukan teknik relaksasi *Guided Imagery* sebesar 4,29. Beda nilai rata-rata (*mean*) sebesar 1,83 dengan penurunan 30%.

Nilai rata-rata (*mean*) sebelum dilakukan teknik relaksasi *Holding Finger* sebesar 5,53 dan sesudah dilakukan teknik relaksasi *Holding Finger* sebesar 2,88. Beda nilai rata-rata (*mean*) sebesar 2,65 dengan penurunan 48%.

Karena nilai *p-value* sebesar 0,004 ($\alpha = 0,05$), maka dapat dikatakan hasil tersebut dinyatakan sesuai dengan hipotesis bahwa H_a ditolak dan H_o diterima. Apabila H_o diterima sesuai dengan hipotesis tersebut berarti ada perbedaan tingkat nyeri antara

teknik relaksasi *guided imagery* dengan *holding finger*.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian dengan menggunakan desain penelitian *pre eksperimen* ini melibatkan 34 responden, yang terdiri dari 17 responden kelompok intervensi teknik relaksasi *guided imagery*, dan 17 responden kelompok intervensi teknik relaksasi *holding finger*. Berdasarkan analisis dari berbagai penelitian Usia, pengalaman *sectio caesarea*, dan paritas (banyak kelahiran) nyeri pada responden akan mempengaruhi tingkat atau skala dari individu terhadap rasa nyeri (Kozier B dan Erb's G, 2009).

1. Usia

Pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa responden yang melakukan teknik relaksasi *Guided Imagery* usia 20 – 35 tahun sebanyak 11 orang (64,7%). Responden yang melakukan teknik *Holding Finger* usia 20 – 35 tahun sebanyak 13 orang (76,5%), hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden dengan usia diantara 20 – 35 tahun merupakan usia dengan jumlah terbanyak yang melakukan teknik relaksasi *Guided Imagery* maupun teknik relaksasi *Holding Finger*. Usia responden adalah variabel penting yang akan mempengaruhi reaksi maupun ekspresi responden terhadap rasa nyeri. Semakin meningkatnya umur, semakin tinggi reaksi maupun respon terhadap nyeri yang dirasakan. Usia ibu (≤ 20 tahun atau ≥ 35 tahun) lebih berisiko terhadap tindakan persalinan *sectio caesarea* dibandingkan dengan ibu yang berusia 21-34 tahun. Hal ini karena wanita dengan usia ≤ 20 tahun rahim dan panggul belum berkembang dengan baik, sehingga dapat menimbulkan kesulitan persalinan (Depkes RI, 2009). Kenyataan masih banyak terjadi perkawinan, kehamilan dan

persalinan di luar kurun waktu reproduksi yang sehat, terutama pada usia muda. Risiko kematian pada kelompok usia di bawah 20 tahun dan pada kelompok usia di atas usia 35 tahun adalah 3 kali lebih tinggi dari kelompok usia reproduksi sehat (20-34 tahun).

2. Pengalaman Sectio Caesarea

Hasil penelitian didapatkan bahwa responden yang melakukan teknik relaksasi *Guided Imagery* mempunyai pengalaman *sectio caesarea* 1 kali sebanyak 17 orang (100,0%), dan tidak ada responden yang mempunyai pengalaman *sectio caesarea* > 1 kali. Responden yang melakukan teknik relaksasi *Holding Finger* mempunyai pengalaman *sectio caesarea* 1 kali sebanyak 16 orang (94,1%), dan pengalaman *sectio caesarea* > 1 kali sebanyak 1 orang (5,9%).

Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang melakukan teknik relaksasi *Guided Imagery* dan *Holding Finger* mempunyai pengalaman *sectio caesarea* 1 kali. *Sectio caesarea* adalah bedah dimana dokter kandungan membuat sebuah lubang di perut dan rahim ibu kemudian mengeluarkan janin dari lubang tersebut (National Institute for Clinical Excellence, 2008).

3. Paritas (Banyaknya Kelahiran)

Hasil penelitian didapatkan bahwa responden yang melakukan teknik relaksasi *Guided Imagery* dengan paritas primipara sebanyak 7 orang (41,2%), dan paritas multipara sebanyak 10 orang (58,8%). Responden yang melakukan teknik relaksasi *Holding Finger* dengan paritas primipara sebanyak 11 orang (64,7%), dan paritas multipara sebanyak 6 orang (35,3%).

Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang melakukan teknik relaksasi *Guided Imagery* dan *Holding Finger* dengan paritas primipara.

Paritas merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap tindakan *sectio caesarea*. Seorang ibu yang sering melahirkan mempunyai risiko mengalami komplikasi persalinan pada kehamilan berikutnya apabila tidak memperhatikan kebutuhan nutrisi. Jumlah paritas lebih dari 4 keadaan rahim biasanya sudah lemah. Hal ini dapat menimbulkan persalinan lama dan perdarahan saat kehamilan. Paritas 2-3 merupakan paritas paling aman ditinjau dari sudut perdarahan pasca persalinan yang dapat mengakibatkan kematian maternal. Paritas satu dan paritas tinggi (lebih dari tiga) mempunyai angka kejadian perdarahan pasca persalinan lebih tinggi. Paritas yang rendah (paritas satu), ketidaksiapan ibu dalam menghadapi persalinan yang pertama merupakan faktor penyebab ketidak mampuan ibu hamil dalam menangani komplikasi yang terjadi selama kehamilan dan persalinan (Depkes RI, 2009).

Respon nyeri yang dirasakan oleh pasien merupakan efek samping yang timbul setelah menjalani suatu. Nyeri yang disebabkan oleh luka operasi biasanya membuat pasien merasa sangat kesakitan. Ketidaknyamanan atau nyeri bagaimanapun keadaannya harus diatasi dengan manajemen nyeri, karena kenyamanan merupakan kebutuhan dasar manusia.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti didapatkan hasil bahwa tingkat nyeri responden sebelum melakukan teknik relaksasi *Guided Imagery* pada skala nyeri berat sebanyak 4 responden, dan skala nyeri sedang sebanyak 13 orang (76,5%), dimana pada skala nyeri sedang inilah jumlah terbanyak dari tingkat nyeri yang dirasakan oleh responden. Tingkat nyeri responden sesudah melakukan teknik relaksasi *Guided Imagery* pada skala nyeri ringan

sebanyak 5 orang (29,4%), skala nyeri sedang sebanyak 11 orang (64,7%), dan skala nyeri berat sebanyak 1 orang (5,9%).

Guided Imagery adalah salah satu metode pengontrolan nyeri yang termasuk kedalam teknik perilaku kognitif (*cognitive-behavioral*), tujuan dari teknik ini yaitu untuk memberikan kenyamanan, mengubah respon psikologi untuk mengurangi persepsi nyeri dan mengoptimalkan fungsi tubuh (Kozier & Erb's, 2012).

Guided imagery merupakan teknik yang menggunakan imajinasi seseorang untuk mencapai efek positif tertentu (Smeltzer, Bare, Hinkle, & Cheever, 2010). Teknik ini dimulai dengan proses relaksasi pada umumnya yaitu meminta kepada klien untuk perlahan-lahan menutup matanya dan fokus pada nafas mereka, klien didorong untuk relaksasi mengosongkan pikiran dan memenuhi pikiran dengan bayangan untuk membuat damai dan tenang (Rahmayati, 2010).

Teknik relaksasi *Holding Finger* (genggam jari) merupakan cara yang mudah untuk mengelola emosi dan mengembangkan kecerdasan emosional. Sepanjang jari-jari tangan kita terdapat saluran atau meridian energi yang terhubung dengan berbagai organ dan emosi (Puwahang, 2011). Titik-titik refleksi pada tangan memberikan rangsangan secara reflex (spontan) pada saat genggam. Rangsangan tersebut akan mengalirkan semacam gelombang kejut atau listrik menuju otak. Gelombang tersebut diterima otak dan diproses dengan cepat diteruskan menuju saraf pada organ tubuh yang mengalami gangguan, sehingga sumbatan di jalur energi menjadi lancar (Pinandita, 2012). Teknik relaksasi *Holding Finger* (genggam jari)

membantu tubuh, pikiran dan jiwa untuk mencapai relaksasi. Dalam keadaan relaksasi secara alamiah akan memicu pengeluaran hormon endorfin, hormon ini merupakan analgesik alami dari tubuh sehingga nyeri akan berkurang (Prasetyo, 2010).

Hasil penelitian didapatkan bahwa tingkat nyeri responden sebelum melakukan teknik relaksasi *Holding Finger* pada skala nyeri ringan sebanyak 3 orang (17,6%), skala nyeri sedang sebanyak 11 orang (64,7%), dan skala nyeri berat sebanyak 3 orang (17,6%). Tingkat nyeri responden sesudah melakukan teknik relaksasi *Holding Finger* pada skala tidak ada nyeri sebanyak 1 orang (5,9%), skala nyeri ringan sebanyak 11 orang (64,7%), dan skala nyeri sedang sebanyak 5 orang (29,4%). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat penurunan skala nyeri sesudah dilakukan teknik relaksasi *Holding Finger*.

Guided imagery merupakan teknik yang menggunakan imajinasi seseorang untuk mencapai efek positif tertentu (Smeltzer, Bare, Hinkle, & Cheever, 2010). Teknik ini dimulai dengan proses relaksasi pada umumnya yaitu meminta kepada klien untuk perlahan-lahan menutup matanya dan fokus pada nafas mereka, klien didorong untuk relaksasi mengosongkan pikiran dan memenuhi pikiran dengan bayangan untuk membuat damai dan tenang (Rahmayati, 2010).

Efek relaksasi *guided imagery* membuat responden merasa rileks dan tenang. Responden menjadi rileks dan tenang saat mengambil oksigen di udara melalui hidung, oksigen masuk kedalam tubuh sehingga aliran darah menjadi lancar serta dikombinasikan dengan *guided imagery* menyebabkan pasien mengalihkan

perhatiannya pada nyeri ke hal-hal yang membuatnya senang dan bahagia sehingga melupakan nyeri yang sedang dialaminya. Inilah yang menyebabkan intensitas nyeri yang dirasakan pasien *post sectio caesarea* berkurang setelah dilakukan teknik relaksasi *guided imagery* (Syahriyani, 2010).

Hasil penelitian Patasik (2013) tentang efektifitas teknik relaksasi nafas dalam dan *guided imagery* terhadap penurunan nyeri pada pasien *post sectio caesare* di Irina D BLU RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado didapatkan bahwa sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam dan *guided imagery* terjadi perubahan intensitas nyeri, dimana responden hanya mengalami dua tingkat nyeri yaitu nyeri sedang (35,0%) dan nyeri ringan (65,0%). Tidak ada lagi yang mengalami nyeri hebat dan sangat hebat. Adanya perubahan intensitas nyeri sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam dan *guided imagery* juga dapat diketahui setelah dilakukan uji statistik menggunakan uji *paired sample t-test* pada tingkat kemaknaan 95% ($\alpha = 0,05$). Nilai *mean* sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam dan *guided imagery* yaitu 6,15 sedangkan sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam dan *guided imagery* yaitu 3,05. Hasil analisis diperoleh nilai $p=0,000$ dengan kata lain $p<0,05$. Oleh karena itu maka hipotesis diterima. Hal ini menunjukkan bahwa teknik relaksasi nafas dalam dan *guided imagery* terbukti efektif dalam menurunkan intensitas nyeri pada pasien *post sectio caesarea*.

Teknik relaksasi *Holding Finger* merupakan cara yang mudah untuk mengelola emosi dan mengembangkan kecerdasan emosional. Sepanjang jari-jari tangan kita terdapat saluran atau meridian energi yang terhubung dengan berbagai organ dan emosi. Menggenggam jari

sambil menarik nafas dalam-dalam (relaksasi) dapat mengurangi dan menyembuhkan ketegangan fisik dan emosi, karena genggam jari akan menghangatkan titik-titik keluar dan masuknya energi pada meridian yang terletak pada jari tangan. Titik-titik refleksi pada tangan akan memberikan rangsangan secara refleks (spontan) pada saat genggam. Rangsangan tersebut akan mengalirkan semacam gelombang kejutan 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 lancar (Puwahang, 2011).

Berdasarkan hasil uji *Mann Whitney U Test* bahwa ada perbedaan efektifitas antara teknik relaksasi *Guided Imagery* dan *Holding Finger* terhadap penurunan tingkat nyeri ibu *post sectio caesarea* di ruang Nuri RSUD Ajibarang. Hasil analisis deskriptif didapatkan beda rata-rata (*mean*) teknik relaksasi *Guided Imagery* sebesar 1,83 dengan penurunan sebesar 30%. Beda rata-rata (*mean*) teknik relaksasi *Holding Finger* sebesar 2,65 dengan penurunan sebesar 46%. Hal ini menunjukkan bahwa teknik relaksasi *Holding Finger* lebih efektif dibandingkan teknik relaksasi *Guided Imagery* terhadap penurunan tingkat nyeri ibu *post Sectio Caesarea* di Ruang Nuri RSUD Ajibarang.

KESIMPULAN DAN SARAN

Setelah dilakukan penelitian tentang perbandingan efektifitas teknik relaksasi *guided imagery* dengan *hollding finger* terhadap tingkat nyeri ibu *post sectio caesarea* di RSUD Ajibarang, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Pasien *post sectio caesarea* di RSUD Ajibarang paling banyak yang diberikan teknik relaksasi *guided imagery* dan

teknik relaksasi *holding finger* paling banyak berusia 20-35 tahun, pada riwayat *sectio caesarea* sebelumnya paling banyak pada relaksasi *guided imagery* dan teknik relaksasi *holding finger* rata-rata baru pertama kali, pada paritas responden yang diberikan teknik relaksasi *guided imagery* paling banyak pada paritas multipara, pada teknik relaksasi *holding finger* paling banyak pada paritas primipara.

1. Tingkat nyeri pasien post *sectio caesarea* sebelum diberikan intervensi teknik relaksasi *guided imagery* yang terbanyak terdapat pada skala nyeri sedang yaitu sebanyak 76,5% , sedangkan skala nyeri sesudah diberikan intervensi teknik relaksasi *guided imagery* mengalami penurunan yang tidak terlalu signifikan yaitu masih pada skala nyeri sedang sebanyak 64,7%.
2. Tingkat nyeri pasien post *sectio caesarea* sebelum diberikan intervensi teknik relaksasi *holding finger* yang terbanyak terdapat pada skala nyeri sedang yaitu sebanyak 64,7% , sedangkan skala nyeri sesudah diberikan intervensi teknik relaksasi *holding finger* mengalami penurunan yang signifikan yaitu masih pada skala nyeri ringan sebanyak 64,7%.
3. Perbandingan efektifitas teknik relaksasi *guided imagery* sebelum dilakukan intervensi terhadap responden didapatkan nilai rata-rata (*mean*) 6,12 dan sesudah dilakukan intervensi didapatkan nilai rata-rata (*mean*) 4,29, dengan beda nilai rata-rata (*mean*) yaitu sebesar 1,83 dengan penurunan 30%, sedangkan pada teknik relaksasi *holding finger* didapatkan hasil nilai rata-rata (*mean*) sebelum dilakukan intervensi terhadap responden sebesar 5,53 dan sesudah dilakukan intervensi didapatkan nilai rata-rata (*mean*) sebesar

2,28, dengan beda nilai rata-rata (*mean*) sebesar 2,65 dengan penurunan 48%. Hal ini menunjukkan bahwa teknik relaksasi *Holding Finger* lebih efektif dibandingkan teknik relaksasi *Guided Imagery* terhadap penurunan tingkat nyeri ibu post operasi *Section Caesarea* di Ruang Nuri RSUD Ajibarang.

DAFTAR PUSTAKA

- Departemen Kesehatan RI. (2000a). *Pedoman Pemantauan Wilayah Setempat Kesehatan Ibu dan Anak (PWS-KIA)*. Jakarta: Depkes RI.
- Depkes (2000b). *Pedoman Kesehatan Ibu dan Anak*. Jakarta.
- Depkes RI, (2009c). *Pedoman Pemantauan Wilayah Setempat Kesehatan Ibu, dan Anak (PWS-KIA)*. Jakarta: Depkes RI
- Kozier & Erb's (2012). *Buku Ajar Praktik Keperawatan Klinis Edisi 5*. Jakarta: EGC.
- Mochtar. (2010). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Edisi 4. Jakarta: EGC.
- National Institute for Clinical Excellence (2008). *Caesarean Section*. Diakses 01 Juni 2018 dari <http://www.nice.org.uk/nicemedia/pdf>
- Profil Dinas Kesehatan, (2010d), *Profil Kesehatan Propinsi Jawa Tengah*.
- Potter, Perry, (2006). *Fundamental Keperawatan, Konsep, Proses dan Praktik*, Edisi 4, volume 2. Jakarta: EGC.
- Prasetyo, SN. (2010). *Konsep Dan Proses Keperawatan Nyeri*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Pinandita, I., Purwanti, E., Utoyo, B. (2012). *Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Laparotomi*. Diakses 01 Juni 2018 dari <http://digilib.stikesmuhgombang.ac.id/>.

- Puwahang (2011). *Jari-jari Tangan. Jari-jari Tangan*. Diakses 01 Juni 2018 dari <http://titik-refleksi-padatangan.com/>.
- Rahmayati, Yeni (2010). *Pengaruh Guide Imagery Terhadap Kecemasan Pada Pasien Psizoafektif Pada Pasien RSJD Surakarta*. Skripsi: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Syahriyani, ST. (2010). *Pengaruh Teknik Relaksasi Terhadap Perubahan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Apendiktomi di Ruang Perawatan Bedah RSUD TK II Pelamonia Makassar*. Diakses 01 Juni 2018 dari <https://www.box.com/>.
- WHO. 2011. *Global Survei on Material and Perinatal Health*.