
**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI *FINGER HOLD* TERHADAP INTENSITAS
NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS
KLAMBU**

Oleh:

Nurya Kumalasari¹⁾, Nurul Kodiyah²⁾, Rizki Sahara³⁾

1. Dosen Universitas An Nuur, Email: nurya.kumalasari29@gmail.com
2. Dosen Universitas An Nuur, Email: nurulkodiyah22@gmail.com
3. Dosen Universitas An Nuur, Email : rizkisahara88@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang; Nyeri sebagai bagian dari satu mekanisme tubuh seseorang untuk mempertahankan diri dengan adanya pengalaman masalah. Beberapa penanganan untuk nyeri diantaranya secara non farmakologi dengan menggunakan tehnik relaksasi finger hold. Pada tahun 2020 menggambarkan profil data kesehatan Indonesia terdapat 5.256.483 kehamilan. Komplikasi dari nyeri punggung yang tidak segera diatasi dapat menimbulkan kesulitan berjalan dan perburukan mobilitas. Di Desa Klambu menurut survey awal dikelas bumil Dusun klambu sebanyak 8 ibu hamil mengalami ketidaknyamanan nyeri punggung. Memberikan asuhan teknik relaksasi *finger hold*

Metodologi ; Rancangan *quasi-eksperimental two group pretest-posttest design* yang digunakan dalam rancangan penelitian ini. Teknik sampling yang digunakan adalah *accidental sampling*. Responden dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung berjumlah 30 orang. Analisa data yang digunakan adalah dengan menggunakan uji *paired t-test*.

Hasil ; penelitian ini terdapat hasil uji pengaruh teknik relaksasi *fingerhold* dengan nilai *p-value* 0,000; dan pada tehnik relaksasi *benson* 0.000. Untuk uji beda Paired t-test tehnik relaksasi *finger hold* menunjukkan hasil nilai t 8.806, dan pada tehnik relaksasi *benson* dengan nilai uji t 6.123.

Kesimpulan ; hasil penelitian ini yaitu ada pengaruh teknik relaksasi finger hold setelah dilakukan teknik relaksasi *finger hold* selama 1 minggu, dengan frekuensi 1x/hari, selama 30-50 menit.

Kata kunci ; Nyeri punggung, teknik relaksasi *finger hold*.

The Effect of Finger Hold Relaxation Technique on Pain Intensity of Back Pain in Third Trimester Pregnant Women At The Klambu Health Center

By:

Nurya Kumalasari¹⁾, Nurul Kodiyah²⁾, Rizki Sahara³⁾

1. Lecturer of An Nuur University, Email: nurya.kumalasari29@gmail.com
2. Lecturer of An Nuur University, Email: nurulkodiyah22@gmail.com
3. Lecturer of An Nuur University, Email : rizkisahara88@gmail.com

ABSTRACT

Background; Acute is a part of body mechanism for self defence from the experience of problem. Some treatment for acute is the use non pharmacological therapies are Finger Hold relaxation. Based on the 2020 Indonesian health data profile report, there were 5,256,483 pregnant women. Complications from back pain that are not treated immediately can cause difficulty walking and worsening mobility. In Klambu Village according to an initial survey in the pregnant women class of Klambu, as many 8 pregnant women experience discomfort in back pain. The purpose of the study was to provide obstetric care with a focus on finger hold relaxation technique interventions to reduce the intensity of back pain.

Methodology; This research make use of quasi experimental two group pretest – post test group design. Population of this research is patient of pregnant thirt trimester with 30 respondents. Sampling technique used accidental sampling. Data analyze in this research was paired t-test.

Result; The outcome of this research is there impact of fingerhold relactation with p-value 0,000; and there impact benson relactation with p value 0.000; It shows that there is any effect of fingerhold relactation. For the paired t test fingerhold relactation t value 8.806 and benson relactation t value 6.123

Conclusion; there was impact of fingerhold relactation for acute intensity in the patient of pregnant women third trimester on backpain

Keywords; Back pain, finger hold relaxation technique.

PENDAHULUAN

Awal mula terjadinya kehamilan adalah kejadian dimana sel telur pada perempuan berkumpul menjadi satu bersama dengan sel sperma dari laki-laki dan berlanjut samapi dengan terbentuknya fetus sampai dengan usia janin yang siap hidup didunia luar yaitu 37 sampai dengan 40 minggu yang diakhiri dengan proses pengeluaran janin. Kehamilan terbentuk dari rangkaian peristiwa yang bermula dari pertemuan ovum dan sperma yang terus berkembang hingga berwujud fetus yang siap hidup diluar rahim dan diakhiri dengan proses kelahiran bayi. Pada usia kehamilan bagian akhir ini berjalan selama 13 pekan dimulai hitungan berawal dari usia kehamilan 28 minggu hingga 40 minggu. Hal ini sesuai dengan perhitungan antara minggu ke 26 sampai dengan minggu ke 38 setelah terjadi pembuahan.

Kehamilan terbagi menjadi 3 masa yaitu trimester awal/1 (minggu 1 – minggu ke 14), trimester menengah/2 (minggu ke 14 – minggu ke 27), dan trimester akhir/3 (minggu 28 – minggu ke 40). Dalam perjalanan kehamilan trimester ketiga merupakan masa pengharapan dengan siap-siaga terhadap kelahiran bayi (Prawirohardjo, 2018).

Pada masa trimester akhir (TM III) dapat mendatangkan keluhan atau yang biasa disebut dengan ketidaknyamanan.

Ketidaknyamanan yang dirasakan pada TM III diantaranya mual muntah, mengidam, nyeri ulu hati, konstipasi, hemorhoid, gejala pingsan, gangguan istirahat tidur, kram otot pada kaki, miksi yang sering, stress inkontinensia, sekret dari vagina, pruritus, nyeri punggung, bengkak pada kaki, sesak napas, mudah lelah (Prawirohardjo, 2014).

Salah satu ketidaknyamanan yang datang pada ibu semasa TM III yaitu nyeri punggung bagian bawah saat hamil adalah nyeri pada punggung bagian bawah yang terasa didaerah lumbosacral. Nyeri punggung semakin bertambah kekuatannya seiring bertambahnya usia kehamilan. Hal ini dicetuskan oleh nyeri postural dan tidak focus. Semakin sering terjadi kegoyahan pada sendi *sakroiliaka* serta bertambahnya perubahan punggung bentuk lordosis lumbal mendatangkan rasa sakit. Masalah tersebut menunjukkan signal bahwa beberapa otot terjadi pengurangan ukuran menjadi lebih pendek (Purnamasari, 2019).

Pengaruh ibu hamil TM III merasakan nyeri punggung yang muncul dari sakroiliaka atau lumbar yang tidak segera diobati menyebabkan resiko yang lebih besar seperti sakit punggung jangka panjang, peningkatan kecenderungan sakit punggung pasca persalinan (Purnamasari, 2019). Resiko nyeri pada punggung yang dialami oleh ibu hamil berikutnya akan muncul lebih tinggi dimana apabila ada

riwayat nyeri pada punggung yang dialami ibu hamil pada masa hamil sebelumnya. Perubahan postur tubuh ini disebabkan karena adanya kelengkungan tulang punggung belakang (Omoke et al., 2021).

Terdapat dua metode dalam Upaya meredakan nyeri pada punggung dengan metode konsumsi obat pereda (farmakologi) dan selain obat atau tindakan (non farmakologi). Metode pertama yaitu dengan menggunakan obat analgesic namun dengan mempertimbangkan efek obat tersebut bagi janin. Metode non farmakologi yaitu dengan beberapa cara untuk mengurangi frekuensi nyeri punggung bawah antara lain dengan kompres dingin atau hangat, massase atau pijat, akupuntur atau akupresuer, aroma terapi, yoga dan teknik relaksasi (Tri Untari dkk, 2022).

Teknik relaksasi yang dijadikan sebagai alternatif meredakan nyeri pada punggung ibu hamil diantaranya menggunakan metode relaksasi *fingerhold*, yaitu sebuah metode relaksasi yang menggunakan metode menggenggam jari tangan dengan memanfaatkan gelombang energi dari dalam tubuh. Metode ini simpel untuk dilakukan oleh siapa saja dan tanpa membutuhkan alat khusus. Metode yang gampang dan mudah ini sering disebut dengan Teknik genggam jari. (Pinandita dkk, 2012)

Metode relaksasi dengan menggenggam jari ini dilaksanakan dengan cara menggenggam jari dengan diiringi mengolah cara bernafas. Rangkaian ini dijalankan dalam kurun waktu sekitar 3-5 menit. Relaksasi menggenggam jari memegang kedudukan dalam menurunkan kegawatan baik emosi maupun fisik. Hal ini karena ketika tangan melakukan gerakan mengepalkan tangan dengan jari akan memberikan sensasi rasa hangat pusat diterima dan mengalirnya kekuatan meridian (*Energy Channel*) yang terletak pada jari tangan. Bagian-bagian tertentu dari gambaran yang ada pada tangan memunculkan keinginan secara otomatis pada saat menggenggam. Keinginan yang muncul tersebut akan menghantarkan signal listrik mengarah keotak yang dialirkan dengan tujuan saraf organ tubuh yang tidak normal, sehingga mampu mengalirkan sesuatu hal yang tidak lancar di jalur tersebut (Sulung, 2017).

Hasil survey di Inggris menyampaikan data masalah nyeri yang terasa oleh ibu hamil pada punggung bagian bawah hingga angka 50%, selain itu di Australia sampai dengan 70% (WHO, 2011). Laporan Profil Data Kesehatan di negara Indonesia tahun 2020, terdapat 5.256.483 orang ibu hamil di Indonesia, diwilayah prrovinsi Jawa Tengah ditemukan jumlah ibu hamil 580.176 orang.

Dinas Kesehatan Kabupaten Grobogan tahun 2021 terdapat jumlah ibu hamil sebanyak 21.447 orang dan tahun 2022 sebanyak 10.719 orang. Berdasarkan survey data yang didapat dari Puskesmas Klambu Kabupaten Grobogan ibu hamil trimester akhir 2022 sebanyak 504 orang dan bulan januari-februari tahun 2023 ibu hamil trimester III sebanyak 79 orang. Berpedoman survey penelitian yang dilaksanakan dikelas bumil Desa Klambu sebanyak 8 orang mengalami sakit punggung pada trimester III.

Wilayah RSUD Dr. Kanujoso Djatiwibowo Balikpapan sebagai salah satu tempat penelitian dengan jumlah sampel sebanyak 32 responden terdapat hasil sesudah intervensi menunjukkan terjadi penurunan nyeri pada grup dengan skala nyeri nilai sedang yaitu 19 responden merasakan penyusutan nyeri dari nyeri berat menyusut lebih baik (ringan), sebanyak 13 responden merasakan perubahan nyeri dari berat beralih nyeri sedang. Hasil penelitian ini terjadi karena dampak perlakuan teknik relaksasi genggam jari (*finger hold*). Hasil analisis data uji statistic yang telah diolah dengan menerapkan uji *Wilcoxon test* memperoleh hasil angka p-value 0,000 a (0,05). Dari perolehan angka p-value tersebut menunjukkan keberhasilan yang relevan antara skala nyeri pre dan post diperlakukan

dengan metode relaksasi menggenggam jari pada ibu setelah operasi sectio caesaria, maka dari itu diperoleh hasil bahwa perlakuan dengan metode relaksasi menggenggam jari mampu memberikan dampak terhadap pengurangan skala nyeri pada pasien ibu nifas dengan tindakan SC.

METODOLOGI

Quasi Eksperimental adalah rancangan yang digunakan dalam penelitian ini. Macam penelitian ini menggunakan *two group pre test and post test design*. Sasaran pada penelitian dilakukan pada ibu hamil trimester III dengan jumlah pasien 30 responden dengan keluhan ketidaknyamanan nyeri punggung. Pada penelitian ini peneliti memberikan asuhan teknik relaksasi *finger hold*, sebelum dilakukan asuhan diukur terlebih dahulu skala nyeri dengan skala *face pain rating scale*. Setelah dilakukan intervensi 1 minggu dengan frekuensi 1x/hari dengan durasi 30-50 menit kemudian dilakukan evaluasi dihari terakhir dengan mengukur kembali skala nyeri.

HASIL

Hasil penelitian yang telah dilakukan selama 7 kali pelaksanaan teknik relaksasi *finger hold* dalam waktu 1 minggu dengan frekuensi 1x/hari.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Teknik Relaksasi *Finger Hold*

No	Pra			Post	
	Skala	f	%	f	%
1	Ringan	2	6.7	18	60.0
2	Sedang	22	73.3	10	33.3
3	Berat	6	20.0	2	6.7
	Total	30	100	30	100

Berpedoman pada table diatas perubahan skala nilai nyeri pada responden dengan teknik relaksasi *finger hold* yaitu pada nyeri ringan dari 2 pasien menjadi 18 pasien, nyeri sedang yang semula 22 pasien menurun menjadi 10 pasien, dan pada nyeri berat 6 orang menjadi 2 orang. Dari data tersebut pada penilaian nilai skala nyeri pra diberikan teknik relaksasi *finger hold* frekuensi tertinggi yaitu pada intensitas nyeri sedang sebanyak 73,3 %, sedangkan pada setelah diberikan teknik relaksasi *finger hold* tertinggi dengan intensitas nyeri ringan sebanyak 60,0 %.

Tabel 2 Distribusi Uji Paired T Test

No	Variabel	f	t	P value
1	Pre-Post <i>Finger hold</i>	30	8.806	.000

Dari tabel tersebut, diperoleh hasil bahwa terjadi selisih nilai skala nyeri responden antara pre intervensi dan post intervensi dilakukan teknik relaksasi dengan nilai *p-value* 0,000 (nilai *p value* <

0,05). Perbedaan ini juga ditunjukkan dengan nilai uji beda (t) yaitu 8.806 pada pemberian tehnik relaksasi *fingerhold*, sehingga menolak H_0 dan menerima H_a . Terdapat pengaruh teknik relaksasi *Finger Hold* pada nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Hasil ini seiring dengan hasil penelitian yang dilakukan di wilayah RSUD Dr. Kanujoso Djatiwibowo Balikpapan dengan pasien post SC yaitu ada sebanyak 32 kasus yang diambil sebagai sampel. Selepas pemberian perlakuan teknik relaksasi menggenggam jari terdapat hasil 19 orang ibu post SC merasakan perbedaan skala nyeri sedang yang kemudian dirasakan nyerinya lebih ringan, dan sejumlah 13 ibu post SC terjadi perubahan nyeri berat menjadi 1 tingkat lebih baik yaitu nyeri sedang. (Wijayanti, 2022).

PEMBAHASAN

Berhubungan dengan penelitian yang telah diselesaikan, diketahui bahwa *p-value* sebesar $0,000 < 0,05$ hal tersebut mengartikan terdapat dampak dalam pemberian teknik relaksasi dengan metode *finger hold* terhadap nilai nyeri yang dinilai oleh responden ibu hamil trimester III. Efek metode yang diterapkan yaitu relaksasi *finger hold* ini menunjukkan adanya perbaikan skala atau nilai nyeri yang semakin berkurang apabila dibandingkan

dengan sebelum diberikan teknik relaksasi *finger hold*. Hal ini dibuktikan dengan nilai *t test* yaitu 8.806.

Teknik relaksasi *finger hold* adalah salah satu diantara banyak cara sederhana dalam manajemen emosi dan menambah kecerdasan emosional. Dalam jalur jari-jari tangan ditemukan jalur atau meridian kekuatan yang menyambungkan dengan banyak organ tubuh dan emosi. Perlakuan teknik relaksasi *finger hold* akan memproduksi impuls yang diberikan melalui serabut saraf aferen nosiseptor-non nosiseptor. Serabut saraf non nosiseptor memberikan dampak “pintu utama” terfiksasi yang mengakibatkan rangsangan nyeri terlindungi dan berkurang.(Pinandita, 2012).

Teknik relaksasi *finger hold* mampu meminimalisir nilai skala nyeri yang dirasakan pada ibu hamil trimester akhir/3 dengan nyeri punggung. Teknik ini menggunakan kekuatan menggenggam jari dengan disertai pengaturan nafas secara perlahan (dengan relaksasi) sehingga mampu menurunkan ketegangan fisik serta emosi yang dihangatkan oleh genggam jari mampu memasukkan energy pada meridian (energy channel) pada jari tangan yang digenggam. Selain itu, cara kerja dari teknik ini yaitu merangsang dapat memegang dan membalikkan emosi yang akan menjadikan tubuh semakin tenang.

Dengan keberadaan rangsangan nyeri sehingga memunculkan dampak munculnya mediator nyeri dengan system kerja selanjutnya merangsang perpindahan signal sejauh serabut *aferen nosiseptor* ke substansi gelatinosa (pintu gerbang) di medula spinalis untuk selanjutnya melewati thalamus kemudian disampaikan ke kortek serebri dandi interpretasikan sebagai nyeri. Teknik ini membuat meridian jari yang menyampaikan signal ke otak. Simpul yang dihasilkan oleh teknik *finger hold* ini disampaikan melewati serabut *saraf aferen nonnosiseptor* yang mengakibatkan pintu nyeri ini terfiksasi sampai rasa nyeri ini terhalang.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilaksanakan selama 1 minggu dengan frekuensi 1x/hari selama 3 - 5 menit dapat disimpulkan bahwa memberikan latihan teknik relaksasi *finger hold* secara rutin memberikan dampak efektif untuk mengurangi nyeri punggung.

DAFTAR PUSTAKA

Omoke, N. I., Amaraegbulam, P. I., Umeora, O. U. J., & Okafor, L. C. (2021). Prevalence and risk factors for low back pain during pregnancy among women in Abakaliki, Nigeria. *Pan African Medical Journal*, 39.

- Pinandita, I., Purwanti, E., Utoyo, B.,
(2012). Pengaruh Teknik Relaksasi
Genggam Jari Terhadap Penurunan
Intensitas Nyeri Pada Pasien Post
Operasi Laparatomi. *Jurnal Kesehatan
Keperawatan*, 8(1), 32-43
- Purnamasari, K. D. (2019). Nyeri
Punggung Bawah Pada Ibu Hamil
Trimester II Dan III. *Journal of
Midwifery and Public Health*, 1(1), 9.
- Prawirohardjo, S. (2014). *Ilmu Kebidanan
Sarwono Prawirohardjo*. Jakarta: PT.
Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Prawirohardjo, Sarwono. 2018. Ilmu
Kebidanan. Jakarta: PT. Bina pustaka.
*Angewandte Chemie International
Edition*, 6(11), 951–952., 2013–2015
- Sulung, N. R. (2017). Teknik Relaksasi
Genggam Jari Terhadap Intensitas
Nyeri
Pada Pasien Post Appendiktomi. *Jurnal
Edurance*. 2(3), 397-405.
- Wijayanti endah. (2022). Efektifitas Teknik
Relaksasi Genggam Jari (*Finger Hold*)
Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri
Pada Pasien 6 Jam Post Operasi *Seccio
Caesar* di RSUD Kanujoso
Djatiwibowo Balikpapan. *Journal of
Midwifery* Vol.10 No.1