

PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KEPERAWATAN PPNI JAWA BARAT

Penatalaksanaan Teknik Relaksasi Genggam Jari Pada Nyeri Postpartum

**Annisa Nur Shabrina**  
2022

### ABSTRAK

Persalinan pervaginam merupakan persalinan yang melalui jalan lahir baik secara fisiologis tanpa alat bantu maupun dengan alat bantu seperti forceps dan vacuum. Setelah persalinan, ibu akan memasuki masa pemulihan yang disebut dengan masa nifas atau post partum. Post partum berlangsung selama kira-kira 6 minggu dimulai setelah kelahiran plasenta dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum kehamilan. Pada fase post partum ini kontraksi uterus masih terjadi selama 2-4 hari post 1 value partum dan menyebabkan nyeri seperti mulas-mulas. Nyeri ini dapat mengganggu kenyamanan ibu dan membutuhkan manajemen nyeri untuk mengurangi rasa nyeri yang dialami. Relaksasi merupakan teknik yang secara alamiah akan memicu tubuh untuk mengeluarkan hormon endorphen yang merupakan analgesik alami dari tubuh untuk membantu meredakan nyeri. Relaksasi genggam jari merupakan salah satu teknik yang sangat sederhana dan mudah dilakukan oleh siapapun. Dengan teknik tubuh, jiwa, dan pikiran akan mencapai keadaan rileks, dimana tubuh yang dalam keadaan rileks secara alamiah akan memicu keluarnya hormon endorphen untuk mengurangi nyeri.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dari relaksasi genggam jari terhadap penurunan skala nyeri ibu postpartum. Desain penelitian ini menggunakan studi kasus deskriptif. Subjek penelitian dilakukan pada pasien ibu postpartum. Serta prosedur pengumpulan data yang digunakan yaitu wawancara dan observasi. Dari hasil penelitian ini didapatkan bahwa dengan melakukan terapi relaksasi genggam jari pada ibu postpartum efektif dalam mengurangi rasa nyeri yang dialami. Oleh karena itu terapi relaksasi genggam jari berpengaruh terhadap perubahan skala nyeri pada ibu postpartum.

Pembimbing : Dewi Marfuah, M.Kep.

Kata Kunci : nyeri postpartum, persalinan, relaksasi genggam jari