

## **BAB 2**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Teknik relaksasi mengenggam jari**

Teknik mengenggam jari merupakan bagian dari teknik Jin Shin Jyutsu. Jin Shin Jyutsu adalah akupresur Jepang. Bentuk seni yang menggunakan sentuhan sederhana tangan dan pernafasan untuk menyeimbangkan energi didalam tubuh. Tangan (jari dan telapak tangan) adalah alat bantuan sederhana dan ampuh untuk menelaraskan dan membawa tubuh menjadi seimbang (Ramadina et al., 2016).

Setiap jari tangan berhubungan dengan sikap sehari-hari. Ibu jari berhubungan dengan perasaan 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.

Teknik genggam jari ini sangat berguna untuk kehidupan sehari-hari. Saat kita menangis, merasa marah, atau gelisah karena situasi yang sulit, teknik ini dapat membantu kita untuk menjadi lebih tenang dan focus sehingga kita dapat mengambil tindakan atau respon yang tepat dalam menghadapi situasi tersebut. Teknik ini dapat dilakukan sebagai meditasi yang diiringi oleh musik, atau dilakukan sebelum tidur untuk melepaskan masalah-masalah dan membantu tubuh, pikiran, dan jiwa untuk mencapai relaksasi.

Mengenggam jari sambil menarik nafas dalam-dalam (relaksasi) dapat mengurangi dan menyembuhkan ketegangan fisik dan emosi. Teknik tersebut nantinya dapat menghangatkan titik-titik keluar dan masuknya energi pada meredian (jalur atau jalur energi dalam tubuh) yang terletak pada jari tangan kita,

sehingga mampu memberikan rangsangan secara reflek (spontan) pada saat gengaman. Rangsangan yang didapat nantinya akan mengalirkan gelombang menuju ke otak, kemudian dilanjutkan ke saraf pada organ tubuh yang mengalami gangguan, sumbatan di jalur energi menjadi lancar (Indrawati & Arham, 2021).



Gambar 0.1. Fungsi Sentuhan Pada Jari-Jari Tangan

Relaksasi genggam jari dapat mengendalikan dan mengembalikan emosi yang akan membuat tubuh menjadi rileks. Ketika tubuh rileks, maka ketegangan pada otot berkurang yang akan mengurangi kecemasan (Saputra et al., 2019).

Teknik relaksasi genggam jari dilakukan dengan cara menggenggam kelima jari satu persatu dimulai dari ibu jari hingga jari kelingking selama sekitar 2-3 menit. Sentuhan pada ibu jari dipercaya dapat meredakan kecemasan dan sakit kepala. Gengaman pada jari telunjuk dilakukan untuk meminimalisir frustrasi, rasa takut serta nyeri otot dan berhubungan langsung dengan ginjal. Jari tengah berhubungan erat dengan sirkulasi darah dan rasa lelah, sentuhan pada jari tengah menciptakan efek relaksasi yang mampu mengatasi kemarahan dan menurunkan tekanan darah serta kelelahan pada tubuh. Sentuhan pada jari manis dapat membantu mengurangi masalah pencernaan dan pernafasan juga dapat mengatasi energy negatif dan perasaan sedih. Jari kelingking berhubungan langsung dengan organ jantung dan

usus kecil. Dengan melakukan genggam pada jari kelingking dipercaya dapat menghilangkan rasa gugup dan stres (Sari, 2020).

Genggam jari dengan lembut, tidak keras, tidak menekan tapi genggam lembut seperti menggenggam tangan bayi, genggam hingga nadi pasien terasa berdenyut. Lakukan satu persatu pada jari tangan mulai dari ibu jari selama kurang lebih 2-3 menit Lakukan hal yang sama untuk jari-jari lainnya dengan rentang waktu yang sama Sesi selesai dengan menanyakan kembali bagaimana intensitas nyeri yang dirasakan pasien Mendokumentasikan respon pasien.

## **2.2 Nyeri**

### **2.2.1 Definisi nyeri**

Nyeri merupakan pengalaman sensorik yang dibawa oleh stimulus sebagai akibat adanya kerusakan jaringan. Nyeri persalinan merupakan sensasi yang tidak menyenangkan akibat stimulasi saraf sensorik, nyeri tersebut terdiri atas dua komponen, yaitu komponen fisiologis dan komponen psikologis. Komponen fisiologis merupakan proses penerimaan impuls tersebut menuju saraf pusat. Sementara komponen psikologis meliputi rekognisi sensasi, interpretasi rasa nyeri dan reaksi terhadap hasil interpretasi nyeri tersebut rasa (Sofiyah, L., Ma'rifah, A. R., & Susanti, 2014).

### **2.2.2 Klasifikasi nyeri**

1. Berdasarkan sumber
  - a. Nyeri alih

Karakteristik nyeri dapat terasa di bagian tubuh yang terpisah dari sumber nyeri. Contohnya nyeri yang terjadi pada infark miokard, yang menyebabkan nyeri alih ke rahang.

b. Nyeri radiasi

Nyeri post partum sectio caesarea adalah jenis nyeri radiasi, yakni nyeri yang dirasakan menyebar dari sumber nyeri ke jaringan di sekitarnya. Nyeri ini diakibatkan oleh luka insisi, kembung karena tertahannya gas saat fungsi usus dalam pemulihan, nyeri pinggang akibat renggangannya otot – otot abdomen selama pembedahan, nyeri otot akibat immobilisasi, afterpains dan kadang kala merasakan ketidaknyamanan akibat distensi kandung kemih.(Syahrani, 2020).

2. Berdasarkan durasinya

a. Nyeri kronik

Nyeri yang berlangsung secara berkepanjangan, berulang, dan menetap sampai enam bulan atau lebih.

b. Nyeri akut

Nyeri post partum sectio caesarea termasuk jenis nyeri akut, sebagian besar pasien sudah tidak merasakan nyeri dalam kurun waktu enam minggu.

3. Berdasarkan asal

a. Nyeri kutaneus

Nyeri yang berasal dari kulit. Contohnya nyeri karena teriris kertas.

b. Nyeri somatic

Nyeri somatik berasal dari otot dan tulang. Contohnya pergelangan kaki yang terkilir.

c. Nyeri visceral

Nyeri post partum sectio caesarae termasuk jenis nyeri viseral. Nyeri ini berasal dari stimulasi reseptor nyeri di rongga abdomen akibat pembedahan (Syahrani, 2020).

Rasa nyeri pada proses pembedahan sectio caesarea merupakan respon nyeri yang dirasakan oleh pasien yang efek samping setelah menjalani suatu operasi. Nyeri yang disebabkan oleh operasi biasanya membuat pasien merasa sangat kesakitan. Ketidaknyamanan atau nyeri merupakan keadaan yang harus diatasi dengan manajemen nyeri, karena kenyamanan merupakan kebutuhan dasar manusia (Evrianasari & Yosaria, 2019).

### **2.2.3 Skala pengukuran**

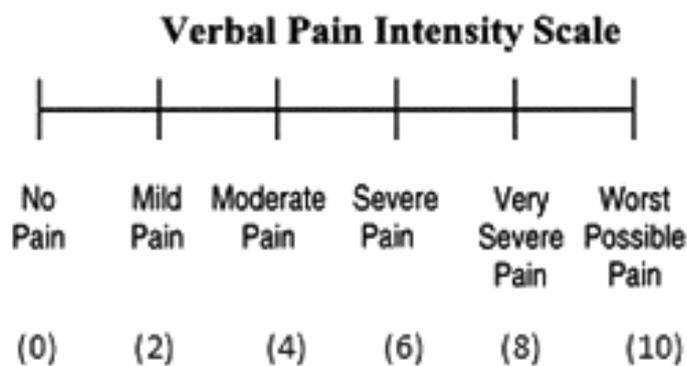
Mengetahui skala nyeri menjadi penting karena metode ini membantu para tenaga medis untuk mendiagnosis penyakit, menentukan metode pengobatan, hingga menganalisis efektivitas dari pengobatan tersebut. Dalam dunia medis, ada banyak metode penghitungan skala nyeri. Berikut ini beberapa cara menghitung skala nyeri yang paling populer dan sering digunakan :

1. Skala nyeri secara umum digambarkan dalam bentuk nilai angka, yakni 1-10.

Berikut adalah jenis skala nyeri berdasarkan nilai angka yang perlu Anda ketahui.

- a. Skala 0, tidak nyeri.
- b. Skala 1, nyeri sangat ringan
- c. Skala 2, nyeri ringan. Ada sensasi seperti dicubit, namun tidak begitu sakit.
- d. Skala 3, nyeri sudah mulai terasa, namun masih bisa ditoleransi.
- e. Skala 4, nyeri cukup mengganggu (contoh: nyeri sakit gigi).
- f. Skala 5, nyeri benar-benar mengganggu dan tidak bisa didiamkan dalam waktu lama.
- g. Skala 6, nyeri sudah sampai tahap mengganggu indera, terutama indera penglihatan.

- h. Skala 7, nyeri sudah membuat Anda tidak bisa melakukan aktivitas.
  - i. Skala 8, nyeri mengakibatkan Anda tidak bisa berpikir jernih, bahkan terjadi perubahan perilaku.
  - j. Skala 9, nyeri mengakibatkan Anda menjerit-jerit dan menginginkan cara apapun untuk menyembuhkan nyeri.
  - k. Skala 10, nyeri berada di tahap yang paling parah dan bisa menyebabkan Anda tak sadarkan diri.
2. Visualisasi skala Perry and Potter dapat digambarkan sebagai berikut :
- a. *Verbal Rating Scale (VRS)* Skala verbal menggunakan kata-kata dan bukan garis atau angka untuk menggambarkan tingkat nyeri. Skala yang digunakan dapat berupa tidak ada nyeri, sedang, parah. Karena skala ini membatasi pilihan kata pasien, skala ini tidak dapat membedakan berbagai tipe nyeri.



Gambar 0.2. Bagan Verbal Rating Scale (VRS)

- b. *Numeric Rating Scale (NRS)* Skala ini menggunakan angka-angka 0 sampai 10 untuk menggambarkan tingkat nyeri. Skala numerik ini lebih bermanfaat pada periode pasca bedah, karena secara alami verbal/kata-kata tidak terlalu mengandalkan koordinasi visual dan motorik (Sari, 2020).

#### **2.2.4 Penatalaksanaan nyeri**

Terdapat dua metode untuk penatalaksanaan nyeri, yaitu farmakologis dan non farmakologis (Syahriani, 2020).

##### **1. Metode farmakologi**

Metode menurunkan nyeri menggunakan obat-obatan analgesik, terdapat dua macam yaitu non-opioid dan opioid. Kelompok obat non-opioid digunakan untuk terapi nyeri ringan hingga sedang. Contohnya asam asetil salisilat dan asetaminofen. Sedangkan kelompok obat opioid digunakan untuk semua jenis rasa sakit.

##### **2. Metode nonfarmakologi**

Metode non farmakologis memberi kenyamanan, meningkatkan mobilitas, dan memberikan klien rasa kontrol yang lebih besar terdiri dari :

###### **a. Pijat atau masase**

Pijat dapat dilakukan dengan jumlah tekanan dan stimulasi yang bervariasi terhadap berbagai titik-titik pemicu miofasial di seluruh tubuh. Pijat akan melemaskan ketegangan otot dan meningkatkan sirkulasi lokal.

###### **b. Akupuntur**

Akupuntur adalah insersi jarum halus ke dalam berbagai “titik akupuntur (pemicu)” diseluruh tubuh untuk meredakan nyeri.

###### **c. Akupresure**

Akupresure pemberian tekanan dengan ibu jari, suatu teknik yang disebut dengan. Akupresure memungkinkan alur energi yang terkongesti untuk meningkatkan kondisi yang lebih sehat.

###### **d. Range Of- Motion ( ROM )**

Digunakan untuk melemaskan otot, memperbaiki sirkulasi, dan mencegah nyeri yang berkaitan dengan kekakuan dan imobilitas.

e. Aplikasi panas

Panas dapat disalurkan melalui konduksi (botol air panas, bantalan pemanas listrik, lampu, kompres basah panas), konveksi (whirpool, sitz bath, berendam air panas) atau konversi (ultrasonografi, diatermi). Panas dapat melebarkan pembuluh darah dan meningkatkan aliran darah, sehingga memungkinkan meredakan nyeri dengan menyingkirkan produk- produk inflamasi, seperti bradikinin, histamin, dan prostaglandin yang menimbulkan nyeri lokal

f. Aplikasi dingin

Aplikasi dingin lebih efektif untuk nyeri akut (misalnya, trauma akibat luka bakar, tersayat, terkilir). Dingin dapat disalurkan dalam bentuk berendam atau kompres air dingin, kantung es, aquamatic K pads dan pijat es. Aplikasi dingin mengurangi aliran darah ke suatu bagian dan mengurangi perdarahan serta edema.

g. Relaksasi Genggam Jari

Relaksasi genggam jari adalah teknik sederhana yang menggabungkan bernafas dan memegang setiap jari (Curley, 2014). Tindakan ini dapat digunakan untuk mengelola nyeri, emosi, dan stress.

h. Teknik pengalihan atau distraksi

Teknik-teknik pengalihan mengurangi nyeri dengan memfokuskan perhatian pasien pada stimulus lain dan menjauhi nyeri

i. Penciptaan khayalan dengan tuntunan atau imajinasi terbimbing

Penciptaan khayalan dengan tuntunan adalah suatu bentuk pengalihan fasilitator yang mendorong pasien untuk memvisualisasikan atau memikirkan

pemandangan atau sensasi yang menyenangkan untuk mengalihkan perhatian menjauhi nyeri.

## **2.3 Sectio Caesarea**

### **2.3.1 Definisi**

*Sectio caesarea* didefinisikan sebagai lahirnya janin melalui insisi di dinding abdomen (laparotomy) dan dinding uterus (histerotomi) *Sectio Caesarea* adalah suatu persalinan buatan, dimana janin dilahirkan melalui suatu insisi pada dinding perut dan dinding rahim dengan syarat rahim dalam keadaan utuh serta berat janin diatas 500 gram (Sari, 2020).

prosedur operatif *sectio caesarea* melalui tahap anestesia sehingga janin, plasenta dan ketuban di lahirkan melalui insisi dinding abdomen dan uterus. Prosedur ini biasanya di lakukan setelah viabilitas tercapai dengan usia kehamilan lebih dari 24 minggu (Djala & Tahulending, 2018a). Persalinan dengan *Sectio caesarea* dapat menimbulkan dampak setelah operasi yaitu nyeri yang di akibatkan oleh perubahan kontinuitas jaringan karena adanya pembedahan. Pada saat operasi di gunakan anestesi agar pasien tidak nyeri pada saat di bedah. Namun setelah operasi selesai dan pasien mulai sadar, akan merasakan nyeri di daerah sayatan yang membuat sangat terganggu (Djala & Tahulending, 2018a).

### **2.3.2 Jenis**

Jenis-jenis *sectio caesarea*

1. *Sectio caesarea* klasik : pembedahan secara sanger
2. *Sectio caesarea* transperitoneal profunda (supra cervikalis = lower segmen caesarean sectio)

3. *Sectio caesarea* diikuti dengan histerektomi (caesarean hysterectomy = sectio histerektomi)
4. *Sectio caesarea* ekstrapéritonel
5. *Sectio caesarea* vaginal

### **2.3.3 Cara Melakukan Teknik Relaksasi Genggam Jari Pada Pasien Post SC**

Teknik ini dilakukan pada pasien post operasi sc 6 jam pasca pembedahan. Pasien dalam keadaan sadar dan kooperatif saat dilakukan tindakan. Sebelum melakukan teknik relaksasi genggam jari ini lakukan pengkajian nyeri terlebih dahulu. Langkah-langkah melakukan teknik relaksasi genggam jari:

1. Meminta persetujuan pasien.
2. Siapkan pasien dalam posisi yang nyaman.
3. Siapkan lingkungan yang tenang.
4. Kontrak waktu dan jelaskan tujuan.
5. Jelaskan rasional dan keuntungan dari teknik relaksasi genggam jari.
6. Cuci tangan dan observasi tindakan prosedur pengendalian infeksi lainnya yang sesuai dan berikan privasi pada pasien.
7. Kaji skala nyeri pasien dan dokumentasikan hasil.
8. Pasien dalam posisi berbaring di tempat tidur.
9. Perawat duduk disamping pasien.
10. Minta pasien menarik nafas dalam dan perlahan untuk merilekskan semua otot.
11. Menjelaskan tindakan dan tujuan dilakukannya teknik relaksasi genggam jari.

(Sari, 2020)

## 2.4 Kerangka konsep

