PENGARUH KOMBINASI RELAKSASI GENGGAM JARI DAN *LAMAZE BREATHING* TERHADAP INTENSITAS NYERI PADA PASIEN *POST* OPERASI *SECTIO CAESAREA* DI RS WAVA HUSADA

Dhiya Nasa Dewinta[1], Fitriana Kurniasari Solikhah[2]
Progam Studi Sarjana Terapan Keperawatan Malang, Jalan Besar Ijen, Malang
Email: dhiya_p17211224123@poltekkes-malang.ac.id

ABSTRAK

Latar Belakang: Nyeri merupakan komplikasi yang sering dialami pasien pasca operasi Sectio Caesarea akibat insisi jaringan perut dan rahim yang memicu pelepasan mediator nyeri. Kondisi ini menimbulkan ketidaknyamanan fisik maupun psikologis sehingga diperlukan manajemen nyeri yang efektif. Intervensi nonfarmakologis seperti relaksasi genggam jari dan Lamaze breathing diketahui dapat menurunkan persepsi nyeri melalui stimulasi saraf parasimpatis dan peningkatan relaksasi. **Tujuan Penelitian:** Mengetahui pengaruh kombinasi teknik relaksasi genggam jari dan *Lamaze breathing* terhadap intensitas nyeri pada pasien post operasi *Sectio Caesarea*. **Metode Penelitian:** Penelitian ini menggunakan desain kuasi eksperimen dengan rancangan *two-group pretest-posttest design.* Sampel berjumlah 84 responden yang dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu kelompok perlakuan dan kelompok kontrol, dengan metode *purposive sampling*. Instrumen pengukuran nyeri menggunakan *Short-Form McGill Pain Questionnaire*. Analisis data menggunakan *Independent Samples t-test.* **Hasil Penelitian:** Penurunan rerata nyeri pada kelompok perlakuan sebesar 12,96 poin lebih besar dibandingkan kelompok kontrol sebesar 1,76 poin, menunjukkan efektivitas intervensi dalam menurunkan nyeri pasca operasi. Hasil uji statistik menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok dengan nilai $p = 0{,}000$ ($p < 0{,}05$). Hal ini menunjukkan bahwa kombinasi teknik relaksasi tersebut efektif dalam menurunkan intensitas nyeri post operasi Sectio Caesarea. **Kesimpulan :** Kombinasi teknik relaksasi genggam jari dan *Lamaze breathing* terbukti efektif dalam mengurangi intensitas nyeri pasca 0perasi *Sectio Cesarea* karena menggabungkan dua mekanisme relaksasi yaitu stimulasi saraf perifer dan pengaturan pernapasan terkontrol yang meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis, mengurangi ketegangan otot, serta merangsang pelepasan endorphin.

Kata kunci : Nyeri, Sectio Caesarea, Relaksasi Genggam Jari, *Lamaze Breathing*