

# RELAKSASI GENGGAM JARI UNTUK MENURUNKAN SKALA NYERI PADA PASIEN POST OPERASI *SECTIO CAESAREA*

Septiana Permata Sari, Norman Wijaya Gati, Hermawati

[septianapermatasari497@gmail.com](mailto:septianapermatasari497@gmail.com)

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta

## INTISARI

**Latar Belakang;** *Sectio caesarea* adalah prosedur operatif melalui tahap anestesia sehingga janin, plasenta dan ketuban dilahirkan melalui insisi dinding abdomen dan uterus. Adanya insisi dan jaringan yang rusak menyebabkan sensasi rasa nyeri. Ketidaknyamanan atau nyeri merupakan keadaan yang harus diatasi dengan manajemen nyeri, karena kenyamanan merupakan kebutuhan dasar manusia. Salah satu pengobatan non-farmakologis yang dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri adalah teknik relaksasi genggam jari. Teknik mengenggam jari merupakan bagian dari teknik *Jin Shin Jyutsu*, yaitu akupresur Jepang. Bentuk seni yang menggunakan sentuhan sederhana tangan dan pernafasan untuk menyeimbangkan energi didalam tubuh. Informasi tentang pentingnya teknik relaksasi genggam jari untuk menurunkan skala nyeri dapat disosialisasikan melalui media. Salah satunya adalah video. **Tujuan;** Video dapat digunakan sebagai media edukasi kesehatan pada masyarakat terutama pada ibu post operasi *sectio caesarea*. **Diskripsi Luaran;** Tema video ini adalah menurunkan skala nyeri dengan teknik relaksasi genggam jari dan direkam menggunakan kamera. **Kesimpulan;** Teknik relaksasi genggam jari dapat menurunkan skala nyeri pada pasien post operasi *sectio caesare* dan video teknik relaksasi genggam jari untuk menurunkan skala nyeri dapat digunakan sebagai media edukasi, komunikasi, dan informasi.

**Kata Kunci :** Teknik relaksasi genggam jari, *Sectio caesarea*