

PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI GENGAM JARI TERHADAP NYERI LUKA PERINEUM PADA IBU POST PARTUM

Syafira Rizqi Ramadhani¹, Norman Wijaya Gati²

syafira.rizqi.r@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar belakang: Angka kelahiran dengan luka perineum di wilayah Sukoharjo pada tahun 2024 sebanyak 14.865 orang. Sekitar 80% dari proses persalinan spontan dapat menimbulkan luka pada perineum. Salah satu terapi non farmakologi yang efektif untuk mengurangi nyeri luka perineum yaitu relaksasi genggam jari. **Tujuan:** Mendeskripsikan hasil implementasi penerapan terapi relaksasi genggam jari terhadap nyeri luka perineum pada ibu post partum. **Metode:** Jenis penelitian ini studi kasus deskriptif terhadap 2 responden dengan lembar pengukuran skala nyeri *Numeric Rating Scale* (NRS) yang dilakukan selama tiga hari selama 20 menit dengan menggenggam tiap jari-jari pada tangan selama 2 menit. **Hasil:** Setelah dilakukan genggam jari, kedua responden menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri, Ny. N dari skala nyeri 5 turun menjadi 2 dan Ny. Y dari skala nyeri 6 turun menjadi 3. Kedua responden mengalami penurunan skala nyeri dari sedang menjadi ringan. **Kesimpulan:** Penerapan relaksasi genggam jari dapat menurunkan skala nyeri luka perineum pada ibu post partum.

Kata Kunci: Luka perineum, nyeri, relaksasi genggam jari.