

The Influence of Finger Grip Techniques in Reducing Post Sectio Caesarean Pain

Hilma Ramadani^{1*}, Yustiana Olfah², Sari Candra Dewi³
Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
Jl. Tatabumo No.3 Banyuraden, Gamping, Sleman
E-mail: hilmaramadani60@gmail.com

ABSTRACT

Background : Post Sectio Caesarea causes the pain that can result to impaired mobilization and lactation processes are not smooth. The hand-held relaxation technique is able to stimulate the release of endorphins. This hormone is a natural analgesic released by the body to help reduce pain. **Objective:** to determine the effect of applying the finger grip technique to reduce post sectio caesarean pain. **Methods:** Search for articles using, BASE, Google Scholar, dan Garuda. To find articles according to inclusion and exclusion criteria, then a review was carried out. The database is sought between 2015 - 2019 in the form of research reports and reviews that discuss about the therapy of finger-held techniques to reduce pain. **Keywords:** finger grip technique and post sectio caesarean pain. There were 28 journals on finger grip techniques to reduce the pain. After being selected, there are 6 journals that could to strengthen the discussion about hand-held therapy that can reduce post sectio caesarean pain. **Results:** The use of hand-held finger technique interventions has been proven to reduce wound pain including post sectio caesarea. **Conclusion:** Intervention is done for 3 minutes on each other finger hands are soft accompanied breath in. Therapy is done in sitting and lying and effective carried out by the family.

Keywords : Therapy of hand-held technique and post sectio caesarean pain

¹⁾ Nursing Student of Polytechnic of Health Yogyakarta

^{2) 3)} Nursing Lecturer of Polytechnic of Health Yogyakarta

Pengaruh Teknik Genggam Jari Dalam Mengurangi Nyeri *Post Sectio Caesarea*

Hilma Ramadani^{1*}, Yustiana Olfah², Sari Candra Dewi³
Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta Jl.
Tatabumo No.3 Banyuraden, Gamping, Sleman
E-mail: hilmaramadani60@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang : Post Sectio Caesarea menyebabkan nyeri yang dapat mengakibatkan gangguan mobilisasi dan proses laktasi tidak lancar. Teknik relaksasi genggam jari mampu merangsang pengeluaran hormon endorfin. Hormon tersebut merupakan analgesik alami yang dikeluarkan tubuh untuk membantu mengurangi nyeri post sectio caesarea. **Tujuan :** mengetahui pengaruh penerapan teknik genggam jari untuk menurunkan nyeri *post sectio caesarea* **Metode :** Pencarian artikel menggunakan BASE, Google Scholar, dan Garuda. Untuk menemukan artikel sesuai kriteria inklusi dan eksklusi kemudian dilakukan *review*. Database yang dicari pada antara tahun 2015 – 2019 yang berupa laporan hasil penelitian dan review yang membahas terapi teknik genggam jari untuk mengurangi nyeri. Kata kunci teknik genggam jari dan nyeri post sectio caesarea. Didapatkan 28 jurnal mengenai teknik genggam jari untuk menurunkan nyeri luka. Setelah diseleksi terdapat 6 jurnal yang dapat memperkuat pembahasan mengenai terapi genggam jari yang dapat mengurangi nyeri *post sectio caesarea*. **Hasil :** Penggunaan intervensi teknik genggam jari terbukti mampu mengurangi nyeri luka termasuk *post sectio caesarea*. **Kesimpulan :** Intervensi ini dilakukan dengan cara menggenggam jari selama 3 menit pada setiap jari secara lembut disertai nafas dalam. Terapi ini dilakukan dengan posisi duduk atau berbaring dengan kondisi tenang dan rileks. Proses terapi lebih efektif dilakukan oleh keluarga atau orang terdekat. **Kata Kunci :** Terapi teknik genggam jari dan nyeri *post sectio caesarea*

¹⁾ Mahasiswa Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

^{2) 3)} Dosen Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta