

**PENERAPAN RELAKSASI GENGAM JARI PADA IBU BERSALIN UNTUK MENGURANGI
NYERI PERSALINAN KALA I FASE AKTIF DI PRAKTIK MANDIRI
BIDAN RIRIK PUJI LESTARI TAHUN 2025**

Nopia¹, Yeti Trisnawati²

**^{1,2}Akademi Kebidanan Anugerah Bintang
Email : nopinopia688@gmail.com**

ABSTRAK

Salah satu penyebab utama tingginya Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB) adalah akses yang tidak merata terhadap layanan kesehatan yang bermutu. Menurut Dinas Kesehatan Kota Tanjungpinang, AKI mencapai 179 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2023. Memberikan lebih banyak asuhan kebidanan kepada ibu hamil selama trimester ketiga merupakan salah satu cara untuk mempercepat penurunan AKI. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengurangi ketidaknyamanan persalinan Ibu A pada tahun 2025 di PMB Ririk Puji Lestari dengan menggunakan bola persalinan yang dipadukan dengan asuhan kebidanan suportif. Penelitian dengan menggunakan rancangan studi kasus tentang manajemen kebidanan dengan menggunakan metodologi observasional deskriptif. Ibu A, seorang perempuan berusia 24 tahun dengan G1P0A0 dan usia kehamilan 40 minggu, menjadi subjek penelitian. Anamnesis, observasi, dan pencatatan merupakan beberapa teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data. Analisis data diselesaikan dengan membandingkan data yang terkumpul dengan data yang diterima. Teknik memegang jari merupakan strategi yang sangat baik untuk meredakan nyeri persalinan saat ibu memasuki fase aktif kala I persalinan. Metode memegang jari semakin mengurangi rasa sakit yang terkait dengan persalinan. Kesimpulannya, teknik memegang jari membantu Ibu A, 24, G1P0A0, mengurangi nyeri selama fase aktif kala I persalinan.

Kata kunci: Persalinan kala I fase aktif, genggam jari, nyeri persalinan

ABSTRACT

One of the main causes of the high Maternal Mortality Rate (MMR) and Infant Mortality Rate (IMR) is unequal access to quality health services. According to the Tanjungpinang City Health Office, the MMR will reach 179 per 100,000 live births in 2023. Providing more midwifery care to pregnant women during the third trimester is one way to accelerate the reduction of MMR. The purpose of this study was to reduce the discomfort of Mother A's labor in 2025 at PMB Ririk Puji Lestari by using a birthing ball combined with supportive midwifery care. The study used a case study design on midwifery management using a descriptive observational methodology. Mother A, a 24-year-old woman with G1P0A0 and 40 weeks of gestation, was the subject of the study. Anamnesis, observation, and recording were some of the techniques used to collect data. Data analysis was completed by comparing the collected data with the data received. The finger holding technique is an excellent strategy to relieve labor pain when the mother enters the active phase of the first stage of labor. The finger-holding method further reduced pain associated with labor. In conclusion, the finger-holding technique helped Mrs. A, 24, G1P0A0, reduce pain during the active phase of the first stage of labor.

Keywords: Active phase of the first stage of labor, finger-holding, labor pain

PENDAHULUAN

Kontraksi menyakitkan yang terjadi di rahim sebelum kelahiran bayi merupakan ciri persalinan, proses melahirkan. Nyeri merupakan sensasi yang umum terjadi pada wanita yang ingin melahirkan secara normal, terutama pada tahap pertama persalinan yang aktif melalui vagina. Proses nyeri persalinan timbul akibat kontraksi alami dinding rahim, sehingga membuka leher rahim dan mendorong kepala bayi ke arah panggul (Antik, 2022).

Ibu bersalin mengalami rasa sakit dan stress yang luar biasa selama persalinan, yang dapat berdampak negatif pada janinnya. Meskipun obat pereda nyeri telah banyak digunakan pada ibu bersalin, teknik non-farmakologis seperti teknik genggam jari kini sangat disarankan karena adanya keterbatasan dan efek samping yang serius dari obat pereda nyeri tersebut.

Berdasarkan data penelitian di Indonesia, nyeri yang dirasakan selama persalinan, 15% melaporkan nyeri ringan, 35% melaporkan nyeri sedang, 30% melaporkan nyeri berat, dan 20% melaporkan nyeri sangat berat. Sebanyak 67% ibu merasa khawatir dengan nyeri persalinan (Barus, Widyanti, dan Yuliana, 2023).

15% ibu bersalin mengalami komplikasi persalinan, dan 21% ibu bersalin mengalami nyeri hebat. Nyeri hebat yang dirasakan oleh ibu adalah selama fase aktif persalinan, ketika rasa sakit menjadi semakin hebat ketika persalinan dimulai atau ketika frekuensi dan jumlah kontraksi rahim semakin meningkat (Pramudita et al., 2024).

Mekanisme fisiologis nyeri persalinan sungguh luar biasa, dan tingkat nyerinya sangat bervariasi. Tingkat penderitaan yang dirasakan selama setiap persalinan atau melahirkan bervariasi, bahkan pada ibu yang sama. Nyeri persalinan disebabkan oleh peregangan dan robekan selama kontraksi serviks. Kontraksi selama persalinan menyebabkan nyeri yang disebabkan oleh kontraksi serviks dan dilatasi (pelebaran) serviks dan segmen bawah rahim, yang merupakan fenomena yang ditakuti banyak ibu (Alam, 2020).

Hampir semua wanita melahirkan, dan nyeri merupakan kondisi fisiologis yang sering mereka rasakan selama persalinan. Pada tahap pertama, yang mencakup fase laten dan aktif, nyeri persalinan dimulai. Fase laten, yang berlangsung hingga delapan jam, menyebabkan

serviks melebar hingga 3 cm. Dilatasi serviks dan kontraksi uterus memicu nyeri. Nyeri semakin parah seiring dengan meningkatnya frekuensi dan kekuatan kontraksi uterus. Puncak ketidaknyamanan berlangsung sekitar 4-6 jam untuk primipara dan 2-4 jam untuk multipara selama periode aktif, yaitu ketika dilatasi selesai dan mencapai 10 cm (Wahyuni dkk., 2020).

Selama kehamilan dan persalinan, manajemen nyeri non-farmakologis merupakan teknik relaksasi yang lebih sederhana, lebih murah, lebih efektif, dan bebas efek samping. Metode non-farmakologis aman bagi ibu dan janin, tidak menimbulkan respons alergi atau efek samping, dan dengan manajemen nyeri yang tepat, tidak menunda kelahiran. Tujuan dari strategi ini adalah untuk mengalihkan perhatian, yang dapat mencegah otak memproses sinyal nyeri (Solehati, 2022).

Siapa pun, di mana pun, dapat mempraktikkan relaksasi genggam jari, sebuah metode relaksasi yang sangat mendasar dan mudah. Relaksasi ini berkaitan dengan jari dan aliran energi tubuh. Metode genggam jari merupakan bagian dari Jin Shin Jyutsu, metode akupresur Jepang yang menyeimbangkan

energi dalam tubuh melalui kontak tangan dan pernapasan dasar. Kemarahan, kekhawatiran, kesedihan, dan kecemasan adalah contoh emosi yang tidak seimbang yang dapat menghambat aliran energi dan menyebabkan rasa sakit (Damayanti dkk., 2019).

Dengan menggunakan jari dan gelombang energi tubuh, teknik relaksasi genggam jari merupakan salah satu jenis terapi relaksasi (Larasati & Utami, 2021). Teknik relaksasi ini memudahkan pengelolaan emosi dan pengembangan kecerdasan emosional. Teknik relaksasi menggenggam jari, yang melibatkan menggenggam setiap jari sambil bernapas, merupakan cara mudah untuk mengelola emosi dan mengurangi stres. Metode relaksasi ini mendorong ketenangan mental, fisik, dan spiritual. Endorfin dilepaskan secara alami saat tubuh rileks. Hormon-hormon ini mengurangi rasa sakit dengan bertindak sebagai analgesik alami tubuh. Rasa sakit berkurang pada orang dengan kadar endorfin tinggi dan lebih banyak pada orang dengan kadar endorfin rendah (Laila dkk., 2021).

Gerbang tersebut menutup dan impuls nyeri berkurang seiring

tubuh bereaksi terhadap rangsangan yang ditransmisikan melalui neuron aferen non-nosiseptor menggunakan terapi relaksasi genggam jari (Pinandita dkk., 2019).

Berdasarkan hasil yang ditunjukkan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah menerapkan relaksasi genggam Jari pada ibu bersalin untuk mengurangi nyeri persalinan kala I fase aktif Di Praktik Mandiri Bidan Ririk Puji Lestari Tahun 2025.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain studi kasus, dengan pengumpulan data melalui pemeriksaan fisik, anamnesis, dan skala nyeri. Subjek penelitian adalah Ny. A, seorang perempuan berusia 24 tahun di PMB Ririk Puji Lestari yang sedang hamil 40 minggu, G1P0A0. Pada tanggal 05 Juni 2025, pukul 13.30 WIB, Ny. A mendapatkan terapi teknik genggam jari setelah mengalami nyeri persalinan pada masa kala I fase aktif persalinan.

Untuk menggunakan teknik genggam jari, tahan ibu jari selama sekitar tiga menit sambil bernapas teratur. Kemudian, satu per satu, pindah ke jari berikutnya dengan durasi yang sama. Setelah sekitar lima

belas menit, ganti ke tangan yang lain dan lanjutkan selama lima belas menit.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Ibu datang ke klinik pada tanggal 05 Juni 2025, pukul 13.30 WIB, dengan keluhan sudah ada keluar lendir bercampur darah dan merasa mules pada pukul 11.00 WIB.

Berdasarkan anamnesis data subjektif, didapatkan hasil sebagai berikut: Ny. A, umur 24 tahun, G1P0A0, dan hamil 40 minggu. Riwayat ANC teratur yaitu trimester I 2 kali di puskesmas, trimester II 1 kali di puskesmas dan trimester ke III 2 kali di klinik bidan dan dokter, HPL 02 Juni 2025, dan HPHT 25 Agustus 2024. Ibu ada mengonsumsi obat tablet fe, kalc, dan vit B12. Ibu tidak pernah menggunakan KB dikarenakan ini kehamilan pertama. Pola makan selama hamil dan menjelang persalinan teratur, ibu selalu mendapat dukungan dari keluarga selama menjelang masa persalinan, keluarga tidak ada yang merokok dan mengonsumsi minuman alkohol.

Data objektif, pada pukul 13:30 His 3x10'35", dilakukan cek pembukaan pada jam 13.30 WIB pembukaan 4 cm, air ketuban masih utuh, darah keluar sedikit Pada pukul

17.30 WIB, 05 Juni 2025, ibu mengatakan bahwa nyeri perut sudah semakin sering. Dengan kesadaran composmentis, tekanan darah 125/80 mmHg, denyut nadi 85 kali per menit, laju pernapasan 21 kali per menit, denyut jantung janin 130kali per menit, irama teratur (PUKA), dan kontraksi 4x10'40", pembukaan 7 cm, , portio tipis, presentasi kepala, dan kulit ketuban utuh.

Diagnosis kebidanan dilakukan yaitu Ny. A, 24 tahun, G1P0A0. Usia kehamilannya adalah 40 minggu. Ia memiliki janin tunggal, selaput ketuban utuh, punggung kanan, presentasi kepala, pembukaan 7 cm, dan fase aktif kala I persalinan.

Pada penatalaksanaan untuk meringankan rasa sakit dan ketidaknyamanan ibu yang semakin bertambah akibat kontraksi persalinan, teknik manajemen yang digunakan penulis adalah dengan teknik genggam jari.

Teknik menggenggam jari, yang melibatkan menahan ibu jari selama kurang lebih tiga menit sambil bernapas teratur, kemudian dipresentasikan oleh penulis. Kemudian, lanjutkan ke jari berikutnya satu per satu dengan durasi yang sama. Setelah sekitar lima belas menit, mengajari pasien untuk rileks atau

mengendalikan pernapasan dengan beralih ke tangan yang lain dan lanjutkan selama lima belas menit lagi. Sang ibu dapat rileks karena rasa tidak nyamannya sedikit berkurang.

Pengalaman emosional dan sensorik yang tidak menyenangkan akibat cedera jaringan, baik yang nyata maupun potensial, disebut nyeri. Bagi banyak orang, nyeri lebih mengganggu dan membuat stres dibandingkan penyakit lainnya (Fachroni, 2021).

Durasi dan frekuensi kontraksi sangat dipengaruhi oleh dilatasi selama fase aktif tahap pertama, yang dapat meningkatkan kemungkinan mengalami nyeri persalinan yang luar biasa. Pada teknik genggam jari ini bisa menjadi salah satu alat alternatif untuk mengurangi rasa nyeri kontraksi persalinan kala I fase aktif dan lebih efektif (Supriatiningsih et al., 2023).

Ketika ujung saraf tertentu terstimulasi, sensasi tidak menyenangkan yang dikenal sebagai nyeri muncul. Dilatasi serviks, distensi perineum, dan kontraksi uterus semuanya berkontribusi terhadap nyeri selama persalinan dan persalinan pervaginam. Ketidaknyamanan akibat kontraksi uterus, atau nyeri persalinan, dapat

menyebabkan perubahan tekanan darah, detak jantung, pernapasan, warna kulit, dan aktivitas sistem saraf simpatik. Hal ini dapat memperburuk emosi stres, khawatir, tegang, dan panik jika tidak ditangani (Astutik & Kurlinawati, 2021).

Teknik relaksasi genggam jari adalah metode yang mudah dan praktis yang menghubungkan aliran energi tubuh dan jari-jari. Istilah umum lainnya adalah genggam jari.

Karena menggenggam jari menghangatkan titik masuk dan keluar meridian energi di ujung jari, relaksasi genggam jari membantu meredakan ketegangan fisik dan mental. Menggenggam tangan akan menstimulasi titik-titik refleksi tangan Anda dengan sendirinya. Stimulasi ini akan menghilangkan sumbatan pada saluran energi, yang kemudian mengirimkan impuls listrik ke otak dan saraf yang terganggu.

Teknik relaksasi menggenggam jari memiliki manfaat karena mudah digunakan dan dapat diakses oleh siapa pun kapan pun. Dengan meredakan ketegangan fisik, latihan yang dapat dilakukan sendiri ini membuat kehidupan sehari-hari lebih mudah. Karena teknik genggam jari menghangatkan semua titik masuk dan keluar saluran energi (meridian) di

jari, teknik ini membantu penyembuhan dan mengurangi ketegangan fisik dan mental. Prosedur ini melibatkan memegang jari sambil menarik napas dalam-dalam (relaksasi) (Rasyidah dkk., 2022).

SIMPULAN DAN SARAN

Asuhan kebidanan persalinan pada Ny. A umur 24 tahun G1P1A0 usia kehamilan 40 minggu dengan menggunakan asuhan komplementer genggam jari berhasil mengurangi nyeri persalinan tanpa mengganggu atau mengurangi kemajuan pembukaan. Penggunaan teknik genggam jari atau terapi kelahiran non-farmakologis pada Ny. A dapat membantu mengurangi rasa sakit dan nyeri di PMB Ririk Puji Lestari.

Penelitian ini diharapkan bisa memberi informasi kepada ibu bersalin khususnya primigravida dan multigravida dengan jarak kelahiran yang cukup jauh bahwa pelaksanaan terapi *genggam jari* dapat menurunkan rasa nyeri dan ketidaknyamanan persalinan di kala I fase aktif.

DAFTAR PUSTAKA

Alam, H. S. (2020). Upaya Mengurangi Myeri Persalinan Dengan Metode Akupresur. Media Sains Indonesia.

- Astutik, P., & Kurlinawati, E. (2021). Pengaruh Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea. *Strada Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 6(2), 30–37.
- Barus, Z. B. O., Widiyanti, D., & Yulyana, N. (2023). *Penggunaan Birthing Ball Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif*. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(4), 5053-5061.
- Damayanti, R. T., . I., & Wiyono, J. (2019). Differences Pain Intensity Between Back Massage Therapy And Finger Hold Relaxation In Patien Post Laparatomy. *Journal Of Applied Nursing (Jurnal Keperawatan Terapan)*, 5(1), 10.
- Fachroni. M. A. (2021). Efektifitas Terapi Relaksasi Genggam Jari Terhadap Tingkat Nyeri Pada Pasien Post Operasi Hernia Di Rsud Ra Kartini Jepara.
- Laila, A., Novita, Y., Sartika, Y., & Susanti, A. (2021). Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea Di Rsud Arifin Achmad Provinsi Riau. *Jomis (Journal Of Midwifery Science)*, 5(1), 36–41.
- Larasati, I., & Utami. (2020). Teknik Relaksasi Genggam Jari Untuk Menurunkan Nyeri Pada Ibu Post Op Sectio Caesarea Hari 1- 7.
- Dinkes Kepri. (2023). Profil Kesehatan Provinsi Kepulauan Riau Tahun 2019-2023 (Kemenkes RI, 2022; Dinkes Kepri, 2023).
- Pinandita, I., Purwanti, E., & Utoyo, B. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi.
- Pramudita, M., Salam, P. R., Nurvitasari, R. D., & Stikes Bhakti Al-Qodiri. (2024). *Pengaruh Pemberian Kompres hangat Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan*. *Medical Journal of Al-odiri Jurnal Keperawatan dan Kebidanan*, 9(1), 49-57.
- Rasyidah, A., Tarwiyah, T., & Maulani, M. (2022). Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Terhadap Skala Nyeri Pasien Post Operasi. *Jintan: Jurnal Ilmu Keperawatan*, 2(1), 27–32.
- Supriatiningsih, Herlina, Wulandari, L. A., Retno, S. N., & Kanedi, M. (2023). *Effect of pelvic rocking exercise using the birth ball on fetal lie, attitude and presentation*. *International Journal of Women's Health and Reproduction Sciences*, 7(4), 461-466.
- Solehati, T. (2022). Terapi Nonfarmakologi Nyeri Pada persalinan: Systematic Review. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 3(1).
- Wahyuni, Sri, Ika Wijayanti, and Wena Betsy Maran. (2021). *Efektifitas Bith Ball Exercise Pada Ibu Bersalin Kala I terhadap Lama Kala I Fase Aktif dan Lama Kala II di Ruang Bersalin Puskesmas Arso Kabupaten Kerom Provinsi Papua*. *Intan Husada Jurnal Ilmu Keperawatan*

Wahyuni, Mustar, Yanti, I., Sulfianti,
Indryani, Winarso, S. P., Aini, F.
N., Sopiah, O., Nurdiana, A.,
Alim, N., & Suryani, L. (2020).
Komunitas Kebidanan.
Yayasan Kita Menulis.