

BAB 5

PENUTUP

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan analisis dan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penggunaan teknik relaksasi genggam jari efektif dalam mengurangi rasa sakit pada pasien pasca sectio caesarea di RSUD Bajawa. Observasi menunjukkan adanya penurunan yang signifikan dalam skala nyeri dari hari ke hari selama masa intervensi. Skala nyeri yang awalnya berada pada tingkat menengah hingga parah, secara perlahan-lahan berkurang menjadi ringan setelah penerapan teknik relaksasi genggam jari selama tiga hari berturut-turut.

Teknik ini terbukti memberikan dampak positif bagi kenyamanan pasien, meredakan ketegangan baik fisik maupun emosional, serta meningkatkan kemampuan pasien dalam mengelola rasa sakit secara sendiri. Temuan ini sejalan dengan teori dan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa teknik relaksasi genggam jari dapat merangsang pelepasan hormon endorfin dan menstimulasi sistem saraf parasimpatis, sehingga mengurangi persepsi rasa sakit baik secara fisiologis maupun psikologis.

Dalam hal ini, teknik relaksasi genggam jari dapat dipandang sebagai intervensi keperawatan non-farmakologis yang efektif, sederhana, terjangkau, dan aman untuk pengelolaan nyeri pasca-operasi, khususnya bagi ibu setelah menjalani operasi sectio caesarea.

5.2. Saran

1) Bagi Pasien

Diharapkan individu yang telah menjalani operasi caesar bisa memanfaatkan metode relaksasi melalui genggam jari sebagai alternatif mandiri dalam mengatasi rasa sakit, karena metode ini gampang dilakukan, tidak memerlukan peralatan, serta bebas dari efek samping.

2) Tenaga Kesehatan

Metode relaksasi menggunakan genggaman jari dapat diadopsi sebagai salah satu intervensi non-medikamentosa dalam kegiatan keperawatan sehari-hari, terutama dalam pengelolaan nyeri setelah operasi. Perawat diharapkan dapat mendemonstrasikan metode ini kepada pasien untuk mendorong keterlibatan aktif mereka dalam proses pemulihan.

3) Bagi Institusi Kesehatan (Rumah Sakit)

Temuan dari penelitian ini bisa menjadi acuan bagi rumah sakit dalam merancang serta menerapkan prosedur operasional standar (SOP) terkait penerapan metode relaksasi dengan genggaman jari sebagai komponen dalam layanan keperawatan maternitas, terutama dalam pengendalian nyeri pasca operasi.

4) Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat melakukan penelitian lebih lanjut dengan pendekatan kuantitatif atau eksperimen yang melibatkan jumlah sampel yang lebih besar dan periode observasi yang lebih lama untuk memperkuat bukti ilmiah mengenai keefektifan metode relaksasi menggunakan genggaman jari dalam pengelolaan nyeri setelah operasi.