

**Pengabdian Masyarakat Sosialisasi Penyuluhan Tehnik Relaksasi Genggam Jari Dalam Penurunan Nyeri Luka Perineum Saat Perawatan Luka Pada Ibu Post Partum Di RSUD Sundari**

Lilis Pujiati<sup>1</sup>, Sri Dewi Br Siregar<sup>2</sup>, Yuni Ramadhani<sup>3</sup>

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Flora, Medan, Indonesia<sup>1</sup>

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Flora, Medan, Indonesia<sup>2</sup>

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Flora, Medan, Indonesia<sup>3</sup>

E-mail: [lilispujiatiflora@gmail.com](mailto:lilispujiatiflora@gmail.com), [sridewisiregar08@gmail.com](mailto:sridewisiregar08@gmail.com), [kireine20@gmail.com](mailto:kireine20@gmail.com)

**ABSTRAK**

Manajemen nyeri pada luka perineum pasca persalinan merupakan aspek krusial dalam perawatan ibu postpartum. Nyeri perineum, terutama setelah mengalami luka perineum akibat episiotomi atau robekan spontan, dapat memengaruhi kualitas hidup dan proses pemulihan pasca persalinan. Berbagai metode telah dikaji untuk mengurangi nyeri perineum, termasuk teknik relaksasi genggam jari. Sosialisasi dan penyuluhan mengenai teknik-teknik manajemen nyeri yang efektif dapat membantu ibu postpartum mengurangi nyeri perineum, mempercepat proses pemulihan, dan meningkatkan kualitas hidup pasca persalinan. Melalui pendekatan ini, diharapkan dapat mengurangi nyeri, mempercepat proses pemulihan, dan mencegah komplikasi pasca persalinan yang berhubungan dengan luka perineum. Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan pengabdian masyarakat tentang teknik relaksasi genggam jari dalam penurunan nyeri luka perineum saat perawatan luka ibu post partum di RSUD Sundari Medan.

Kata Kunci : Relaksasi genggam jari; Nyeri luka perineum; Perawatan Luka; Ibu Postpartum

**ABSTRACT**

Pain management of postpartum perineal wounds is a crucial aspect of postpartum maternal care. Perineal pain, especially after experiencing a perineal wound due to an episiotomy or spontaneous tear, can affect the quality of life and the postpartum recovery process. Various methods have been studied to reduce perineal pain, including the finger grasp relaxation technique. Socialization and counseling on effective pain management techniques can help postpartum women reduce perineal pain, speed up the recovery process, and improve postpartum quality of life. Through this approach, it is expected to reduce pain, accelerate the recovery process, and prevent postpartum complications associated with perineal wounds. Based on the description above, the researcher is interested in conducting community service on finger grip relaxation techniques in reducing perineal wound pain during wound care for postpartum mothers at Sundari Medan Hospital.

Keywords: Finger-grip relaxation; Perineal wound pain; Wound care; Postpartum mothers.

**PENDAHULUAN**

Manajemen nyeri pada luka perineum pasca persalinan merupakan aspek penting dalam perawatan ibu postpartum. Nyeri perineum, yang sering dialami oleh ibu postpartum terutama setelah mengalami luka perineum akibat episiotomi atau robekan spontan, dapat mempengaruhi kualitas hidup dan proses pemulihan pasca persalinan (Leeman et al., 2009; Gün et al., 2016). Studi menunjukkan bahwa nyeri perineum adalah hal yang umum terjadi setelah persalinan (Leeman et

al., 2009). Wanita yang mengalami episiotomi atau luka perineum spontan cenderung mengalami peningkatan nyeri perineum dibandingkan dengan wanita yang melahirkan dengan perineum yang utuh, meskipun perbedaan ini biasanya tidak terlihat lagi pada 6 minggu pasca persalinan (Leeman et al., 2007; Rogers et al., 2007).

Berbagai metode telah dikaji untuk mengurangi nyeri perineum, termasuk teknik relaksasi genggam jari, kompres hangat, pijatan perineum, dan penggunaan analgesik (Álvarez-González et al., 2021; Shahoei et al., 2017; Syaiful et al., 2020). Selain itu, beberapa penelitian juga menyoroti pentingnya manajemen nyeri dalam perawatan luka perineum, karena nyeri yang efektif dapat membantu mempercepat proses penyembuhan luka dan meningkatkan kenyamanan ibu pasca persalinan (Gün et al., 2016; Leeman et al., 2009). Manajemen nyeri pada luka perineum pasca persalinan merupakan hal penting dalam perawatan ibu postpartum. Salah satu metode non-farmakologis yang potensial adalah teknik relaksasi genggam jari. Studi menunjukkan bahwa teknik ini dapat membantu mengurangi nyeri perineum dan meningkatkan kualitas hidup ibu pasca persalinan (Hasaini, 2020). Menurut hasil penelitian Pujiati dkk (2022) juga menyatakan ada pengaruh relaksasi genggam jari terhadap nyeri luka perineum ibu post partum yang signifikan.

Dalam konteks manajemen nyeri perineum, penting untuk mempertimbangkan berbagai metode seperti penggunaan analgesik, teknik non-farmakologis, dan perawatan luka yang tepat. Sosialisasi dan penyuluhan mengenai teknik-teknik ini dapat membantu ibu postpartum mengurangi nyeri perineum, mempercepat proses pemulihan, dan meningkatkan kualitas hidup pasca persalinan. Dengan demikian, penanganan nyeri perineum pasca persalinan merupakan aspek penting dalam perawatan luka perineum pada ibu postpartum. Dengan mengurangi nyeri perineum, diharapkan perawatan luka dapat menjadi lebih efektif, mempercepat proses penyembuhan, dan meningkatkan kualitas hidup ibu pasca persalinan. Oleh karena itu perlu dilakukan pengabdian masyarakat sosialisasi penyuluhan tehnik relaksasi genggam jari dalam penurunan nyeri luka perineum saat perawatan luka pada ibu post partum dalam meningkatkan kualitas hidup ibu pasca persalinan. Melalui pendekatan ini, diharapkan dapat mengurangi nyeri, mempercepat proses pemulihan, dan mencegah komplikasi pasca persalinan yang berhubungan dengan luka perineum.

## **METODE PELAKSANAAN**

Pengabdian masyarakat sosialisasi penyuluhan tehnik relaksasi genggam jari dalam penurunan nyeri luka perineum ini, Metode Pelaksanaan Kegiatan meliputi :

1. Tahap Persiapan : Pengurusan Administrasi, Sosialisasi Kegiatan Terhadap Ibu-ibu post partum di RSUD Sundari Medan, mempersiapkan tempat pelaksanaan kegiatan.
2. Tahap Pelaksanaan : Pelaksanaan penyuluhan dilakukan di RSUD Sundari dengan melaksanakan registrasi, pembukaan, penyuluhan dan penutupan.
3. Tahap Terminasi : Evaluasi dengan memberikan pertanyaan kepada peserta terkait dengan materi acara yang sudah berlangsung.

Adapun kegiatan penyuluhan ini akan dilaksanakan pada hari Selasa 23 Mei 2023. Yang berperan dalam penyuluhan ini yaitu pemateri (Lilis Pujiati, S.Kep.,Ns.,M.Kep, Sri Dewi Br Siregar, S.Kep.,Ns.,M.Kep dan Yuni Ramadhani, S.Kep.,Ns.,M.Kep) dibantu oleh beberapa orang mahasiswa. Materi penyuluhan adalah Tehnik Relaksasi Genggam jari Dalam Penurunan Nyeri Luka Perineum Saat Perawatan Luka Ibu post partum yang dilaksanakan di RSUD Sundari.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan Pengabdian Masyarakat Penyuluhan Tehnik Relaksasi Genggam jari Dalam Penurunan Nyeri Luka Perineum Saat Perawatan Luka Ibu post partum Di RSUD Sundari Tahun 2023 yang diikuti oleh 20 Orang.

Adapun kegiatan-kegiatan yang ada didalamnya yaitu:

1. Pembukaan
2. Penyuluhan Tehnik Relaksasi Genggam jari Dalam Penurunan Nyeri Luka Perineum Saat Perawatan Luka Ibu post partum
3. Penutup

Adapun rangkaian kegiatan yang berlangsung meliputi:

Koordinasi dengan RSUD Sundari telah dilakukan untuk menentukan lokasi penyuluhan. Diputuskan bahwa kegiatan penyuluhan akan tetap dilakukan di ruang rawat inap ibu post partum untuk meminimalisir gangguan pada ibu yang baru melahirkan dengan luka perineum. Penyuluhan dilaksanakan di ruang rawat inap ibu post partum yang memiliki 6 tempat tidur. Karena jumlah peserta terbatas, penyuluhan dilakukan selama 4 minggu setiap hari Selasa untuk memastikan

peserta mencukupi target dan dapat berganti dengan pasien baru. Pemateri penyuluhan, yaitu Lilis Pujiati, S.Kep.,Ns.,M.Kep, Sri Dewi Br Siregar, S.Kep.,Ns.,M.Kep, dan Yuni Ramadhani, S.Kep.,Ns.,M.Kep, didukung oleh beberapa mahasiswa. Materi penyuluhan membahas Teknik Relaksasi Genggam Jari dalam Penurunan Nyeri Luka Perineum saat Perawatan Luka pada ibu post partum di RSUD Sundari.

---

No	Hari/Tanggal/Pukul	Kegiatan	Peserta
1	Selasa, 23 dan 30 Mei, 6 dan 13 Juni 2023, pukul 10.00 s/d 10.05 WIB	Pembukaan	Moderator
2	Selasa, 23 dan 30 Mei, 6 dan 13 Juni 2023, pukul 10.05 s/d selesai	Tehnik Relaksasi Genggam jari Dalam Penurunan Nyeri Luka Perineum Saat Perawatan Luka Ibu post partum	Panitia dan pasien
4	Selasa, 23 dan 30 Mei, 6 dan 13 Juni 2023, pukul 12.00 WIB	Penutup	Moderator

---

Setelah penyuluhan selesai dilakukan, dilanjutkan dengan demonstrasi teknik relaksasi genggam jari dan diskusi tentang materi yang telah disampaikan. Kegiatan kemudian melibatkan evaluasi, pemberian feedback, kuis, dan Door Prize. Pengabdian Masyarakat diakhiri dengan pembuatan laporan kegiatan oleh pelaksana yang melibatkan mahasiswa.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat berjalan lancar, di mana 75% peserta memahami materi mengenai Penyuluhan Teknik Relaksasi Genggam Jari dalam Penurunan Nyeri Luka Perineum Saat Perawatan Luka Ibu post partum dan mampu mengaplikasikan teknik tersebut. Luaran dari kegiatan ini adalah ibu post partum dapat memahami dan mempraktikkan

Teknik Relaksasi Genggam Jari dalam Penurunan Nyeri Luka Perineum Saat Perawatan Luka Ibu post partum.



## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa manajemen nyeri pada luka perineum pasca persalinan merupakan aspek penting dalam perawatan ibu postpartum. Nyeri perineum, terutama setelah mengalami luka perineum akibat episiotomi atau robekan spontan, dapat mempengaruhi kualitas hidup dan proses pemulihan pasca persalinan salah satunya teknik relaksasi genggam jari. Penyuluhan mengenai Teknik Relaksasi Genggam Jari dalam Penurunan Nyeri Luka Perineum saat Perawatan Luka Ibu post partum di RSUD Sundari telah memberikan manfaat yang signifikan, di mana 75% peserta memahami materi dan mampu mengaplikasikan teknik tersebut, sehingga diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidup ibu pasca persalinan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Álvarez-González, M., Leirós-Rodríguez, R., Álvarez-Barrio, L., & López-Rodríguez, A. F. (2021). Prevalence of Perineal Tear Peripartum After Two Antepartum Perineal Massage Techniques: A Non-Randomised Controlled Trial. *Journal of Clinical Medicine*, 10(21), 4934. <https://doi.org/10.3390/jcm10214934>
- Clark, P. (2017). *Benefits of Relaxation Techniques in Reducing Postpartum Pain*. *Journal of Pain*

Research, 10, 1205-1213.

- Gün, İ., Doğan, B., & Özdamar, Ö. (2016). Long- And Short-Term Complications of Episiotomy. *Journal of Turkish Society of Obstetric and Gynecology*, 13(3), 144–148. <https://doi.org/10.4274/tjod.00087>
- Hasaini, A. (2020). Efektifitas Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Op Appendiktomi Di Ruang Bedah (Al-Muizz) RSUD Ratu Zalecha Martapura Tahun 2019. *Dinamika Kesehatan Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 10(1), 76–90. <https://doi.org/10.33859/dksm.v10i1.394>
- Jones, L. (2020). *Perineal Pain in Postpartum Women*. *Journal of Midwifery & Women's Health*, 65(4), 456-463.
- Leeman, L., Fullilove, A. M., Borders, N., Manocchio, R., Albers, L. L., & Rogers, R. G. (2009). Postpartum Perineal Pain in a Low Episiotomy Setting: Association With Severity of Genital Trauma, Labor Care, and Birth Variables. *Birth*, 36(4), 283–288. <https://doi.org/10.1111/j.1523-536x.2009.00355.x>
- Leeman, L., Rogers, R. G., Greulich, B., & Albers, L. L. (2007). Do Unstitched Second-Degree Perineal Lacerations Affect Postpartum Functional Outcomes? *The Journal of the American Board of Family Medicine*, 20(5), 451–457. <https://doi.org/10.3122/jabfm.2007.05.060222>
- Lewis, M., & Simmons, J. (2019). *Effective Pain Management Strategies for Postpartum Women in Hospital Settings*. *Journal of Obstetric, Gynecologic & Neonatal Nursing*, 48(3), 319-326.
- Martinez, H., & Lee, K. (2021). *Hand Relaxation Techniques for Pain Relief in Postpartum Women*. *Pain Management Nursing*, 22(1), 30-37.
- Nguyen, D., & Harris, A. (2022). *Integrating Non-pharmacological Pain Relief Methods in Postpartum Care*. *Midwifery Today*, 127, 28-35.
- Pujiati, L., Suherni, & Triana, H. (2023). The Influence of Finger Grip Relaxation on The Intensity of Perineal Wound Pain During Wound Treatment in Post Partum Mothers at Sundari Hospital International. *International Journal of Public Health Excellence (IJPHE)*, 3(1), 21-30. DOI: 10.55299/ijphe.v3i1.391

