

**Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri pada Pasien Post Op****Mimi Rosiska**Akademi Keperawatan Bina Insani Sungai Penuh;  
mimirosiska@gmail.com**ABSTRACT**

Nearly 1 billion people or 1 in 3 Postoperative pain can cause inadequate impacts such as rest and sleep problems, prolonged wound healing, patient dissatisfaction, longer hospitalization, and increased treatment costs. Non-pharmacological nursing actions that can be used are finger grip relaxation techniques. Based on data in the operating room at RSU Major General HA Thalib Kerinci, it was found that post-op patient data in 2018 was 5 people, in 2019 the operating room experienced an increase in post-op patients as many as 7 people and in 2020 the operating room experienced an increase in post-op patients from in 2019, as many as 9 people. This study aims to determine the effect of giving finger grip relaxation techniques to reduce pain in post-op patients. The type of research is Quasy Experiment with One Group Pretest and Posttest Design. It will be held in the operating room of General Hospital Major General H. A Talib in May 2021. The population of hypertension sufferers is 13 people. Sampling: purposive sampling technique amounted to 8 people. Collecting data using observation sheets, the data is processed computerized. Univariate analysis used frequency distribution and bivariate analysis used independent t-test with p-value 0.05. The results showed that half of the respondents 50% experienced mild and moderate pain before giving the finger grip relaxation technique and more than half of the respondents (63%) experienced mild pain after giving the finger grip relaxation technique. Bivariate results. there is an effect on reducing pain in post-op patients. Obtained a p-value of 0.011. It was concluded that there was an effect of giving finger grip relaxation techniques to reduce pain in post-op patients. It is hoped that the RSU can apply non-pharmacological therapy with this finger-hold relaxation technique to reduce pain levels in post-op patients in the room.

**Keywords:** finger grips; pain; pain management; post op; relaxation.

**ABSTRAK**

Nyeri post op dapat menimbulkan dampak seperti penyembuhan luka yang lama, ketidakpuasan pasien, rawat inap yang lebih lama, dan meningkatnya biaya perawatan. Tindakan keperawatan non farmakologis yang dapat digunakan adalah teknik relaksasi genggam jari. Penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan nyeri pada pasien post op. Jenis penelitian Quasy Eksperimen dengan rancangan One Grup Pretest and Posttest Design. Dilaksanakan di ruang bedah RSU Mayjen H. A Thalib pada bulan Mei 2021. Populasi pasien post op berjumlah 13 orang. Pengambilan sampel: teknik Purposive Sampling berjumlah 8 orang. Pengumpulan data menggunakan lembar observasi, data diolah secara komputerisasi. Analisis univariat menggunakan distribusi frekuensi dan analisis bivariat menggunakan uji independent t-test dengan p-value 0,011. Hasil didapatkan setengah responden 50% mengalami nyeri ringan dan sedang sebelum dilakukan pemberian teknik relaksasi genggam jari dan lebih dari setengah responden (63%) mengalami nyeri ringan setelah dilakukan pemberian teknik relaksasi genggam jari.. Hasil bivariat. ada pengaruh terhadap penurunan nyeri pada pasien post op. Didapatkan nilai p-value 0,011. Disimpulkan ada pengaruh pemberian teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan nyeri pada pasien post op. Diharapkan pihak RSU dapat menerapkan terapi non farmakologi teknik relaksasi genggam jari ini untuk menurunkan tingkat nyeri pada pasien post op di ruangan.

**Kata kunci:** genggam jari; nyeri, post op; rekalsasi.

**PENDAHULUAN****Latar Belakang**

Luka post operasi akan merangsang nyeri yang disebabkan jaringan luka yang mengeluarkan prostaglandin dan leukotriens yang merangsang susunan saraf pusat serta adanya plasma darah yang akan mengeluarkan bradikinin yang merangsang susunan saraf pusat, kemudian diteruskan ke spinal cord untuk mengeluarkan impuls nyeri, nyeri akan menimbulkan berbagai masalah fisik maupun psikologis (Solehati, 2015). Pasien pasca operasi sering mengalami nyeri akibat diskontinuitas jaringan atau luka operasi akibat insisi pembedahan serta akibat posisi yang dipertahankan selama prosedur pasca operasi sendiri. Dari segi penderita, timbulnya dan beratnya rasa

nyeri pasca bedah dipengaruhi fisik, psikis atau emosi, karakter individu dan sosial kultural maupun pengalaman masa lalu terhadap rasa nyeri (Widya, 2010 dalam ).

Nyeri operasi sendiri mulai dapat dirasakan setelah dua jam pembedahan, akibat efek anestesi yang mulai menghilang. Selama dilakukan pengkajian berhari-hari setelah operasi nyeri akan muncul dari skala sedang sampai berat. Pengalaman nyeri pada setiap pasien post operasi dilaporkan mengalami nyeri dengan intensitas tinggi pada hari pertama dan menurun di hari-hari berikutnya (Buyukyilmaz, 2014).

Berdasarkan data WHO (World Health Organisation) bahwa selama lebih dari satu abad, perawatan bedah telah menjadi komponen penting dari perawatan kesehatan di seluruh dunia. Diperkirakan setiap tahun ada 230 juta tindakan bedah dilakukan di seluruh dunia. Data Tabulasi Nasional Departemen Kesehatan Republik Indonesia Tahun 2016, menjabarkan bahwa tindakan bedah menempati urutan ke-11 dari 50 pola penyakit di Indonesia dengan persentase 12,8% dan diperkirakan 32% diantaranya merupakan bedah mayor, dan 25,1% mengalami kondisi kejiwaan serta 7% mengalami kecemasan (Kemenkes, 2016).

Berdasarkan data di ruang bedah di RSUD Mayjen H.A Thalib Kerinci, didapatkan data pasien post op pada tahun 2018 yaitu sebanyak 5 orang dengan kasus post op batu buli, post op orif tibia, post ob batu empedu, post op trauma dan post op debridemen. Pada tahun 2019 ruang bedah mengalami peningkatan pasien post op yaitu sebanyak 7 orang dengan kasus post op amputasi, post op open difu, post op debridemen, post op laparotomi dan post op insisi. Pada tahun 2020 ruang bedah mengalami peningkatan pasien post op dari tahun 2019, yaitu sebanyak 9 orang dengan kasus post op laparotomi, post op tumor, post op fam, post op insisi, post op debridemen dan post op appendicit.

Salah satu tanggung jawab perawat adalah memberi kenyamanan dan rasa aman kepada pasien, dengan cara membantu pasien dalam menemukan cara untuk mengatasi nyeri. Ada sejumlah terapi yang dapat perawat lakukan dalam penatalaksanaan nyeri akut post operasi diantaranya terapi nonfarmakologis atau terapi komplementer sebagai terapi alternatif yang potensial untuk meningkatkan manajemen nyeri post operasi. Beberapa terapi komplementer dapat meningkatkan perlakuan medis dan meningkatkan kenyamanan pasien (Chanif, 2012). Tindakan keperawatan nonfarmakologis yang dapat digunakan adalah teknik relaksasi genggam jari. Teknik relaksasi genggam jari merupakan bagian dari teknik *jin syin jyutsu*. *Jin syin jyutsu* adalah akupresur jepang. Bentuk seni yang menggunakan sentuhan sederhana tangan dan pernafasan untuk menyeimbangkan energi didalam tubuh. Tangan (jari dan telapak tangan) adalah alat bantuan sederhana dan ampuh untuk menyelaraskan dan membawa tubuh menjadi seimbang. Setiap jari tangan berhubungan dengan sikap sehari-hari. Ibu jari berhubungan dengan perasaan khawatir, jari telunjuk berhubungan dengan ketakutan, jari tengah berhubungan dengan kemarahan, jari manis berhubungan dengan kesedihan, dan jari kelingking berhubungan dengan rendah diri dan kecil hati (Hill, 2011).

Menurut penelitian yang dilakukan Wati & Ernawati (2020) menunjukkan bahwa ada perubahan skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan tindakan berupa terapi teknik relaksasi genggam jari. Subjek dari penelitian mengatakan setelah diberikan terapi teknik relaksasi genggam jari menjadi lebih nyaman dan nyeri berkurang.

Berdasarkan survei awal yang dilakukan oleh peneliti di ruang bedah RSUD Mayjen H.A Thalib Kerinci dengan wawancara singkat terhadap 5 orang pasien di ruang bedah didapatkan 3 orang mengalami nyeri sedang dan 2 orang mengalami nyeri ringan. Semua pasien belum menggunakan teknik mengatasi nyeri seperti teknik relaksasi genggam jari selain minum obat yang diberikan oleh dokter.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti melakukan penelitian tentang Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post op.

## Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post OP di Ruang Bedah RSUD Mayjen H.A Thalib Kerinci Tahun 2021.

## METODE

Jenis penelitian ini dilakukan menggunakan penelitian *Quasy Eksperimen* dengan Rancangan penelitian yang digunakan adalah rancangan *One Grup Pretest and Post test Design*. Penelitian ini memberikan intervensi kepada responden dan membandingkan sebelum dan sesudah dilakukan tindakan pemberian teknik relaksasi genggam jari.

Populasi pada penelitian ini adalah jumlah pasien post op di ruang bedah RSUD Mayjen H.A Thalib dari bulan Januari s.d Maret 2021 yaitu sebanyak 13 orang. Sampel diambil secara *purposive sampling* yaitu sebanyak 8 orang dengan memperhatikan kriteria inklusi sampel. Waktu penelitian dilakukan pada Mei 2021.

Pengolahan data dilakukan secara komputersasi. Analisa univariat diolah dengan distribusi frekuensi dan analisa bivariat diolah dengan uji T test independent.

## HASIL

Tabel 1. Karakteristik responden

Karakteristik	Jumlah	Presentase (%)
<b>Umur</b>		
21-30	5	62%
31-40	2	25%
41-50	1	13%
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	4	50%
Perempuan	4	50%
<b>Pekerjaan</b>		
Wirausaha	3	38%
Petani	3	38%
IRT	2	25%
<b>Pendidikan</b>		
SMA	3	38%
SMP	2	25%
PT	2	25%
SD	1	13%

Tabel 1 menunjukkan bahwa berdasarkan karakteristik responden yang berjumlah 8 orang, lebih dari setengah responden 62% dengan umur 21-30 tahun, setengah responden 50% dengan jenis kelamin perempuan dan laki-laki, hampir setengah responden 38% dengan pekerjaan wirausaha dan petani, hampir setengah responden 38% dengan pendidikan SMA.

Tabel 2. Intensitas nyeri responden sebelum relaksasi genggam jari

Variabel	Jumlah	Persentase
Nyeri Ringan	4	50%
Nyeri Sedang	4	50%

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 8 responden sebelum dilakukan teknik relaksasi genggam jari setengah responden 50% mengalami nyeri ringan dan sedang.

Tabel 3. Intensitas nyeri responden setelah relaksasi genggam jari

Variabel	Jumlah	Persentase
Nyeri Ringan	5	62,5%
Tidak Nyeri	2	25%
Nyeri Sedang	1	12,5%

Tabel 3 menunjukkan bahwa dari 8 responden setelah dilakukan teknik relaksasi genggam jari lebih dari setengah responden 63% mengalami nyeri ringan dan sebagian kecil responden (13%) mengalami nyeri sedang.

Tabel 4. Pengaruh pemberian teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan nyeri pada pasien post op

Variabel	Mean	Std. Deviation	95% Confidence Interval of the Difference		T	Df	P value
			Lower	Upper			
Pretest	0.625	0.518	0.192	1.058	3.416	7	0.011
Post test							

Berdasarkan tabel 4 menggunakan uji statistik dengan uji t test independent, diperoleh hasil uji t test independent untuk *pretest dan posttest* didapatkan nilai *p-value* 0,011. Maka terdapat perbedaan yang signifikan antara *pretest dan posttest* yang berarti ada pengaruh pemberian teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan nyeri pada pasien post op di Ruang Bedah RSUD Mayjen H.A Thalib Kerinci Tahun 2021.

## PEMBAHASAN

### Intensitas Nyeri Responden Sebelum Teknik Relaksasi Genggam Jari

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 8 responden sebelum dilakukan teknik relaksasi genggam jari setengah responden 50% mengalami nyeri ringan dan sedang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sulung & Rani (2017) dengan judul teknik relaksasi genggam jari terhadap intensitas nyeri pada pasien post appendektomi, rata-rata responden mengalami nyeri sedang yang banyak ditemukan pada responden perempuan dan hanya 2 responden dari 10 responden yang mengalami intensitas nyeri berat.

Menurut Solehati & Rustina (2013), 75% dari pasien bedah mengalami nyeri sedang sampai berat setelah operasi. Durasi nyeri dapat bertahan selama 24 jam sampai 48 jam, namun dapat bertahan lebih lama tergantung bagaimana klien dapat menyikapi rasa nyeri tersebut. Pemulihan operasi membutuhkan waktu lebih kurang 72,45 menit (1-1,5 jam).

Manajemen nyeri dapat dibedakan menjadi dua cara yaitu dengan cara farmakologis dan non farmakologis. Cara farmakologis dapat dilakukan dengan cara memberikan analgetik. Selanjutnya non farmakologis dapat dilakukan dengan cara relaksasi, teknik pernapasan, perubahan posisi, massage dan akupresure. Salah satu pengobatan non farmakologis yang dapat dilakukan yaitu teknik relaksasi genggam jari (Yusrizal, 2012).

Berdasarkan uraian di atas, peneliti berasumsi bahwa nyeri yang dialami pasien post operasi berbeda-beda. Hal ini dibuktikan terdapat responden yang mengalami intensitas nyeri ringan dan sedang setelah post operasi.

### Intensitas Nyeri Responden Setelah Teknik Relaksasi Genggam Jari

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 8 responden setelah dilakukan teknik relaksasi genggam jari lebih dari setengah responden 63% mengalami nyeri ringan dan sebagian kecil responden (13%) mengalami nyeri sedang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Indrawati & Arham (2020) didapatkan hasil bahwa terjadi perubahan skala nyeri setelah diberikan intervensi. Rata-rata perubahan skala nyeri pada kelompok intervensi tersebut terlihat signifikan.

Teknik relaksasi genggam jari merupakan cara yang mudah untuk mengelola emosi dan mengembangkan kecerdasan emosional. Di sepanjang jari-jari tangan kita terdapat saluran atau meridian energi yang terhubung dengan berbagai organ dan emosi (Puwahang, 2011). Teknik relaksasi genggam jari membantu tubuh, pikiran dan jiwa untuk mencapai relaksasi. Teknik relaksasi genggam terbukti dapat menurunkan intensitas nyeri. Apabila relaksasi tersebut dilaksanakan secara rutin maka hasil yang diharapkan akan lebih baik dengan turunnya nyeri yang terjadi.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti berasumsi bahwa teknik relaksasi genggam jari dapat menurunkan intensitas nyeri pada pasien post operasi. Hal ini dibuktikan terdapat lebih dari separuh responden mengalami nyeri ringan setelah diberikan teknik relaksasi genggam jari.

### Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Op

Hasil penelitian ini menggunakan uji statistik dengan uji t test independent, diperoleh hasil uji t test independent untuk *pretest dan posttest* didapatkan nilai *p-value* 0,011. Maka terdapat perbedaan yang signifikan antara *pretest dan posttest* yang berarti ada pengaruh pemberian teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan nyeri pada pasien post op di Ruang Bedah RSUD Mayjen H.A Thalib Kerinci Tahun 2021.

Hasil ini sejalan dengan penelitian oleh Rasyid (2019) dengan judul pengaruh pemberian teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan skala nyeri pada klien post operasi apendisitis dengan hasil penelitian ada pengaruh pemberian teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan skala nyeri pada klien post operasi apendisitis dengan nilai *p-value* 0.000 (<0,050).

Relaksi genggam jari bertujuan untuk mengurangi nyeri, takut dan cemas, mengurangi perasaan panik, khawatir dan terancam, memberikan perasaan yang nyaman pada tubuh, menenangkan pikiran dan mengontrol emosi serta melancarkan aliran dalam darah Setyaningrum (2017). Terapi relaksasi genggam jari sebagai pendamping terapi farmakologi yang berguna untuk meningkatkan efek analgesik sebagai terapi pereda nyeri post

operasi. Kombinasi teknik ini dilakukan secara simultan dan sebagai cara yang efektif dalam meredakan nyeri (Puwahang, 2011).

Relaksasi genggam jari terbukti lebih efektif menjadi terapi kombinasi bersama terapi analgesik jika dibandingkan hanya terapi analgesik sebagai terapi tunggal menurunkan nyeri dan teknik relaksasi genggam jari efektif dalam menurunkan nyeri post operasi serta teknik relaksasi juga membuat pasien dapat mengontrol diri ketika terjadi rasa tidak nyaman atau nyeri, stress fisik dan emosi pada nyeri (jurnal Pinandita, Purwanti & Utoyo, 2012).

Penurunan rasa nyeri dapat terjadi ketika seseorang melakukan relaksasi genggam jari untuk mengendalikan nyeri yang dirasakan, maka tubuh akan meningkatkan komponen saraf parasimpatis secara stimulan, maka ini menyebabkan terjadinya kadar hormon adrenalin dalam tubuh yang mempengaruhi tingkat stress sehingga dapat meningkatkan konsentrasi tubuh mempermudah mengatur ritme pernafasan yang membuat meningkatkan kadar oksigen didalam darah memberikan rasa tenang yang mampu mengatasi nyeri (Prasetyo, 2010).

Menurut peneliti pemberian teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan nyeri pada pasien post op di Ruang Bedah RSUD Mayjen H.A Thalib Kerinci dapat memberikan hasil yang cukup baik. Hal ini dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan pada hari kedua pasca pembedahan yang menunjukkan penurunan nyeri yang dialami oleh pasien/ responden setelah menggunakan teknik relaksasi genggam jari.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Op di Ruang Bedah RSUD Mayjen H.A Thalib Kerinci Tahun 2021, maka dapat ditarik kesimpulannya sebagai berikut: Setengah responden mengalami nyeri ringan dan sedang sebelum diberikan teknik relaksasi genggam jari; Lebih dari setengah responden mengalami nyeri ringan setelah diberikan teknik relaksasi genggam jari; Ada Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Op di Ruang Bedah RSUD Mayjen H.A Thalib Kerinci Tahun 2021, dengan  $p$ -value 0,011 ( $\leq 0,05$ ).

## REKOMENDASI

Diharapkan kepada pihak RSUD Mayjen H.A Thalib Kerinci dapat menerapkan terapi non farmakologi teknik relaksasi genggam jari ini untuk menurunkan tingkat nyeri pada pasien post op di ruangan. Peneliti selanjutnya diharapkan melanjutkan penelitian ini dengan menggunakan terapi non farmakologi yang berbeda dalam penurunan intensitas nyeri post op. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan sebagai referensi yang bermanfaat dalam pengembangan ilmu pengetahuan dan penelitian ilmiah selanjutnya

## DAFTAR PUSTAKA

- Black, J & Hawks, J. (2014). *Keperawatan Medikal Medah: Manajemen Klinis Untuk Hasil yang Diharapkan*. Dialihbahasakan oleh Nampira R. Jakarta : Salemba Emban Patria.
- Buyukyilmaz. (2014). Non- Pharmacological Intervention in Orthopedic Pain: A Systematic Review. *International Journal of Caring Sciences*
- Chanif. (2012). *The Effect of Massage On Acute Postoperative Pain in Indonesian Patients after Abdominal Surgery*. Prince of Songka University.
- Handayani, S. (2015). *Pengaruh Mobilisasi Dini Terhadap Intensitas Nyeri Post Operasi Sectio Cesarea di RSUD Dr. Moewardi Surakarta*. Surakarta : STIKes Kusuma Husada.
- Hill, R Y. (2011). *Nursing From The Inside-Out Living And Nursing From The Highest Point Of Your Consciousness*. Boston Toronto London Singapore. Jones And Bartlett Publisher.
- Hipkabi. (2014). *Buku Keterampilan Dasar Bagi Perawat Kamar Bedah*. Jakarta : Hipkabi Press.
- Indrawati, U & Arham, A. H. (2020). *Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Persepsi Nyeri Pada Pasien Post Operasi Fraktur*. Jurnal Keperawatan.
- Kemenkes. (2016). *Profil Kesehatan Republik Indonesia*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kozier. (2011). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Maryunani, Anik, (2014). *Asuhan Keperawatan Perioperatif-Pre Operasi (Menjelang Pembedahan)*. Jakarta : Trans Info Medika.
- Maulana, Asep. (2016). *Pengaruh Relaksasi Genggam Jari Terhadap Intensitas Nyeri pada Pasien Post Operasi Herniotomy di RSUD Majalaya Kab. Bandung*. Jurnal Keperawatan.
- Pinandita, Purwanti dan Utoyo. (2012). *Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Laparotomi*. Jurnal Keperawatan. Volume 8, No 1. Stikes Muhammadiyah Gombong.

- Prasetyo. (2010). *Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Puwahang. (2011). *Pijat Tangan Untuk Relaksasi*. Artikel.
- Rasyid, R. A, et al. (2019). *Judul Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Klien Post Operasi Apendisitis*. Jurnal Nursing Arts.
- Riyadi, S & Harmoko, H. (2012). *Standart Operating Procedure dalam Praktik Klinik Keperawatan Dasar*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Sari, Intan Mayang & Asyanti, Setia (2016). *Pengalaman rasa nyeri dan pengeksresiannya pada pasien pasca operasi*. <http://eprints.ums.ac.id/45968/2/02.%20NASKAH%20PUBLIKASI.pdf>
- Setyaningrum, Nindhita. (2017). *Laporan Clinical Assesment pada Tn.s dengan Nyeri Akut diruang Rajawali 6B RSUP Dr.Kariadi Semarang*. Semarang. Universitas Diponegoro
- Sjamsuhidajat dan Wim de Jong. (2017). *Buku Ajar Ilmu Bedah*. Edisi 4, Vol 2. Jakarta: EGC.
- Solehati & Rustina. (2013). Teknik relaksasi genggam jari terhadap intensitas nyeri pada pasien post appendiktomi
- Sulung & Rani. (2017). *Teknik Relaksasi Genggam Jari terhadap Intensitas Nyeri pada Post Appendiktomi*. Jurnal Endurance.
- Yusrizal. (2012). *Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam dan Masase terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Apendiktomi di Ruang Bedah RSUD DR. M. Zein Painan*.