

## **TERAPI RELAKSASI GENGAM JARI UNTUK MENURUNKAN NYERI POST OPERASI**

**Wa Ode Sri Asnaniar, Wan Sulastri Emin, Akbar Asfar, Samsualam, Sudarman,  
Yusrah Taqiyah, Novitri Cahyani Marinda, Muslimah Kurniawati,  
Tisna HS Sianu, Armelia Sri Diah Safitri**

Program Studi Profesi Ners, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia  
*waode.sriasnaniar@umi.ac.id*

### **Abstract**

Postoperative pain is most often experienced by the majority of patients undergoing surgical procedures. Postoperative pain control plays an important role in facilitating patient recovery to normal function and reducing the incidence of adverse physiological and psychological effects associated with acute uncontrolled pain. Pain management that is not handled properly can increase the risk of developing advanced pain or chronic pain. Pain management includes two methods, namely pharmacological and non-pharmacological. One of the non-pharmacological therapies is the finger-hold relaxation technique which is one of the non-pharmacological therapies, namely relaxation by holding the fingers. The main target of providing Health Education is in the form of patients in the carnation surgery room at TK II Pelamonia Hospital Makassar, there are many pre-op and post-op patients, which of course must be carried out as well as education regarding post-operative pain where at this stage nurses have an important role in patient management. dealing with postoperative pain. Based on this, we carried out one of the Health Education activities in the form of counseling about finger-held relaxation therapy to relieve post-op pain. The results of the implementation convey the objectives of the counseling, the material is conveyed properly and in accordance with the plan, so it can be concluded that this activity was successfully carried out.

*Keywords: finger grip relaxation, pain, postsurgery, health education.*

### **Abstrak**

Rasa nyeri pasca operasi paling sering dialami oleh sebagian besar pasien yang menjalani prosedur pembedahan. Kontrol nyeri pasca operasi memainkan peran penting dalam memfasilitasi pemulihan pasien ke fungsi normal dan mengurangi kejadian efek fisiologis dan psikologis yang merugikan terkait dengan nyeri akut yang tidak terkontrol. Manajemen nyeri yang tidak ditangani dengan baik dapat meningkatkan risiko menjadi nyeri lanjut atau nyeri kronis. Penatalaksanaan nyeri meliputi dua metode yaitu secara farmakologis dan nonfarmakologis. Salah satu terapi non farmakologis yaitu Teknik relaksasi genggam jari atau finger hold dimana merupakan salah satu terapi non farmakologis yaitu relaksasi dengan menggenggam jari. Target utama dari pemberian Pendidikan Kesehatan ini berupa pasien di ruang bedah anyelir RS TK II Pelamonia Makassar terdapat banyak pasien pre op maupun pasien post op, yang tentunya harus dilakukan tindakan maupun edukasi mengenai nyeri pasca operasi dimana pada tahap ini Perawat memiliki peran penting dalam pengelolaan pasien yang menghadapi nyeri pasca operasi. Berdasarkan ini kami melakukan salah satu kegiatan Pendidikan Kesehatan berupa penyuluhan tentang terapi relaksasi genggam jari untuk meredakan nyeri post op. Hasil pelaksanaan tersampainya tujuan dari penyuluhan, Tersampaikan materi dengan baik dan sesuai dengan perencanaan, sehingga dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini berhasil dilaksanakan.

*Kata kunci: Relaksasi Genggam Jari, Nyeri, Post Operasi, Pendidikan kesehatan.*

## PENDAHULUAN

Nyeri akut pasca operasi merupakan salah satu efek dari pembedahan, dimana ini adalah reaksi fisiologis terhadap cedera jaringan yang bermanifestasi dari respons otonom, psikologis, dan perilaku. Saat ini, nyeri dianggap sebagai hal yang umum dari pasca operasi. Bahkan, berbagai rumah sakit di Amerika Serikat sekarang melakukan survei untuk menentukan tingkat kontrol nyeri pasca operasi saat berada di rumah sakit (Joshi & Kehlet, 2019). Nyeri pasca operasi pengalaman yang paling sering dilmai ole pasien yang akan menjalani prosedur operasi atau pembedahan. Kontrol nyeri pasca operasi memainkan peran penting dalam memfasilitasi pemulihan pasien ke fungsi normal dan mengurangi kejadian efek fisiologis dan psikologis yang merugikan terkait dengan nyeri akut yang tidak terkontrol.

Nyeri adalah suatu pengalaman emosional ataupun sensorik yang berhubungan dengan kerusakan pada jaringan secara fungsional maupun aktual (Coppes et al., 2020; Nguyen, 2018). Nyeri akut normalnya membutuhkan waktu sampai dengan 3 bulan, setelah itu nyeri akan dianggap sebagai nyeri lanjutan atau kronis (Small & Laycock, 2020).

Manajemen nyeri akut yang tidak adekuat memiliki banyak efek buruk pada kesehatan pasien, termasuk pada penurunan untuk melakukan aktivitas sehari-hari yang tentunya akan berdampak pada kualitas hidup pasien. Manajemen nyeri yang tidak dilakukan penanganan dengan baik dapat meningkatkan risiko terjadinya nyeri kronis (Nguyen, 2018). Penatalaksanaan nyeri dapat dilakukan dengan dua metode yaitu farmakologis dan nonfarmakologis. Secara

farmakologis sendiri biasanya menggunakan obat-obatan seperti opioid, NSAID, gabapentin atau pregabalin, ketamin IV, dan lidokain IV. Namun penggunaan terapi farmakologis sendiri memiliki efek samping, seperti pada penggunaan obat opioid dapat menyebabkan kantuk, sedasi, depresi pernapasan, retensi urin, mual/muntah, ileus, atau pruritis, dan pada penggunaan NSAID dapat meningkatkan resiko terjadi perdarahan gastrointestinal dan disfungsi ginjal (Glare et al., 2019).

Penatalaksanaan untuk non farmakologis sendiri dapat ditangani dengan beberapa cara seperti relaksasi nafs dalam, massage, akupresure, hypnosis, murottal, imajinasi terbimbing, hipnosis, terapi relaksasi benson dan relaksasi genggam jari (Pratiwi et al., 2020). *Finger Hold* atau Teknik Relaksasi Genggam Jari adalah teknik relaksasi sederhana dan cukup mudah untuk dilakukan. Teknik ini melibatkan aliran energi di jari dan tubuh. Menarik napas dalam-dalam dan mengepalkan jari akan mengurangi ketegangan emosional dan fisik. Teknik ini dapat memberikan sensasi hangat pada titik-titik meridian jari yang merupakan jalur masuk dan keluarnya energi dalam tubuh, memberikan rangsangan yang dapat mengirimkan gelombang menuju otak dan kemudian berlanjut dan mempengaruhi saraf organ tubuh yang terganggu dan memperbaiki sumbatan jalur energi (Alam et al., 2022). Tarwiyah et al., (2022), dalam penelitiannya menemukan bahwa terapi relaksasi genggam jari mampu menurunkan nyeri setelah operasi dengan  $p$ -value = 0,000 <0,05, sama juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Larasati & Hidayati (2022). Wijayanti et al., (2022), dalam penelitiannya

menemukan adanya pengaruh pemberian terapi relaksasi genggam jari terhadap penurunan tingkat nyeri *post op section casera*. Selain itu Pratiwi et al., (2020), dalam penelitiannya menemukan bahwa terapi relaksasi genggam jari ini dapat menurunkan tingkat nyeri pada pasien pasca ORIF.

Di ruangan Anyelir salah satu ruangan pasien bedah di Rumah Sakit RS TK II Pelamonia Makassar terdapat banyak pasien pre op maupun pasien post op, yang tentunya harus dilakukan tindakan maupun edukasi mengenai nyeri pasca operasi dimana pada tahap ini Perawat memiliki peran penting dalam pengelolaan pasien yang menghadapi nyeri pasca operasi. Berdasarkan ini kami melakukan salah satu kegiatan Pendidikan Kesehatan berupa penyuluhan tentang terapi relaksasi genggam jari untuk meredakan nyeri post op. Kami memilih terapi ini dikarenakan masih banyak pasien untuk pengobatan nyerinya masih bergantung pada terapi farmakologis dimana yang seperti kita tahu bahwa terapi ini memiliki beberapa efek samping, sehingga dibutuhkan terapi non farmakologis yang bisa membuat pasien mengontrol nyerinya secara mandiri.

## METODE

Metode kegiatan dalam memberikan Pendidikan Kesehatan pada pasien tentang teknik relaksasi genggam jari dengan cara memberikan penyuluhan kepada pasien khususnya pasien bedah di ruang anyelir RS TK II Pelamonia Makassar. Langkah-langkah dalam kegiatan ini meliputi

1. Melakukan pencarian dan pengumpulan data berupa keluhan yang paling sering dialami pasien bedah yaitu

nyeri

2. Persiapan dalam kegiatan penyuluhan, mulai dari tempat, persetujuan pasien, maupun kepala ruangan anyelir
3. Pelaksanaan kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan pada tanggal 03 Maret 2023 di ruangan Anyelir RS TK II Pelamonia Makassar

### Penyuluhan tentang terapi relaksasi genggam jari serta dilanjutkan demonstrasi cara melakukan terapi

- a. Tahap Persiapan

Tim melakukan persiapan untuk materi penyuluhan berupa SAP dan media yang digunakan yaitu *leaflet* dan banner



Gambar 1. Banner dan *leaflet* Penyuluhan

- b. Tahap Pelaksanaan

Pada pelaksanaan penyuluhan peserta boleh bebas bertanya dan berbagi pengalamannya mengenai nyeri yang dirasakan dan tindakan yang biasanya mereka lakukan untuk menangani nyeri. *leaflet* diberikan saat melakukan

penyuluhan. Kemudian mahasiswa akan mendemonstrasikan dengan cara Pasien akan diminta untuk mengatur pernafasan dan menggenggam ibu jari selama kurang lebih 3-5 menit dengan tarik nafas dalam secara teratur dan dilanjutkan ke jari lainnya secara bergantian selama kurang lebih 3-5 menit. Tindakan ini dilakukan selama 15 Menit.



Gambar 2. Penyuluhan tentang teknik relaksasi genggam jari

c. Tahap Evaluasi

Pada tahap evaluasi kegiatan penyuluhan ini meliputi tanya jawab antara pemateri dan peserta mengenai materi yang diberikan sekaligus

pembagian daftar hadir.



Gambar 3. Tanya jawab, pengisian absensi dan selesai kegiatan

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dilaksanakan kepada pasien dengan cara tatap muka langsung berupa Pendidikan kesehatan dengan metode penyuluhan mengenai Terapi Relaksasi Genggam Jari di Ruang Anyelir RS TK II Pelamonia Makassar. Kegiatan ini berjalan dengan baik dan lancar, dilaksanakan pada hari Jumat, 03 Maret 2023 pada pukul 11.00 s/d 11.45 WITA. Pokok pembahasan meliputi pengertian, manfaat, dan tahap-tahap atau cara dari teknik relaksasi genggam jari, serta pengaruh dari terapi relaksasi genggam jari yang bisa menurunkan nyeri

Evaluasi kegiatan ini dilakukan pada hari yang sama yaitu setelah tahap pelaksanaan. kegiatan yang diawali dengan tatap muka langsung dan penyampaian materi menggunakan

Banner dan leaflet. selama kegiatan penyuluhan sebelumnya tampak Sebagian besar peserta belum mengetahui mengenai teknik relaksasi genggam jari dapat menurunkan nyeri dan Sebagian kecil melakukan teknik ini tanpa diketahui bahwa teknik ini merupakan terapi non farmakologis yang dapat menurunkan nyeri. Kegiatan kemudian dilanjutkan dengan sesi tanya jawab. Adapun pertanyaan inti yang disampaikan peserta seperti berikut :

1. Apakah relaksasi genggam jari bisa digunakan selain nyeri, misalkan kecemasan
2. Apakah relaksasi ini ada kontraindikasi pada keadaan tertentu

Hasil dari kegiatan ini meliputi: tersampainya tujuan dari penyuluhan, Tersampaikan materi dengan baik dan sesuai dengan perencanaan dan Mampunya peserta menguasai materi yang telah disampaikan. Kegiatan penyuluhan ini sebagai bekal peserta agar bisa mengontrol nyeri yang dirasakan secara mandiri, dan juga manfaat lainnya yang didapatkan dari teknik genggam jari.

Teknik relaksasi genggam jari tidak hanya menurunkan tingkat nyeri tetapi juga kecemasan. Menarik napas dalam mampu menyembuhkan stres baik fisik ataupun emosional. Hal ini terjadi karena dengan menggenggam jari akan memberikan sensasi hangat pada titik-titik meridian jari yang merupakan jalur masuk dan keluarnya energi dalam tubuh yang berkaitan dengan organ tubuh serta emosi yang terdapat pada jari-jari. Pada saat menggenggam titik-titik meridian di tangan secara otomatis akan memberikan stimulus yang akan mengirimkan sejenis gelombang kejut atau listrik ke otak yang akan diproses dengan cepat dan kemudian diarahkan

ke saraf pada organ yang bermasalah, sehingga penyumbatan di jalur energi akan menjadi lebih baik. (Fachroni, 2018; Indrawati & Arham, 2020; Setia Utami et al., 2021). Seperti penelitian yang dilakukan oleh Yulianti & Hidayah (2023), dimana ada pengaruh dari terapi relaksasi genggam jari terhadap tingkat kecemasan pada pasien *preoperative appendicitis* di RSUD Sekarwangi Sukabumi dengan p-value  $0,001 < 0,05$ .

Menggenggam jari sambil mengatur pernafasan (relaksasi) dapat mengurangi ketegangan secara fisik ataupun emosional, sebab dengan memegang jari dapat memanaskan titik masuk dan keluar meridian energi (saluran energi) yang terletak di jari. Titik refleksi 6 tangan akan memberikan rangsangan secara refleksi (spontan) saat dipegang. Jari dan telapak tangan merupakan alat yang sederhana yang ampuh menyeimbangkan dan tubuh menyelaraskan. Setiap jari memiliki makna tersendiri. Kecemasan dikaitkan dengan Ibu jari, ketakutan dengan jari telunjuk, kemarahan dengan jari tengah, kesedihan dengan jari manis, dan kebanggaan dan keputusasaan dengan jari kelingking (Utami, 2018).

Mekanisme nyeri merupakan respon stres terhadap pembedahan besar, trauma, serta kerusakan pada jaringan, yang akan memicu terjadinya pelepasan *histamin, prostaglandin, dan bradikinin*. Zat ini berikatan dengan area reseptor nosiseptor, menyebabkan transmisi saraf. Otak menginterpretasikan nyeri berdasarkan jumlah impuls nyeri yang diterima selama periode waktu tertentu. Semakin besar dampaknya, semakin besar rasa sakit yang dirasakan. Pembentukan dinding sel terjadi akibat *prostaglandin* yang diproduksi dari pemecahan *fosfolipid*. *Prostaglandin* adalah

mediator nyeri terpenting yang disintesis dari asam *arakidonat* oleh enzim *siklooksigenase*. *Prostaglandin* memberi sinyal pada nosiseptor untuk mempotensiasi efek zat pemicu rasa sakit lainnya (Haniyah & Adriani, 2020).

Teknik relaksasi genggam jari dapat menghasilkan impuls yang ditransmisikan melalui serabut saraf *afere nonnociceptor*. Serabut saraf non-nociceptor menyebabkan 'gerbang' menutup, dan relaksasi rangsangan jari menghambat atau mengurangi rangsangan ke korteks serebral. Dengan demikian, tingkat nyeri berubah atau mengalami modulasi akibat rangsang dari relaksasi genggam jari yang lebih dulu mencapai otak (Pratiwi et al., 2020).

## SIMPULAN

Kegiatan *Health Education* atau Pendidikan Kesehatan berupa Penyuluhan Kesehatan ini dapat terlaksana dengan baik sesuai dengan rencana kegiatan yang disusun dalam bentuk SAP. Kegiatan ini disambut baik oleh pihak RS dan juga pasiennya yang merupakan peserta dari kegiatan ini, yang dibuktikan dengan peserta yang aktif bertanya dan berbagi pengalaman nyeri yang dirasakan. Terapi relaksasi genggam jari ini direkomendasikan sebagai salah satu alternatif untuk mengurangi nyeri yang bisa diberikan perawat pada pasien-pasien yang mengalami nyeri akut, sehingga pasien bisa mengontrol nyeri secara mandiri.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kami ucapkan kepada kepala ruangan Anyelir RS TK II Pelamonia dan Program Studi Profesi Ners FKM UMI yang telah memberikan izin untuk melakukan kegiatan

penyuluhan ini sehingga bisa terlaksana dengan baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alam, R. I., Jama, F., & Nurlian, S. (2022). The Effect of Finger grip Relaxation on Decreasing Anxiety of Pre-Sectio Caesarea Patients at RSIA Masyita Makassar. *Original Research International Journal of Nursing and Health Services (IJNHS)*, 5(1), 56–62. <http://doi.org/10.35654/ijnhs.v5i1.453>
- Coppes, O. J. M., Yong, R. J., Kaye, A. D., & Urman, R. D. (2020). Patient and Surgery-Related Predictors of Acute Postoperative Pain. *Current Pain and Headache Reports*, 24(4). <https://doi.org/10.1007/s11916-020-0844-3>
- Fachroni, M. A. (2018). *Efektifitas Terapi Relaksasi Genggam Jari Terhadap Tingkat Nyeri Pada Pasien Post Operasi Hernia Di RSUD RA Kartini Jepara Tahun 2017*. 1–17.
- Glare, P., Aubrey, K. R., & Myles, P. S. (2019). Transition from acute to chronic pain after surgery. *The Lancet*, 393(10180), 1537–1546. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(19\)30352-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)30352-6)
- Haniyah, S., & Adriani, P. (2020). *Effectiveness of the Finger Handheld Relaxation and the Self-Tapping Relaxation Technique on Dysmenorrhea Pain in Nursing Students*. 20(Icch 2019), 97–101. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.200204.023>
- Indrawati, U., & Arham, A. H. (2020).

- Pengaruh pemberian teknik relaksasi genggam jari terhadap persepsi nyeri pada pasien post operasi fraktur. *Jurnal Keperawatan*, 18(1), 1–9.
- Joshi, G. P., & Kehlet, H. (2019). Postoperative pain management in the era of ERAS: An overview. *Best Practice and Research: Clinical Anaesthesiology*, 33(3), 259–267.  
<https://doi.org/10.1016/j.bpa.2019.07.016>
- Larasati, I., & Hidayati, E. (2022). Relaksasi genggam jari pada pasien post operasi. *Ners Muda*, 3(1).  
<https://doi.org/10.26714/nm.v3i1.9394>
- Nguyen, J. T. (2018). Post-operative pain control. In *Global Reconstructive Surgery*. Elsevier Inc.  
<https://doi.org/10.1016/B978-0-323-52377-6.00008-2>
- Pratiwi, A., Susanti, E. T., & Astuti, W. T. (2020). Penerapan Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Skala Nyeri Pada Sdr . D Dengan Paska Open Reduction Internal Fixation ( ORIF ). *Jurnal Keperawatan Karya Bhakti*, 6(1), 1–7.
- Setia Utami, A., Nizmah Fajriah, N., Faradisi, F., Studi Diploma Tiga Keperawatan, P., & Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, F. (2021). Prosiding Seminar Nasional Kesehatan Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Literature Review : Penerapan Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Appendiktomi. *Seminar Nasional Kesehatan*, 2021.
- Small, C., & Laycock, H. (2020). Acute postoperative pain management. *British Journal of Surgery*, 107(2), e70–e80.  
<https://doi.org/10.1002/bjs.11477>
- Tarwiyah, T., Maulani, M., & Rasyidah, R. (2022). Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Terhadap Skala Nyeri Pasien Post Operasi. *JINTAN: Jurnal Ilmu Keperawatan*, 2(1), 27–32.  
<https://doi.org/10.51771/jintan.v2i1.216>
- Utami, I. L. (2018). Teknik Relaksasi Genggam Jari Untuk Menurunkan Nyeri Pada Ibu Post Sectio Caesarea Hari 1-7. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 09(November), 6.
- Wijayanti, E., Furry, R., & Supriyadi. (2022). Efektifitas Teknik Relaksasi Genggam Jari (Finger Hold) Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri pada Pasien 6 Jam Postoperasi Sectio Caesaria Di Rsud Dr Kanujoso Djatiwibowo Balikpapan Tahun 2020. *Journal Of Midwifery*, 10(1), 83–90.
- Yulianti, Y., & Hidayah, A. N. (2023). Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Preoperatif Apendicitis Di RSUD Sekarwangi. *HealthCare Nursing Journal*, 5(1), 508–513.