

## Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari terhadap Tingkat Nyeri Pasien Post Operasi Appendektomi di Ruang Melati RSUD Kota Kendari Tahun 2020

<sup>1</sup>Safaruddin Ahmad, <sup>2</sup>Sirajul Kardi

<sup>1</sup>Jurusan S1 Keperawatan, Institut Teknologi dan Kesehatan Avicenna, Kendari

\*Email Korespondensi: [safaruddinahmad04@gmail.com](mailto:safaruddinahmad04@gmail.com)

### Info Artikel

*Sejarah Artikel :*

*Submitted: 29 April 2022*

*Accepted: 10 Mei 2022*

*Publish Online: 21 Mei 2021*

### Kata Kunci:

*Relaksasi Genggam Jari, Nyeri, Post operasi appendektomi*

### Keywords:

*finger grip relaxation, pain, post appendectomy surgery*

### Abstrak

**Latar belakang:** Pada umumnya *post operasi appendiktomy* mengalami nyeri akibat bedah luka operasi. Salah satu manajemen nyeri dengan teknik non-farmakologi yang sering dilakukan yaitu teknik relaksasi genggam jari. **Tujuan:** Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap tingkat nyeri pasien post operasi appendiktomi di ruang Melati RSUD Kota Kendari. **Metode:** Jenis penelitian ini adalah pra-eksperimen dengan rancangan *One-group pra-post test design*. Populasi penelitian ini adalah pasien post operasi appendiktomi di Ruang Melati RSUD Kota Kendari sebanyak 89 orang, dengan sampel sebanyak 31 orang yang diambil perhitungan 15% dari total populasi. Teknik penarikan sampel yang digunakan dalam penelitian adalah *purposive sampling*. Uji yang digunakan adalah *paired t test*. **Hasil:** Hasil dari penelitian ini yaitu intensitas nyeri sebelum dilakukan intervensi teknik relaksasi genggam jari sebagian besar responden mengalami nyeri sedang sebanyak 21 responden (65,6%) dan sesudah dilakukan intervensi teknik relaksasi genggam jari sebagian besar responden mengalami nyeri sedang yaitu sebanyak 19 responden (59,4%). Sedangkan hasil uji *paired t test* didapatkan nilai *p-value* sebesar 0,000. **Kesimpulan:** Artinya ada pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap tingkat nyeri pasien post operasi appendiktomi di ruang Melati RSUD Kota Kendari.

### Abstract

**Background:** In general, *postoperative appendectomy* experiences pain due to surgical wound surgery. One of the pain management with non-pharmacological techniques that is often used is the finger grip relaxation technique. **Objective:** The purpose of this study was to determine the effect of the finger grip relaxation technique on the pain level of post appendectomy surgery patients in the Melati room of the Kendari City Hospital. **Methods:** This type of research is pre-experimental with *One-group pre-post test design*. The population of this study were 89 people after appendectomy surgery in the Melati Room RSUD Kota Kendari, with a sample of 31 people who calculated 15% of the total population. The sampling technique used in this research is *purposive sampling*. The test used is the *paired t test*. **Results:** The results of this study are the intensity of pain before the finger grip relaxation technique intervention, most of the respondents experienced moderate pain as many as 21 respondents (65.6%) and after the finger grip relaxation technique intervention, most of the respondents experienced moderate pain, as many as 19 respondents (59, 4%). While the results of the *paired t test* obtained a *p-value* of 0.000. **conclusion:** Which means that there is an influence of finger grip relaxation techniques on the pain level of post appendectomy surgery patients in the Melati room of the Kendari City Hospital.

## PENDAHULUAN

Appendisitis atau peradangan pada usus buntu adalah peradangan yang disebabkan adanya sumbatan pada appendix yang bersifat episodic dan hilang timbul dalam waktu yang lama dan memerlukan tindakan bedah segera untuk mencegah komplikasi seperti gangrenosa, perforasi bahkan dapat terjadi peritonitis generalisata (Aini & Reskita, 2018).

*World Health Organization*, menyebutkan angka kematian akibat appendicitis adalah 21.000 jiwa, di mana laki-laki lebih banyak dibandingkan perempuan. Di Amerika Serikat terdapat 70.000 kasus appendisitis setiap tahunnya (WHO, 2018).

Angka kejadian appendisitis di Indonesia hingga saat ini masih tinggi, dimana jumlah pasien yang menderita penyakit appendicitis berjumlah sekitar 7% dari jumlah penduduk atau sekitar 179.000 orang. Insidens appendicitis di Indonesia menempati urutan tertinggi di antara kasus kegawatan abdomen lainnya (DEPKES, 2018).

Data Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tenggara menyebutkan bahwa pada tahun 2017 jumlah kasus appendisitis sebanyak 5.980 penderita, dan 177 di antaranya menyebabkan kematian (Dinkes Provinsi Sultra, 2020). Sedangkan pasien Apendisitis di Kota Kendari untuk rawat inap tahun 2017 berjumlah 384 kasus. Tahun 2018 kasus appendisitis yaitu 309 kasus, sedangkan pada tahun 2019 jumlah appendisitis sebanyak 209 kasus,

Pada umumnya *post operasi appendiktomi* mengalami nyeri akibat bedah luka operasi. Seseorang yang mengalami nyeri akan berdampak pada aktivitas sehari-hari seperti pemenuhan kebutuhan istirahat tidur, pemenuhan individu, juga aspek interaksi social (menghindari percakapan, menarik diri dan menghindari kontak), dan apabila tidak ditangani dapat mengakibatkan syok neurogenic. (Drazen, 2015)

Salah satu manajemen nyeri dengan teknik non-farmakologi yang sering dilakukan yaitu teknik relaksasi. Berbagai macam bentuk teknik relaksasi, salah satu

yang dapat digunakan untuk menurunkan intensitas nyeri setelah operasi yaitu teknik relaksasi genggam jari yang mudah dilakukan oleh siapapun yang berhubungan dengan jari tangan dan aliran energi di dalam tubuh kita. (Sulung & Rani, 2017).

Teknik relaksasi genggam jari dengan tindakan asuhan keperawatan penanganan nyeri yang menggunakan manajemen nyeri yang mempunyai beberapa tindakan dalam keadaan relaksasi secara alamiah akan memicu pengeluaran hormone endorfin, hormone ini ialah analgesik alami tubuh sehingga nyeri akan berkurang. (Sulung & Rani, 2017).

Menggenggam jari sambil mengatur napas (relaksasi) dilakukan selama kurang lebih 3-5 menit dapat mengurangi ketegangan fisik dan emosi, karena genggam jari akan menghangatkan titik-titik keluar dan masuknya energi meridian (*energy channel*) yang terletak pada jari tangan kita. Titik-titik refleksi pada tangan akan memberikan rangsangan secara refleks (spontan) pada saat genggam. Rangsangan tersebut akan mengalirkan gelombang listrik menuju otak yang akan diterima dan diproses dengan cepat, lalu diteruskan menuju saraf pada organ tubuh yang mengalami gangguan, sehingga sumbatan dijalur energi menjadi lancar. (Sulung & Rani, 2017).

Berdasarkan survey awal di RSUD Kota Kendari Jumlah pasien post operasi appendiktomi tahun 2019 di RSUD Kota Kendari sebanyak 209 kasus. Sedangkan data tahun 2020 jumlah kasus appendicitis dalam 6 bulan terakhir yakni januari sampai juni sebanyak 89 kasus. Dari jumlah tersebut, pasien post operasi appendiktomi sebanyak 31 kasus, rata-rata setiap bulan 5 kasus.

Diamping itu, saat pengambilan data awal 4 perawat mengatakan bahwa pasien di ruangan Melati tidak pernah memberikan terapi relaksasi genggam jari untuk menurunkan nyeri, hanya pemberian analgetik injeksi berdasarkan instruksi dokter bedah. Dan juga 5 pasien post operasi mengatakan bahwa selama dirawat klien tidak pernah diberikan latihan teknik

relaksasi genggam jari untuk mengurangi rasa nyeri setelah operasi

## METODE

Jenis penelitian ini adalah pra-eksperimen dengan rancangan *One-group pre-post test design*, dimana ciri tipe penelitian ini adalah mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan satu kelompok subjek. Populasi penelitian ini adalah pasien post operasi appendektomi di Ruang Melati RSUD Kota Kendari tahun 2020 sebanyak 89 orang, dengan sampel sebanyak 31 orang yang diambil perhitungan 15% dari total populasi. Adapun teknik penarikan sampel yang digunakan dalam penelitian adalah *purposive sampling*.

Adapun kriteria inklusi sampel penelitian ini yaitu: Pasien Post Operasi appendektomi yang dirawat diruang rawat inap RSUD Kota Kendari, Pasien dalam kondisi sadar (terbebas dari anestesi, 6 jam setelah operasi), Sebelum pemberian analgetik berikutnya (1 jam sebelum terapi analgetik atau 7 jam setelah terapi analgetik), Pasien yang menjalani perawatan minimal 3 hari, Pasien skala nyeri ringan (1 - 3) dan skala nyeri sedang (4 - 6) menurut skala VDS. Sedangkan kriteria eksklusinya adalah: Pasien lansia yang mengalami demensia dan Pasien dengan kondisi kelemahan umum.

Untuk memudahkan proses analisis, data yang telah diolah kemudian dianalisis melalui program SPSS ver. 20 dengan menggunakan uji univariat dan bivariat dengan menggunakan uji paired t test.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1.** Intensitas Nyeri Responden Sebelum Teknik Relaksasi Genggam Jari

Nyeri	Jumlah (n)	(%)
Tidak Nyeri	0	0,0
Nyeri Ringan	0	0,0

Nyeri Sedang	21	65,6
Nyeri Berat	11	34,4
Nyeri Hebat	0	0,0
<b>Total</b>	<b>32</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa dari 32 responden sebelum dilakukan teknik relaksasi genggam jari sebagian besar responden mengalami nyeri sedang yaitu sebanyak 21 responden (65,6%) dan sebanyak 11 responden mengalami nyeri berat (34,4%).

Perbedaan intensitas nyeri responden ini berhubungan dengan persepsi individu dalam menilai nyeri. Nyeri yang dirasakan oleh responden rata-rata mulai meningkat di jam ke-6 pasca operasi. Nyeri pasca bedah bersifat individual, tindakan yang sama pada pasien yang kurang lebih sama keadaan umumnya tidak selalu mengakibatkan nyeri pasca bedah yang sama pula. Penelitian yang dilakukan Kuswandari (2016) menyatakan bahwa pendidikan juga berpengaruh terhadap respon nyeri. Pendidikan yang rendah memiliki pengetahuan yang rendah sehingga berpengaruh terhadap strategi coping yang dimiliki yang berdampak pada peningkatan intensitas nyeri.

**Tabel 2.** Distribusi Frekuensi Intensitas Nyeri Responden Sesudah Teknik Relaksasi Genggam Jari

Nyeri	Jumlah (n)	(%)
Tidak Nyeri	0	0,0
Nyeri Ringan	19	59,4
Nyeri Sedang	13	40,6
Nyeri Berat	0	0,0
Nyeri Hebat	0	0,0
<b>Total</b>	<b>32</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa dari 32 responden sesudah dilakukan teknik relaksasi genggam jari didapatkan sebanyak 19 responden mengalami penurunan nyeri menjadi nyeri ringan

(59,4%) dan nyeri sedang sebanyak 13 responden (40,6%).

Hal ini disebabkan karena responden telah diberikan intervensi teknik relaksasi genggam jari (finger hold). Relaksasi genggam jari bertujuan untuk meningkatkan toleransi terhadap nyeri, membuat nyaman dan rileks, mengurangi ketegangan tubuh sehingga nyeri berkurang. Respon relaksasi merupakan bagian dari penurunan umum kognitif, fisiologis dan stimulus perilaku. Proses relaksasi juga melibatkan penurunan stimulus nyeri.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Pinandhita (2012) yang menyatakan bahwa saat melakukan teknik relaksasi genggam jari akan dihasilkan impuls yang dikirim melalui saraf aferen non nosiseptor sebagai counter stimulasi dari rasa nyeri di korteks serebri sehingga menyebabkan intensitas nyeri berubah atau mengalami modulasi akibat stimulasi relaksasi genggam jari yang terlebih dahulu dan lebih banyak mencapai otak. Titik-titik refleksi pada tangan memberikan rangsangan secara reflex (spontan) pada saat genggam. Rangsangan tersebut akan mengalirkan semacam gelombang kejut dan listrik menuju otak dan diproses dengan cepat dan diteruskan menuju syaraf pada organ tubuh yang mengalami gangguan sehingga sumbatan di jalur energi menjadi lancar dan nyeri berkurang

**Tabel 3.** Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari (Finger Hold) Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien

Nyeri	Sebelum Intervensi		Setelah Intervensi	
	n	%	n	%e
Tidak Nyeri	0	0,0	0	0,0
Nyeri Ringan	0	0,0	19	59,4
Nyeri Sedang	21	65,6	13	40,6
Nyeri Berat	11	34,4	0	0,0

Nyeri Hebat	0	0	0	0,0
<b>Total</b>	<b>32</b>	<b>100</b>	<b>32</b>	<b>100</b>

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar dari responden mengalami nyeri sedang sebelum dilakukan teknik relaksasi genggam jari yaitu sebanyak 21 responden (65,6%), sedangkan setelah dilakukan teknik relaksasi genggam jari berubah menjadi sebagian besar responden mengalami nyeri ringan yaitu sebanyak 19 responden (59,4%). Hasil uji statistik Wilcoxon Test didapatkan bahwa  $p \text{ value} = 0,000 \leq \alpha = 0,05$  sehingga  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh teknik relaksasi genggam jari (Finger Hold) terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien Post Operasi appendiktomi di ruang melati RSUD Kota Kendari.

Hal ini berhubungan dengan pengaruh intervensi genggam jari yang dilakukan pada setiap ujung jari dimana area ini merupakan saluran masuk dan keluarnya energi yang berhubungan dengan organ-organ di dalam tubuh serta emosi yang berkaitan. Relaksasi genggam jari dapat mengendalikan dan mengembalikan emosi yang akan membuat tubuh menjadi rileks sehingga stimulus nyeri terhambat dan nyeri berkurang. Hal ini dapat dijelaskan pada teori Gate Control dimana adanya stimulus nyeri pada area luka bedah menyebabkan keluarnya mediator nyeri yang akan menstimulasi transmisi impuls disepanjang serabut saraf aferen non nosiseptor ke subtansia gelatinosa (pintu gerbang) di medula spinalis untuk selanjutnya melewati thalamus kemudian disampaikan ke kortek serebri dan diinterpretasikan sebagai nyeri. Perlakuan relaksasi genggam jari akan menghasilkan impuls yang dikirim melalui serabut saraf aferen non nosiseptor. Serabut saraf aferen

non nosiseptor mengakibatkan “pintu gerbang” tertutup sehingga stimulus nyeri terhambat dan berkurang.

Teori two gate control menyatakan bahwa terdapat satu “pintu gerbang” lagi di thalamus yang mengatur impuls nyeri dari nervus trigeminus akan dihambat dan mengakibatkan tertutupnya “pintu gerbang” di thalamus. Tertutupnya “pintu gerbang” di thalamus mengakibatkan stimulasi yang menuju korteks serebri terhambat sehingga intensitas nyeri berkurang untuk kedua kalinya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sofiyah (2014) yang menunjukkan bahwa sebelum dilakukan teknik relaksasi genggam jari sebagian besar responden menyatakan nyeri sedang (65,6%) dan setelah dilakukan teknik relaksasi genggam jari sebagian besar menyatakan nyeri ringan (59,4%) dengan nilai  $p$  value  $0,000 \leq \alpha = 0,05$ .

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa nyeri berkurang setelah dilakukan teknik relaksasi genggam jari. Teknik relaksasi genggam jari adalah cara yang mudah untuk mengelola emosi. Teknik relaksasi juga merupakan suatu tindakan untuk membebaskan mental dan fisik dari ketegangan dan stress sehingga dapat meningkatkan toleransi terhadap nyeri. Relaksasi genggam jari merupakan salah satu cara mengurangi rangsangan nyeri dengan mengistirahatkan atau relaksasi pada otot-otot tubuh.

Hal ini sesuai juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Zees (2012) tentang “pengaruh tehnik relaksasi terhadap respon adaptasi nyeri pada pasien appendiktomi diruang G2 Gorontalo”, peneliti yang dilakukan hasilnya ternyata teknik relaksasi memang mempunyai pengaruh dalam menurunkan nyeri pada pasien apendiktomi. Ada pun langkah-langkah untuk guided

imagery menurut Koziar & Erb (2009) adalah Lingkungan yang bebas dari distraksi diperlukan oleh subjek guna berfokus pada imajinasi yang dipilih, membantu subjek ke posisi yang nyaman, sentuhan fisik mungkin mengganggu karena kepercayaan budaya dan agama mereka, langkah berikutnya menimbulkan relaksasi, berbicara jelas dengan nada suara yang tenang dan netral. Meminta subjek menarik nafas dalam dan perlahan untuk merelaksasikan semua otot. Dorong subjek untuk membayangkan hal-hal yang menyenangkan. Mendorong subjek untuk menggunakan semua indranya dalam menjelaskan bayangan dan lingkungan bayangan tersebut. Langkah berikutnya meminta subjek untuk menjelaskan perasaan fisik dan emosional yang ditimbulkan oleh bayangan, respons negatif dapat diarahkan kembali untuk memberikan hasil akhir yang lebih positif. Selanjutnya memberikan umpan balik kontinue kepada subjek. Setelah itu membawa subjek keluar dari bayangannya. Setelah pengalaman imajinasi dan mendiskusikan perasaan subjek mengenai pengalamannya tersebut. Serta mengidentifikasi setiap hal yang dapat meningkatkan pengalaman imajinasi. Selanjutnya memotivasi subjek untuk mempraktikkan teknik imajinasi

## KESIMPULAN DAN SARAN

Intensitas nyeri sebelum dilakukan intervensi teknik relaksasi genggam jari sebagian besar responden mengalami nyeri sedang yaitu sebanyak 21 responden (65,6%). Intensitas nyeri sesudah dilakukan intervensi teknik relaksasi genggam jari sebagian besar responden mengalami nyeri sedang yaitu sebanyak 19 responden (59,4%). Terdapat perbedaan yang signifikan antara intensitas nyeri sebelum dan sesudah diberikan intervensi teknik relaksasi genggam jari pada Pasien Post Operasi appendiktomi sehingga intervensi teknik relaksasi genggam

jari ini efektif terhadap penurunan skala nyeri pada pasien Pasien Post Operasi appendiktomi 6 jam.

Diharapkan kepada pihak RS dapat mempertimbangkan pembuatan SOP teknik relaksasi genggam jari (*finger hold*) sebagai salah satu alternatif dalam penatalaksanaan manajemen nyeri.pasien Post Operasi appendiktomi..

#### DAFTAR PUSTAKA

- Aini, L., & Reskita, R. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Penurunan Nyeri pada Pasien Fraktur. *Jurnal Kesehatan*.  
<https://doi.org/10.26630/jk.v9i2.905>
- DEPKES. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Dinkes Provinsi Sultra. (2020). *Laporan Tahunan*. Dinkes Sultra.
- Drazen, J. M. (2015). Notable Articles of 2015. *N Engl J Med*.
- Sulung, N., & Rani, S. D. (2017). TEKNIK RELAKSASI GENGAM JARI TERHADAP INTENSITAS NYERI PADA PASIEN POST APPENDIKTOMI. *Jurnal Endurance*.  
<https://doi.org/10.22216/jen.v2i3.2404>
- WHO. (2018). Global Status Report on Road Safety 2018. In *International Reviews of Immunology*.  
<https://doi.org/10.3109/08830185.2014.902452>