



ARTIKEL RISET

<https://whj.umi.ac.id/index.php/whj/index>

Penerapan Relaksasi Genggam Jari terhadap Penurunan Skala Nyeri Pasien Post Appendektomi Ruang Bedah AN NASR RS Ibnu Sina

^KHijaz Muhammad¹, Simanjuntak Machdalena², S Dedi³, Munir Wahyuni Nur⁴, Rasyidin Zahi⁵, Idayanti Idayanti⁶

^{1,2,3}Universitas Jenderal Achamd Yani

^{4,5,6}Rumah Sakit Ibnu Sina YW-UMI

Email Penulis Korespondensi (^K): mhijaziskandar@gmail.com

mhijaziskandar@gmail.com¹, machdalenasimanjuntak@gmail.com², adzell1985@gmail.com³,

nurwahyuni.munir@umi.ac.id⁴, zadwirasyidin@gmail.com⁵, yantiida782@gmail.com⁶

(085259231151)

ABSTRAK

Pasien post operatif adalah pasien yang berada pada fase setelah tindakan pembedahan dan memerlukan pemantauan saat kesadaran kembali setelah anestesi. Setiap prosedur pembedahan umumnya melibatkan tindakan insisi yang menimbulkan trauma jaringan dan dapat menyebabkan keluhan nyeri. Nyeri merupakan respons tubuh terhadap adanya rangsangan yang bersifat merugikan. Teknik Relaksasi Genggam Jari diberikan pada pasien pasca operasi sekitar 6–7 jam setelah pemberian analgesik, dengan durasi efek obat berkisar antara 2–4 jam. Intervensi ini dilakukan selama 15 menit sekali sehari dan diberikan minimal selama tiga hari. Teknik Relaksasi Genggam Jari terbukti efektif dalam menurunkan tingkat nyeri pada pasien pasca operasi, kecuali pada pasien yang mengalami luka pada area telapak tangan atau telapak kaki sehingga tidak dianjurkan untuk diberikan terapi tersebut. Tujuan penulisan karya tulis ilmiah ini adalah untuk mengetahui penerapan teknik genggam jari pada pasien post operasi dengan masalah keperawatan nyeri di Ruang Bedah An Nasr RS Ibnu Sina tahun 2025 dalam upaya meningkatkan kenyamanan pasien. Rancangan karya tulis ilmiah ini menggunakan desain studi kasus dengan subjek pasien post operasi yang mengalami masalah keperawatan nyeri. Analisis data dilakukan secara deskriptif. Hasil penerapan menunjukkan bahwa setelah dilakukan intervensi Relaksasi Genggam Jari, terjadi penurunan skala nyeri pada subjek.

Kata kunci: Post operasi; nyeri; relaksasi genggam jari; appendektomi

PUBLISHED BY:

Rumah Sakit Ibnu Sina
YW-Universitas Muslim Indonesia

Address:

Jl. Urip Sumoharjo Km. 5 (Kampus II UMI)
Makassar, Sulawesi Selatan.

Email:

Walafiathospitaljournal@umi.ac.id

Phone:

+62 82396131343

Article history:

Received 01 March 2026

Received in revised form 20 March 2026

Accepted 17 June 2026

Available online 30 June 2026

licensed by [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



ABSTRACT

Postoperative patients are individuals who are in the postoperative period and require monitoring as they regain consciousness following anesthesia. Every surgical procedure involves an incision, which causes tissue trauma and may result in pain. Pain is the body's response to a noxious stimulus. The Finger Grasp Relaxation technique is administered to postoperative patients approximately 6–7 hours after the administration of analgesic medications, whose effects typically last for 2–4 hours. This relaxation technique is performed once daily for 15 minutes and is provided for a minimum of three days. The Five-Finger Grasp Relaxation technique is effective in reducing pain in postoperative patients, except in those who have wounds on the palms of the hands or the soles of the feet, for whom the therapy is contraindicated. The purpose of this scientific paper is to determine the implementation of the Five-Finger Grasp technique in postoperative patients experiencing nursing problems related to pain in the Surgical Ward of Ibnu Sina Hospital in 2025, with the aim of improving patient comfort. This scientific paper employs a case study design. The subject consisted of a postoperative patient with nursing problems related to pain. Data analysis was conducted using descriptive analysis. The results of the implementation showed that after the application of the Five-Finger Grasp Relaxation technique, pain intensity decreased in the subject.

Keywords: Post surgery; pain; finger grasp relaxation; appendectomy

PENDAHULUAN

Pembedahan yang umum disebut sebagai operasi, merupakan suatu tindakan medis invasif yang dilakukan melalui pembuatan sayatan untuk membuka atau mengekspos bagian tubuh tertentu yang memerlukan penanganan. Menurut World Health Organization (WHO), jumlah pasien yang menjalani prosedur pembedahan pada tahun 2020 mengalami peningkatan hingga mencapai 148 juta orang (1). Berdasarkan data dari Departemen Kesehatan Republik Indonesia, tindakan pembedahan berada pada peringkat kesebelas dari 50 kelompok penyakit dengan proporsi sebesar 12,8% di rumah sakit seluruh Indonesia. Sementara itu, data rekam medis Ruang Bedah An Nasr RS Ibnu Sina periode Januari hingga Desember 2024 menunjukkan bahwa kasus Appendisititis menempati urutan pertama dari sepuluh besar penyakit rawat inap dengan persentase sebesar 21,4% (2).

Post operatif yaitu pasien yang masuk pada periode post operatif yang memerlukan monitoring ketat saat pasien sadar dari anestesi. Setiap pembedahan pasti berkaitan dengan tindakan insisi, dimana hal ini merupakan trauma tersendiri bagi penderita salah satunya berupa rasa nyeri. Nyeri merupakan respon dari tubuh terhadap suatu rangsangan nyeri. Hal tersebut merupakan stressor bagi pasien dan akan menambah kecemasan sehingga hal ini akan berdampak pada peningkatan rasa nyeri, karena pusat perhatiannya fokus terhadap nyeri.

Pemulihan pasien pasca operasi rata-rata membutuhkan waktu sekitar 72,45 menit, sehingga pasien mengalami nyeri hebat pada 2 jam pertama setelah pengaruh obat anestesi hilang (3). Ketika terjadi sensasi nyeri, yang dibutuhkan adalah manajemen untuk mengatasi nyeri tersebut. Manajemen nyeri merupakan suatu metoda atau cara yang dilakukan untuk mengurangi bahkan mengatasi nyeri yang dirasakan oleh pasien pasca pembedahan. Tindakan non farmakologis juga memberikan dampak yang positif terhadap respon nyeri, karena nyeri dipengaruhi juga oleh emosi (4).

Salah satu teknik relaksasi yang terbukti efektif dalam menurunkan intensitas nyeri pada pasien pasca operasi adalah Teknik Relaksasi Genggam Jari. Teknik ini merupakan metode relaksasi yang

sederhana, mudah diterapkan oleh berbagai kalangan, serta melibatkan penggunaan jari tangan yang berkaitan dengan aliran energi dalam tubuh. Teknik Relaksasi Genggam Jari, yang dikenal pula sebagai Finger Hold, dilakukan dengan cara menggenggam jari secara bergantian sambil mengatur pola pernapasan. Teknik ini umumnya dilaksanakan selama kurang lebih 3–5 menit. Teknik Relaksasi Genggam Jari dapat membantu menurunkan ketegangan emosional maupun fisik. Hal ini disebabkan oleh proses menggenggam jari yang menghasilkan sensasi hangat pada titik masuk dan keluarnya energi meridian yang berada di jari tangan. Selain itu, titik-titik refleksi pada tangan akan memberikan rangsangan secara alami selama proses genggam dilakukan. Rangsangan tersebut akan menghasilkan impuls listrik yang diteruskan ke otak dan selanjutnya disalurkan ke saraf-saraf yang berhubungan dengan organ tubuh yang mengalami gangguan, sehingga dapat membantu melancarkan hambatan yang terjadi pada jalur energi tubuh (5).

Teknik Relaksasi Genggam Jari diberikan pada periode pasca operasi, yaitu sekitar 6–7 jam setelah pemberian analgesik dengan durasi kerja obat selama 2–4 jam. Intervensi ini dilaksanakan selama 15 menit sekali sehari dan diberikan secara berkelanjutan minimal selama tiga hari. Teknik Relaksasi Genggam Jari efektif dalam menurunkan tingkat nyeri pada pasien pasca operasi, namun tidak dianjurkan bagi pasien yang memiliki luka pada area telapak tangan maupun telapak kaki (6).

Hasil ini konsisten dengan penelitian Dewi, F.N. dan Fajriah, N.N. (2021) yang berjudul Penerapan Teknik Relaksasi Genggam Jari untuk Menurunkan Intensitas Nyeri pada Pasien Pasca Operasi, yang menyimpulkan bahwa teknik tersebut efektif dalam menurunkan nyeri pada pasien pasca operasi. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Tarwiyah, Maulani, dan Rasyidah pada tahun 2022 dengan judul Teknik Relaksasi Genggam Jari terhadap Skala Nyeri Pasien Post Operasi juga menunjukkan hasil yang sejalan.

METODE

Karya tulis ilmiah ini menggunakan desain studi kasus (*case study*), yaitu dengan cara meneliti suatu permasalahan melalui suatu kasus yang terdiri dari unit tunggal. Unit yang menjadi kasus tersebut secara mendalam dianalisis baik dari segi yang berhubungan dengan keadaan kasus itu sendiri, faktor-faktor yang mempengaruhi, kejadian-kejadian khusus yang muncul sehubungan dengan kasus, maupun tindakan dan reaksi kasus terhadap suatu perlakuan atau pemaparan tertentu. Pada karya tulis ilmiah ini penulis melakukan penerapan teknik genggam jari pada pasien *post* operasi dengan masalah keperawatan nyeri di Ruang Bedah An Nasr RS Ibnu Sina tahun 2025 sehingga dapat meningkatkan kebutuhan rasa nyaman pasien.

HASIL

Karakteristik Responden

Bagian ini menyajikan karakteristik subjek studi kasus untuk memberikan konteks terhadap hasil pengukuran nyeri selama penerapan intervensi.

Tabel 1. Gambaran Responden

Variabel	Keterangan
Nama	Tn. J
Usia	22 tahun
Pendidikan	SMA
Suku	Jawa
Pekerjaan	Petani

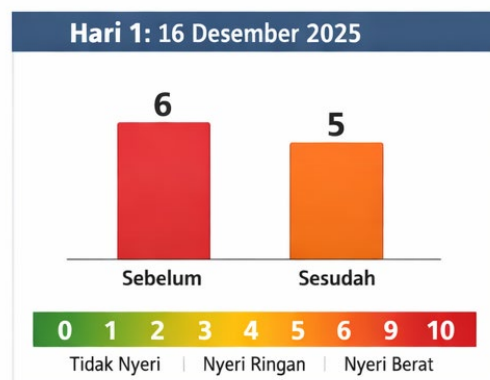
Berdasarkan Tabel 1, subjek merupakan pasien laki-laki usia 22 tahun dengan latar pendidikan SMA dan bekerja sebagai petani.

Pengukuran skala nyeri menggunakan Numeric Rating Scale (NRS)

Pengukuran intensitas nyeri dilakukan menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) dengan rentang 0–10, di mana angka yang lebih tinggi menunjukkan intensitas nyeri semakin berat. Klasifikasi skala NRS yang digunakan yaitu: 0 (tidak nyeri), 1–3 (nyeri ringan), 4–6 (nyeri sedang), dan 7–10 (nyeri berat). Pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah penerapan intervensi Relaksasi Genggam Jari selama tiga hari berturut-turut.

Tanggal masuk RS: 4 Desember 2025. Alasan masuk RS: klien mengatakan masuk rumah sakit dengan rencana operasi (appendektomi). Tanggal operasi: 16 Desember 2025, selesai operasi pukul 12.00 WITA. Pengkajian dilakukan 16 Desember 2025 pukul 19.00 WITA. Saat pengkajian, klien mengatakan nyeri pada luka operasi, nyeri terasa seperti terbakar, nyeri timbul ketika klien menggerakkan badan, nyeri berkurang ketika klien berbaring tenang, nyeri berlangsung selama 15–30 detik, skala nyeri 6 dari 0–10. Diagnosa medis: Post Op Appendektomi. Riwayat operasi: klien tidak pernah melakukan operasi sebelumnya.

Pada hari pertama, dilakukan pengukuran nyeri sebelum dan sesudah intervensi untuk melihat perubahan intensitas nyeri setelah penerapan Relaksasi Genggam Jari. Sebelum intervensi, skala nyeri pasien berada pada NRS 6 (kategori nyeri sedang) dan setelah intervensi menurun menjadi NRS 5 (kategori nyeri sedang dengan intensitas lebih rendah). Penurunan skala nyeri dari 6 menjadi 5 menunjukkan bahwa intervensi Relaksasi Genggam Jari memberikan efek positif dalam membantu mengurangi intensitas nyeri pada pasien post operasi. Hasil pengukuran NRS hari pertama sebelum dan sesudah intervensi ditampilkan pada Gambar 1.



Gambar 1. Hasil pengukuran NRS hari 1 (sebelum–sesudah intervensi)

Berdasarkan Gambar 1, terdapat penurunan nyeri pada hari pertama meskipun masih berada dalam kategori nyeri sedang.

Pada hari kedua, pengukuran nyeri kembali dilakukan sebelum dan sesudah intervensi sebagai evaluasi lanjutan terhadap respons nyeri pasien. Sebelum penerapan intervensi pasien melaporkan nyeri pada angka NRS 4 (kategori nyeri sedang) dan sesudah intervensi tetap berada pada angka NRS 4. Kondisi ini menunjukkan nyeri tidak mengalami peningkatan walaupun belum terjadi penurunan pada hari tersebut, yang dapat dipengaruhi oleh respons individu terhadap nyeri, kondisi luka pasca operasi, aktivitas pasien, maupun waktu pengukuran. Hasil pengukuran NRS hari kedua sebelum dan sesudah intervensi ditampilkan pada Gambar 2.



Gambar 2. Hasil pengukuran NRS hari 2 (sebelum–sesudah intervensi)

Berdasarkan Gambar 2, nyeri berada dalam kondisi stabil dan tidak mengalami peningkatan setelah intervensi.

Pada hari ketiga, pengukuran nyeri dilakukan kembali untuk melihat konsistensi perubahan nyeri pada fase pemulihan yang lebih lanjut. Skala nyeri sebelum intervensi berada pada NRS 3 (kategori nyeri ringan) dan menurun menjadi NRS 2 (kategori nyeri ringan dengan intensitas lebih rendah) setelah dilakukan teknik relaksasi genggam jari. Penurunan ini menunjukkan bahwa teknik relaksasi genggam jari tetap memberikan manfaat tambahan dalam mengontrol nyeri pada fase pemulihan. Hasil pengukuran NRS hari ketiga sebelum dan sesudah intervensi ditampilkan pada Gambar 3.



Gambar 3. Hasil pengukuran NRS hari 3 (sebelum–sesudah intervensi).

Berdasarkan Gambar 3, terdapat penurunan nyeri pada hari ketiga pada kategori nyeri ringan.

Untuk memperjelas kecenderungan perubahan nyeri dari hari ke hari, hasil pengukuran sebelum dan sesudah intervensi diringkas dalam tabel berikut.

Tabel 2. Perubahan Skala Nyeri (NRS) Sebelum–Sesudah Intervensi

Hari / Tanggal	NRS Sebelum	NRS Sesudah	Interpretasi
Hari 1 (16 Des 2025)	6	5	Nyeri sedang menurun
Hari 2 (17 Des 2025)	4	4	Nyeri sedang stabil
Hari 3 (18 Des 2025)	3	2	Nyeri ringan menurun

Berdasarkan Tabel 2, terdapat kecenderungan penurunan skala nyeri pada hari pertama dan hari ketiga, sedangkan pada hari kedua nyeri stabil. Secara umum, hasil ini menunjukkan tren nyeri yang semakin membaik selama tiga hari pengamatan setelah penerapan Relaksasi Genggam Jari.

PEMBAHASAN

Pada hari pertama, pasien masih berada pada fase akut pasca operasi sehingga skala nyeri yang dirasakan berada pada kategori nyeri sedang. Setelah dilakukan penerapan teknik relaksasi genggam jari, terjadi penurunan skala nyeri. Hal ini menunjukkan bahwa teknik relaksasi genggam jari efektif membantu pasien dalam mengalihkan perhatian dari rasa nyeri serta menciptakan rasa rileks. Pada fase ini, nyeri masih dipengaruhi oleh trauma jaringan akibat pembedahan, sehingga penurunan nyeri belum optimal namun sudah menunjukkan respons positif terhadap intervensi nonfarmakologis.

Memasuki hari kedua, skala nyeri pasien sebelum penerapan teknik relaksasi genggam jari berada pada kategori nyeri ringan hingga sedang, dan hasil setelah intervensi menunjukkan nyeri tidak meningkat. Hal ini dapat mengindikasikan adanya faktor-faktor lain yang mempengaruhi respons nyeri pada waktu pengukuran, namun tetap menunjukkan kestabilan nyeri pada pasien.

Pada hari ketiga, hasil pengukuran menunjukkan skala nyeri pasien berada pada kategori nyeri ringan, dengan tetap terjadi penurunan satu tingkat skala nyeri setelah intervensi. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun intensitas nyeri sudah berkurang secara alami seiring proses penyembuhan, teknik relaksasi genggam jari tetap memberikan manfaat tambahan dalam mengontrol persepsi nyeri dan meningkatkan kenyamanan pasien.

Secara keseluruhan, perubahan skala nyeri dari hari pertama hingga hari ketiga menunjukkan bahwa teknik relaksasi genggam jari efektif digunakan sebagai terapi nonfarmakologis pendamping dalam manajemen nyeri pasien post operasi appendektomi. Intervensi ini membantu merangsang relaksasi, menurunkan ketegangan otot, serta mengaktifkan mekanisme kontrol nyeri melalui distraksi dan respon relaksasi. Konsistensi hasil ini memperkuat peran perawat dalam memberikan asuhan keperawatan holistik yang tidak hanya berfokus pada terapi farmakologis, tetapi juga pendekatan nonfarmakologis yang aman dan mudah diterapkan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penerapan Teknik Relaksasi Genggam Jari pada pasien post operasi dengan masalah keperawatan nyeri, dapat disimpulkan bahwa intervensi ini bermanfaat sebagai terapi nonfarmakologis pendamping dalam pengelolaan nyeri, ditandai dengan penurunan skala nyeri pada

hari pertama dan hari ketiga serta kestabilan nyeri pada hari kedua tanpa peningkatan intensitas. Disarankan agar perawat dapat mengintegrasikan Teknik Relaksasi Genggam Jari ke dalam asuhan keperawatan sebagai intervensi mandiri yang aman, sederhana, dan mudah diterapkan untuk meningkatkan kenyamanan pasien pasca operasi serta mendukung manajemen nyeri secara komprehensif dan berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

1. WHO. (2020). Angka kejadian operasi diunduh pada tanggal 09 Februari 2023 dalam web <https://www.who.int/newsroom/fact-sheets/detail/>
2. Medical Record RS Ibnu Sina. (2023). 10 Besar Penyakit di Ruang Bedah An Nasr RS Ibnu Sina
3. Pinandita. (2021). Pengaruh Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri. STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan, 6.
4. Indriani, S., (2020). Literature Review Penerapan Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi. (Karya Tulis Ilmiah Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan).
5. Indrawati & Arham. (2020). Pengaruh pemberian teknik Relaksasi Genggam Jari terhadap persepsi nyeri pada pasien post operasi Appendisit. 2507 (February), 1–9. Diunduh pada tanggal 08 Desember 2025 dalam web: <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/nersmuda/article/view/9394/pdf>
6. Tamsuri, Tarwiyah, Maulani & Rasyidah. (2022). Teknik Relaksasi Genggam Jari terhadap skala nyeri pasien post operasi. diunduh pada tanggal 16 desember dalam web: <https://ojs.unhaj.ac.id/index.php/jintan/article/view/216>
7. Indrawati & Arham. (2020). Pengaruh pemberian teknik Relaksasi Genggam Jari terhadap persepsi nyeri pada pasien post operasi Appendisit. 2507(February), 1–9. Diunduh pada tanggal 08 16 desember 2023 dalam web <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/nersmuda/article/view/9394/pdf>
8. Pinandita. (2012). Pengaruh Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri. STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan, 6.
9. Hasnaini. A. (2019). Efektifitas Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Op Appendiktomi di Ruang Bedah An Nasr (Al-Muizz) RSUD Ratu Zalecha Martapura Tahun 2019. Diunduh pada tanggal 16 Desember 2025. Dalam web <https://ojs.dinamikakesehatan.unism.ac.id/index.php/dksm/article/view/394>
10. Chanif. (2012) Dalam Rosiska. The Effect of Massage On Acute Postoperative Pain in Indonesian Patients after Abdominal Surgery. Prince of Songka University.
11. Digiulio. M & Jakckso. D, 2014. Keperawatan Medikal Bedah Demystified, Rapha Publishing: Jakarta