

**PENERAPAN RELAKSASI GENGGAM JARI (*FINGER HOLD*) DALAM
MENURUNKAN SKALA NYERI PASIEN *PRE APPENDECTOMY*
DI RUANG IBS RSUD KARTINI KARANGANYAR**

Umi Nasiroh¹⁾, Titis Sensussiana²⁾

¹⁾ Mahasiswa Program Studi Profesi Ners Universitas Kusuma Husada Surakarta

²⁾ Dosen Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Universitas Kusuma Husada
Surakarta

Umnasss13@gmail.com

ABSTRAK

Appendectomy merupakan tindakan pembedahan pada pasien appendisitis (peradangan appendiks). Appendisitis dapat menyebabkan nyeri yang dirasakan terus-menerus sehingga mempengaruhi ketidaknyamanan dan mengganggu aktivitas sehari-hari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan relaksasi genggam jari (*finger hold*) dalam menurunkan skala nyeri pasien *pre appendectomy*. Penelitian ini menggunakan metode studi kasus dengan pendekatan proses asuhan keperawatan meliputi pengkajian, diagnosa keperawatan, intervensi keperawatan, implementasi keperawatan, dan evaluasi tindakan. Subjek dalam studi kasus ini adalah 1 orang pasien dengan masalah keperawatan nyeri pada pasien *pre appendectomy* di Instalasi Bedah Sentral RSUD Kartini Karanganyar, dengan menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi. Fokus studi kasus pada penelitian ini adalah penerapan relaksasi genggam jari (*finger hold*) dalam menurunkan skala nyeri pasien *pre appendectomy*. Adapun alat ukur dalam penilaian nyeri menggunakan *Numeric Rating Scale (NRS)*. Hasil studi kasus menunjukkan adanya penurunan skala nyeri dari 6 menjadi 4 setelah dilakukan implementasi relaksasi genggam jari. Berdasarkan hasil penelitian tersebut disimpulkan bahwa relaksasi genggam jari dapat menjadi terapi komplementer dalam manajemen nyeri. Terapi ini dapat menjadi pilihan sebagai tindakan keperawatan mandiri untuk menurunkan skala nyeri pada pasien *pre appendectomy*.

Kata kunci: *Relaksasi Genggam Jari, Nyeri, Pre Appendectomy*

PENDAHULUAN

Appendisitis merupakan suatu penyakit yang disebabkan karena peradangan appendiks. Appendiks atau usus buntu dalam Bahasa latin disebut *apendiks vermiformis* merupakan bagian dari usus besar dengan bentuk seperti accaing yang ujungnya buntu dan menonjol dari bagian awal usus besar atau sekum (Putri *et al.*, 2023).

Appendisitis merupakan salah satu penyakit yang memiliki angka kejadian tinggi disetiap negara. World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa angka kejadian appendisitis pada tahun 2019 berjumlah 17,7 kasus dengan angka insiden 228 kasus per 100.000 penduduk. (Iriani & Dewi, 2020). Kejadian appendicitis di dunia sangat tinggi, angka mortalitas appendicitis 21.000, dengan perbandingan jumlah laki-laki lebih

banyak dari pada Perempuan (Aprilliani & Syolihan, 2022).

Di Indonesia, angka kejadian appendisitis dilaporkan sekitar 95 dari 1000 penduduk dengan jumlah kasus 10 juta pada setiap tahunnya dan merupakan kejadian tertinggi di *Association of Southeast Asian Nations* (ASEAN). Di Asia Tenggara, Indonesia menempati urutan pertama kasus tertinggi appendisitis dengan prevalensi 0.05% (Wijaya *et al.*, 2020). Dari hasil Survey Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) Jawa Tengah tahun 2018, jumlah penderita appendicitis dilaporkan sebanyak 5.980 dan 177 diantaranya menyebabkan kematian. Jumlah kasus tertinggi yaitu Kota Semarang, sebanyak 970 orang (Aprilliani & Syolihan, 2022).

Appendisitis merupakan keadaan darurat medis yang memerlukan penanganan segera. Apabila tidak segera ditangani dapat berkembang menjadi nekrosis, perforasi, dan peritonitis (Kurniati *et al.*, 2018). Hal ini dapat diatasi dengan tindakan invasif yaitu melalui proses pembedahan yang disebut *appendectomy*. *Appendectomy* merupakan proses pembedahan dengan membuat sayatan sehingga dapat membuka bagian perut untuk mengangkat appendix yang meradang (Fatkan *et al.*, 2018). *Appendectomy* dapat menyebabkan terjadinya kontinuitas jaringan tubuh dan nyeri pada sistem saraf tepi (R. A. Wati *et al.*, 2020).

Nyeri yang dirasakan pasien secara terus-menerus dapat mempengaruhi ketidaknyamanan dan mengganggu aktivitas sehari-hari. Penatalaksanaan nyeri dapat dilakukan dengan tindakan farmakologis maupun non farmakologis. Tindakan farmakologis dapat dilakukan dengan pemberian analgetik untuk mengurangi nyeri. Sedangkan tindakan non farmakologis dilakukan dengan intervensi manajemen nyeri seperti

pemijatan, kompres hangat, terapi musik, imajinasi terbimbing, dan teknik relaksasi (R. A. Wati *et al.*, 2020).

Salah satu tindakan non farmakologi yang mudah dilakukan untuk mengurangi rasa nyeri serta membantu mengurangi ketegangan fisik dan emosi yaitu menggunakan teknik relaksasi. Teknik relaksasi memungkinkan pasien mengendalikan diri ketika muncul rasa tidak nyaman dalam nyeri. Salah satu jenis relaksasi yang digunakan untuk mengurangi nyeri adalah relaksasi genggam jari (Veronika *et al.*, 2024).

Teknik relaksasi genggam jari (*finger hold*) merupakan teknik relaksasi dengan cara menggenggam jari pada titik refleksi tangan sehingga dapat merangsang secara refleks atau spontan, rangsangan akan memberikan energi listrik menuju ke otak. Rangsangan tersebut akan diterima oleh otak selanjutnya otak akan memberitahu saraf untuk memperbaiki organ tubuh yang mengalami gangguan, kemudian sumbatan pada jalur energi akan menjadi lancar dan tubuh menjadi rileks (Veronika *et al.*, 2024).

Penelitian (Veronika *et al.*, 2024) menunjukkan bahwa terapi relaksasi genggam jari (*finger hold*) dapat menurunkan skala nyeri pasien dari 5 menjadi 4 dan klien mengatakan dapat lebih tenang dan dapat melakukan terapi dengan baik. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (F. Wati & Ernawati, 2020) yang menunjukkan teknik relaksasi genggam jari yang dilakukan memberikan stimulus rasa nyaman sehingga mampu mengurangi sumber depresi dan kecemasan yang berlebih, sehingga pasien mampu mengontrol sensasi nyeri dan mampu untuk meningkatkan fungsi tubuh.

Berdasarkan latar belakang tersebut penulis termotivasi untuk

melakukan penelitian yang berjudul “Penerapan Relaksasi Genggam Jari (*Finger hold*) dalam Menurunkan Skala Nyeri Pasien Pre *Appendectomy*”.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui penerapan relaksasi genggam jari (*finger hold*) dalam menurunkan skala nyeri pasien *pre appendectomy*.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam karya tulis ilmiah ini menggunakan metode studi kasus dengan pendekatan proses asuhan keperawatan meliputi pengkajian, diagnosa keperawatan, intervensi keperawatan, implementasi keperawatan, dan evaluasi tindakan. Subjek yang digunakan dalam studi kasus ini adalah 1 orang pasien dengan masalah keperawatan nyeri pada pasien *pre appendectomy* di Instalasi Bedah Sentral RSUD Kartini Karanganyar.

Adapun kriteria inklusi dan eksklusi dalam penelitian ini adalah:

1. Kriteria inklusi
 - a. Pasien *pre appendectomy*.
 - b. Pasien dengan skala nyeri sedang (4-6)
 - c. Pasien kooperatif
 - d. Pasien yang bersedia menjadi responden.
2. Kriteria eksklusi
 - a. Pasien anak-anak
 - b. Pasien yang tidak dapat diajak komunikasi

Alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah *numeric rating scale (NRS)* untuk mengukur skala nyeri pasien

dan standar operasional prosedur (SOP) relaksasi genggam jari.

Penelitian dilakukan di ruang tunggu instalasi bedah sentral selama 10-15 menit, dengan menggenggam setiap jari tangan 2-3 menit dan dikolaborasi dengan tarik nafas dalam serta membantu pasien untuk memikirkan hal-hal positif. Adapun penilaian skala nyeri dilakukan sebelum dan sesudah tindakan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan diperoleh hasil bahwa pasien Ny. S, umur 67 Tahun, status menikah, agama Islam, Alamat Bejen Karanganyar, nomor rekam medis 625xxx. Pasien datang ke IGD RSUD Kartini Karanganyar pada tanggal 4 Juni 2024 dengan keluhan nyeri perut bagian kanan bawah yang dirasakan sejak hari senin (3 Juni 2024) siang. Pasien akan dilakukan operasi *appendectomy* dengan regional anestesi pada tanggal 5 Juni 2024. Sebelum operasi dimulai pasien menunggu diruang tunggu. Pasien mengeluh nyeri sehingga selama menunggu operasi, pasien dilakukan terapi non farmakologi relaksasi genggam jari untuk menurunkan skala nyeri dan mengurangi kecemasan.

Diagnosa yang diambil pada kasus ini yaitu nyeri akut (D. 0077) berhubungan dengan agen pencedera fisiologis (inflamasi) dibuktikan dengan pasien mengeluh nyeri, pasien tampak meringis, bersikap protektif, gelisah, dan sulit tidur. Selanjutnya intervensi yang diambil yaitu manajemen nyeri (I. 08238).

Gambaran kondisi pasien sebelum dan sesudah tindakan sebagai berikut.

Tabel 1. Gambaran Kondisi Pasien Sebelum dan Sesudah Tindakan

Hari/ Tgl/ Jam	Sebelum implementasi	Sesudah implementasi
Rabu, 5 Juni 2024 12.15 WIB	P: Inflamasi pada appendiks Q: Nyeri terasa cunut-cunut R: Nyeri di perut kanan bawah S: Skala nyeri 6 T: Nyeri terus-menerus, hilang sejenak setelah diberi analgetic <ul style="list-style-type: none"> • TD: 127/76 mmHg • RR: 20x/menit • HR: 78x/menit • SPO2: 99% • S: 36,7°C 	P: Inflamasi pada appendiks Q: Nyeri terasa cunut-cunut R: Nyeri di perut kanan bawah S: Skala nyeri 4 T: Nyeri hilang timbul, nyeri bertambah ketika dibawa bergerak <ul style="list-style-type: none"> • TD: 111/59 mmHg • RR: 20x/menit • HR: 64x/menit • SPO2: 99% • S: 36,5°C

Selama menunggu sebelum dilakukan tindakan operasi, pasien diberikan terapi relaksasi genggam jari. Hasil yang diperoleh setelah pemberian terapi kurang lebih selama 20 menit pasien mengatakan lebih rileks dan skala nyeri menurun dari 6 menjadi 4.

Penyakit usus buntu (apendisitis) adalah peradangan yang terjadi pada usus buntu. Usus buntu merupakan organ berbentuk kantong kecil dan tipis berukuran 5-10 cm yang terhubung dengan usus besar. Saat menderita radang usus buntu, penderita dapat merasa nyeri di perut kanan bawah (Aswad, 2020). Masalah yang biasanya muncul pada pasien dengan radang usus buntu adalah nyeri. Nyeri yang terjadi terus menerus dapat menyebabkan ketidaknyamanan, perilaku, dan aktivitas sehari-hari. Gejala yang dialami pasien antara lain sering meringis kesakitan, mengerutkan kening, menggigit bibir, gelisah, dan sebagainya (Safariah et al., 2022). Aswad (2020) menambahkan bahwa jika infeksi pada usus buntu ini dibiarkan dapat menyebabkan usus buntu pecah sehingga menimbulkan keluhan nyeri yang hebat hingga membahayakan nyawa penderitanya.

Untuk mengatasi infeksi pada usus buntu ini, tindakan infasif yang dapat

diambil yaitu proses pembedahan yang disebut dengan *appendectomy*. *Appendectomy* merupakan proses pembedahan dengan cara disayat sehingga dapat membuka bagian tubuh untuk mengangkat appendiks yang meradang (F. Wati & Ernawati, 2020). Prosedur pembedahan yang dilakukan selama tindakan *appendectomy* dapat memberikan gangguan rasa nyaman berupa nyeri pada pasien (Veronika, Apriza, & Azlina, 2024). Nyeri merupakan pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan akibat kerusakan jaringan, baik aktual maupun potensial atau yang digambarkan dalam bentuk kerusakan tersebut (Aswad, 2020). Perbedaan rentang skala nyeri pada pasien berbeda-beda mulai dari nyeri yang sangat hebat, nyeri sedang hingga nyeri ringan, ini tergantung bagaimana pengalaman seseorang sebelumnya terhadap nyeri. Untuk menanggapi nyeri yang dihadapi pasien, dapat dilakukan prosedur penatalaksanaan manajemen nyeri.

Manajemen nyeri merupakan prosedur penatalaksanaan untuk penanganan nyeri. Terdapat dua manajemen dalam penanganan nyeri yaitu secara farmakologi dan non farmakologi. Tindakan farmakologis

biasanya diberikan dengan pemberian analgetik untuk menghilangkan rasa nyeri yang sangat hebat yang berlangsung selama berjam-jam bahkan sampai berhari-hari. Analgetik dibagi menjadi tiga golongan, yaitu non opioid (asetaminofen dan NSAIDs), opioid (jenis narkotik), dan koanalgesik atau adjuvants (Wati & Ernawati, 2020). Sedangkan tindakan non farmakologis digunakan sebagai pendamping obat untuk mempersingkat episode nyeri yang berlangsung relatif singkat. Veronika, Apriza, & Azlina (2024) menjabarkan metode non farmakologi dapat dilakukan dengan beberapa cara, yaitu teknik relaksasi, teknik pernapasan, pergerakan dan perubahan posisi, massase, akupresur, terapi panas atau dingin, musik, TENS (Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation), dan teknik genggam jari (finger hold).

Aswad (2020) menjelaskan bahwa teknik relaksasi genggam jari (finger hold) merupakan teknik relaksasi yang melibatkan genggam jari dan pengaturan nafas. Pada setiap anggota tubuh terdapat aliran energi dimana pada genggam jari ini aliran energi dipersepsikan sebagai stimulus untuk rileks. Stimulus ini mengaktifkan transmisi serabut safar A-beta yang lebih besar dan cepat, menurunkan transmisi nyeri melalui serabut C dan delta-A yang berdiameter lebih kecil, proses ini menghambat stimulus nyeri. Jika tidak ada informasi nyeri yang disampaikan ke otak, maka tidak ada nyeri yang dirasakan. Dengan pengaturan nafas melalui genggam jari, ketegangan serta kecemasan pasien dapat dikontrol sehingga pasien akan merasa rileks dan santai yang selanjutnya akan menimbulkan tingkat kenyamanan yang lebih baik dan pada akhirnya intensitas nyeri dapat menurun. Perlakuan relaksasi genggam jari akan menghasilkan impuls yang dikirim melalui serabut saraf aferen dan nosiseptor. Serabut saraf nosiseptor mengakibatkan “pintu gerbang” tertutup

sehingga stimulus nyeri terhambat dan berkurang.

Teknik relaksasi genggam jari (finger hold) ini merupakan salah satu metode yang dapat menurunkan nyeri termasuk nyeri pre *appendectomy*. Hal tersebut didukung oleh penelitian Wati & Ernawati (2020) tentang Penurunan Skala Nyeri Pasien Post-op *Appendectomy* Menggunakan Teknik Relaksasi Genggam Jari. Hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek yang merupakan pasien pre *appendectomy* memiliki skala nyeri 6 menunjukkan penurunan menjadi 4 setelah mendapat intervensi berupa teknik genggam jari.

Hasil penelitian selaras dengan penelitian Yulianti & Hidayah (2023) tentang Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Preoperatif Appendicitis di RSUD Sekarwangi. Penelitian ini mengungkapkan bahwa teknik relaksasi menggenggam jari dan menarik nafas dalam dapat mengurangi dan menyembuhkan ketegangan fisik dan emosi, karena menggenggam jari akan menghangatkan titik-titik keluar masuknya energi pada meridian (saluran energi) yang berhubungan dengan organ-organ di dalam tubuh serta emosi yang terletak pada jari tangan kita. Pada genggam jari titik-titik refleksi pada tangan akan memberikan rangsangan secara spontan. Rangsangan tersebut akan mengalirkan gelombang kejut atau listrik menuju ke otak kemudian diproses secara cepat dan diteruskan menuju syaraf pada organ tubuh yang mengalami gangguan sehingga sumbatan di jalur energi menjadi lancar yang berdampak pada kenyamanan secara sensori maupun emosional.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Veronika, Apriza, & Azlina (2024) tentang Asuhan Keperawatan Tentang Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam dan Teknik Genggam Jari (Finger hold)

untuk Mengurangi Nyeri Pada Penderita Pre Operasi Ca Ovarium di Ruang IBS Lantai 2 RSUD Arifin Achmad Pekanbaru menjelaskan bahwa setelah melakukan teknik relaksasi nafas dalam yang dikombinasikan dengan teknik genggam jari didapatkan skala nyeri menurun dari 5 menjadi 4. Teknik relaksasi dengan cara menggenggam jari pada titik refleksi tangan akan memberikan rangsangan secara reflek atau spontan, rangsangan akan memberikan energi listrik yang berjalan ke otak. Rangsangan tersebut akan diterima oleh otak selanjutnya otak akan memberi tahu syaraf untuk memperbaiki organ di dalam tubuh yang mengalami gangguan, kemudian sumbatan pada jalur energi akan menjadi lancar dan tubuh menjadi rileks sehingga dapat mengurangi rasa nyeri.

Berdasarkan penjelasan di atas, diketahui bahwa terdapat pengaruh terapi relaksasi genggam jari dalam menurunkan nyeri pasien pre *appendectomy*. Pemberian teknik relaksasi genggam jari hendaknya dapat menjadi terapi komplementer dalam manajemen nyeri. Terapi ini menjadi pilihan sebagai tindakan keperawatan mandiri untuk menurunkan skala nyeri pada pasien pre *appendectomy*. Sebagai tenaga kesehatan dapat mengaplikasikan terapi relaksasi genggam jari sebagai terapi komplementer untuk menurunkan nyeri pada pasien pre *appendectomy*.

KESIMPULAN

Hasil penelitian dapat diambil simpulan sebagai berikut.

1. Asuhan keperawatan pada Ny. S ditegakkan diagnose keperawatan nyeri akut b.d agen pencedera fisiologi (inflamasi).
2. Implementasi yang diterapkan pada pasien yaitu relaksasi genggam jari, dengan dampak implementasi berupa penurunan keluhan nyeri, meringis, penurunan sikap protektif,

penurunan kecemasan, dan tanda-tanda vital dalam batas normal.

3. Hasil evaluasi penerapan intervensi yaitu adanya penurunan skala nyeri pasien dari 6 menjadi 4.

SARAN

1. Bagi pasien pre *appendectomy* dapat menerapkan terapi relaksasi genggam jari secara mandiri untuk mengurangi nyeri.
2. Bagi perawat sebagai pemberi asuhan keperawatan diharapkan mampu meningkatkan pelayanan dalam memberikan terapi non farmakologis untuk mengatasi masalah keperawatan pasien.
3. Bagi Rumah Sakit diharapkan dapat meningkatkan mutu pelayanan dan mempertahankan Kerjasama baik antara tim kesehatan maupun pasien sehingga dapat mendukung kesembuhan pasien.
4. Bagi institusi pendidikan perlu meningkatkan pengetahuan mengenai terapi non farmakologis, sehingga dapat digunakan ketika berkecimpung di bidang medis.
5. Bagi peneliti lain perlu mengembangkan penelitian ini dengan menggunakan sampel di tempat lain dan diterapkan dalam kasus pre operasi yang berbeda guna melihat konsistensi temuan hasil.

DAFTAR PUSTAKA

- Aswad, A. (2020). Relaksasi *Finger Hold* Untuk Penurunan Nyeri Pasien Post Operasi Appendektomi Relaxation *Finger Hold* For Reduction Of Post-Operative Patient Appendektomy. *Jambura Health And Sport Journal*, 2(1), 1–6.
- Putri, N. S., Pinata, A., & Prasetyawan, R. D. (2023). Penerapan Pemberian Aromaterapi Lavender Pada Asuhan Keperawatan Klien Post

- Op Apendiktomi Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 9(2), 373–377.
- Safariah, E., Danismaya, I., Salsabilla, N., Setiawan, H., Sukabumi, U. M., & Ciamis, S. M. (2022). A Case Study Of Finger Grip Relaxation Intervention On Lowering Pain Scale In Appendicitis Patients. *International Journal Of Nursing And Health Services (Ijnhs)*, 5(5). <https://doi.org/10.35654/Ijnhs.V5i5.628>
- Veronika, Apriza, & Azlina. (2024). Asuhan Keperawatan Tentang Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam Dan Teknik Genggam Jari (*Finger Hold*) Untuk Mengurangi Nyeri Pada Penderita Pre Operasi Ca Ovarium Di Ruang Ibs Lantai 2 Rsud Arifin Achmad Pekanbaru. *Jurnal Kesehatan Terpadu*, 3(1), 173–178.
- Wati, F., & Ernawati, E. (2020). Penurunan Skala Nyeri Pasien Post-Op Appendectomy Menggunakan Teknik Relaksasi Genggam Jari. *Ners Muda*, 1(3), 200. <https://doi.org/10.26714/Nm.V1i3.6232>
- Wati, R. A., Widyastuti, Y., & Istiqomah, N. (2020). Perbandingan Terapi Musik Klasik Dan Genggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri Post Operasi Appendectomy Di Rsud Karanganyar. *Jurnal Surya Muda*, 2(2), 97–109.