

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI GENGAM JARI TERHADAP
 INTENSITAS NYERI PADA PASIEN DENGAN POST OPERASI
 APPENDECTOMY DI RUMAH SAKIT PMI BOGOR**

Muhammad Fajar¹, Desi Afriyanti²

¹Mahasiswa Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Stikes Raflesia Depok

²Dosen Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Stikes Raflesia Depok

Jl. Mahkota Raya No. 32 b, Tugu, Kec. Cimanggis, Kota Depok, 16451

e-mail: muhammadfajar.040421@gmail.com, nsdesi200@gmail.com

ABSTRAK

Appendectomy adalah prosedur bedah yang dilakukan untuk mengobati *appendicitis*, yang melibatkan pengangkatan *appendix* yang meradang. Untuk mengurangi risiko komplikasi seperti *perforasi*, *peritonitis*, atau *abses*, prosedur ini sebaiknya dilakukan sesegera mungkin. Kerusakan jaringan dapat menyebabkan pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan yang dikenal sebagai nyeri. Pengelolaan nyeri dapat dilakukan dengan tindakan farmakologis dan non-farmakologis. Tindakan farmakologis melibatkan pemberian analgesik untuk meredakan nyeri. Sementara salah satu tindakan non-farmakologis meliputi intervensi pengelolaan nyeri seperti terapi relaksasi gengaman jari. Tujuan studi ini adalah untuk menentukan penerapan terapi relaksasi gengaman jari terhadap intensitas nyeri pada pasien pasca operasi *appendectomy*. Metode yang digunakan dalam studi ini bersifat deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Subjek dalam penelitian ini menggunakan 15 responden yang mengalami nyeri ringan (1-3) dan nyeri sedang (4-6). Hasil penelitian sebelum diberikan terapi relaksasi gengaman jari, rata-rata nyeri berada pada skala nyeri 4 (nyeri sedang). Hasil penelitian setelah diberikan terapi relaksasi gengaman jari selama 3 hari menunjukkan penurunan nilai rata-rata skala nyeri, yaitu rata-rata skala nyeri 3 (nyeri ringan). Dapat disimpulkan bahwa penerapan terapi relaksasi gengaman jari dapat mengurangi intensitas nyeri pasca operasi *appendectomy* dengan penurunan intensitas nyeri dari skala 4 (nyeri sedang) menjadi 3 (nyeri ringan).

Kata Kunci — *Appendectomy*, Nyeri Akut, Relaksasi Gengam Jari

ABSTRACT

Appendectomy is a surgical procedure performed to treat *appendicitis*, which involves removing the inflamed *appendix*. To reduce the risk of complications such as *perforation*, *peritonitis* or *abscess*, this procedure should be performed as soon as possible. Damage to tissues can result in an unpleasant sensory and emotional experience known as pain. Pain management can be done with pharmacological and non-pharmacological measures. Pharmacological measures involve the administration of analgesics to relieve pain. While one of the non-pharmacological measures includes pain management interventions such as finger grasping. The purpose of this study was to determine the application of finger grasp relaxation therapy to pain intensity in patients with *appendectomy* postoperative. This type of method in this study uses descriptive using a case study approach. The subjects in this study used 15 respondents who experienced mild pain (1-3), moderate pain (4-6). The results of the study before being given finger grip relaxation therapy the average pain was on pain scale 4 (moderate pain). The results of the study after being given finger grip relaxation technique therapy for 3 days there was a decrease in the average value of the pain scale, namely the average pain scale of 3 (mild). It can be concluded that the application of finger grasping relaxation therapy can reduce the intensity of postoperative *appendectomy* pain with a decrease in pain intensity from a scale of 4 (moderate pain) to 3 (mild pain).

Key Words — *Acute Pain*, *Appendectomy*, *Finger Grip Relaxation*

PENDAHULUAN

Appendicitis adalah kondisi yang disebabkan oleh peradangan pada *appendiks* (Nasiroh et al., 2023). Selain itu menurut Aswad, (2020) *Appendicitis* adalah kondisi dimana terjadi peradangan

pada usus buntu, yang merupakan organ kecil berbentuk kantong dengan panjang sekitar 5-10 cm yang terhubung dengan usus besar. Ketika seseorang mengalami radang usus buntu, mereka biasanya

merasakan nyeri dibagian kanan bawah perut.

Salah satu penyakit dengan angka kejadian yang tinggi diberbagai negara adalah *appendisitis*. Berdasarkan laporan dari *World Health Organization (WHO)*, pada tahun 2019 tercatat 17,7 juta kasus *appendisitis*, dengan insiden mencapai 228 kasus per 100.000 penduduk. Kejadian *appendisitis* di dunia sangatlah tinggi, dengan angka *mortalitas* mencapai 21.000 (Nasiroh et al., 2023).

Di Indonesia, kejadian *appendisitis* dilaporkan sekitar 95 kasus mencapai 10 juta setiap tahunnya, menjadikannya sebagai kejadian tertinggi di kawasan *Association of Southeast Asian Nations (ASEAN)*. Di Asia Tenggara, Indonesia menduduki peringkat pertama dalam hal jumlah kasus *appendisitis*, dengan prevalensi mencapai 0,05% (Nasiroh et al., 2023). Pada tahun 2020, Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat mencatat sebanyak 5.980 kasus *appendisitis*, yang menyebabkan 177 kematian. Prevalensi kasus ini sekitar 1,1 per 1.000 penduduk setiap tahunnya di daerah tersebut (Dinkes Jawa Barat, 2020).

Salah satu penatalaksanaan *appendisitis* adalah dengan tindakan *appendectomy*. *Appendectomy* adalah tindakan bedah yang dilakukan untuk mengatasi *appendisitis*, yaitu dengan mengangkat *apendiks* yang mengalami peradangan. Untuk mengurangi risiko komplikasi seperti perforasi, peritonitis, atau abses, tindakan ini sebaiknya dilakukan sesegera mungkin. Beberapa efek samping dari prosedur ini meliputi ketidaknyamanan, dimana pasien mungkin merasa nyeri pada area luka operasi, serta gangguan pada asupan nutrisi, seperti mual dan muntah yang disebabkan oleh efek anestesi (Retnaningrum et al., 2024).

Kerusakan pada jaringan dapat mengakibatkan pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan, yang dikenal dengan nyeri. Tingkat nyeri yang dirasakan oleh pasien bervariasi,

mulai dari ringan hingga sangat berat, tergantung pada pengalaman mereka sebelumnya dengan nyeri (Ratih Widya Retnaningrum et al., 2024). Menurut Nasiroh et al., (2023) nyeri yang dialami pasien secara terus-menerus dapat berdampak pada ketidaknyamanan dan mengganggu aktivitas sehari-hari. Penanganan nyeri dapat dilakukan dengan tindakan farmakologis maupun non farmakologis. Tindakan farmakologis melibatkan pemberian analgetik untuk meredakan nyeri, sementara tindakan non farmakologis mencakup intervensi manajemen nyeri seperti pemijatan, kompres hangat, terapi musik, imajinasi terbimbing, dan teknik relaksasi. Menurut Dewi, (2024) efek samping yang mungkin timbul akibat pemakaian obat analgetik berbeda-beda, tergantung pada jenis analgetik yang digunakan serta kondisi kesehatan umum pada pasien. Berikut adalah beberapa efek yang mungkin muncul yaitu mual, muntah, diare, sembelit, suara berdenging ditelinga, kesulitan bernafas, dan kesulitan buang air kecil. Dari penelitian yang dilakukan oleh Nasiroh et al., (2023) Salah satu bentuk relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri adalah relaksasi genggam jari.

Hasil penelitian tentang nyeri pada pasien *post operasi appendectomy* dari penelitian Retnaningrum et al., (2024) Terdapat 1 pasien dengan skala nyeri 7 sebelum diberikan terapi. Adapun hasil penelitian dari Sulistiawan et al., (2022) Hasil ini menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi yang belum diberikan terapi genggam jari dengan tingkat nyeri skala 4 sebanyak 5 pasien, skala 5 sebanyak 3 pasien, skala 6 sebanyak 2 pasien, skala 7 terdapat 3 pasien, dan skala 3 terdapat 2 pasien.

Teknik relaksasi genggam jari (*finger hold*) adalah metode relaksasi yang dilakukan dengan menggenggam jari pada titik refleksi ditangan. Teknik ini dapat merangsang secara refleks atau spontan, yang mengirimkan sinyal listrik

ke otak, yang kemudian memberitahu saraf untuk memperbaiki organ tubuh yang mengalami masalah. Akibatnya, sumbatan pada jalur energi akan teratasi, dan tubuh akan menjadi lebih rileks (Nasiroh et al., 2023). Di setiap bagian tubuh memiliki aliran energi, dan saat kita menggenggam jari, aliran energi ini dapat dirasakan sebagai rangsangan untuk mencapai relaksasi. Rangsangan ini akan mengaktifkan transmisi serabut saraf *A-delta* yang memiliki kecepatan dan kekuatan lebih besar, sehingga dapat menurunkan transmisi rasa sakit yang dilakukan oleh *serabut C* dan *A-delta* yang berukuran lebih kecil. Oleh karena itu, proses ini berfungsi untuk menghambat rangsang nyeri. Jika tidak ada informasi mengenai rasa sakit yang diterima oleh otak, maka tidak rasa nyeri yang dirasakan (Hanafi et al., 2020). Menggenggam jari bersamaan dengan mengatur pernapasan dengan secara lembut dan perlahan-lahan dapat meredakan ketegangan fisik dan emosi. Genggaman jari ini akan menghangatkan titik-titik yang berfungsi sebagai saluran masuk dan keluarnya energi pada meridian yang terdapat di jari tangan kita. Titik-titik refleksi di tangan akan memberikan rangsangan secara refleksi atau spontan saat kita menggenggam (Liestarina et al., 2023).

Hasil penelitian penerapan relaksasi genggam jari terhadap intensitas nyeri pada pasien dengan *post* operasi *appendectomy* yang dilakukan oleh Retnaningrum et al., (2024) Terdapat 1 pasien berusia 53 tahun dengan diagnosa *appendectomy* akut, pasien mengeluh nyeri setelah *post* operasi *appendectomy* dengan skala nyeri 7, lalu pasien diberikan terapi relaksasi genggam jari selama 3 hari, 1 kali sehari dengan durasi 10 - 15 menit, dan setelah dilakukan terapi selama 3 hari tingkat nyeri menurun menjadi skala 1-2. Relaksasi genggam jari efektif dalam mengurangi tingkat nyeri pada pasien setelah menjalani *appendectomy*. Adapun hasil

penelitian penerapan relaksasi genggam jari terhadap intensitas nyeri pada pasien dengan *post* operasi *appendectomy*, dalam jurnal Sulistiawan et al., (2022) Dalam penelitian ini terdiri dari 30 pasien dibagi menjadi kelompok intervensi sebanyak 15 pasien dan kontrol sebanyak 15 pasien. Pengukuran nyeri menggunakan *Numeric Rating Scale (NRS)*. Pada kelompok intervensi, tingkat nyeri rata-rata sebelum terapi adalah 4,93, dan setelah terapi turun menjadi 3,27. Pada kelompok kontrol, tingkat nyeri rata-rata sebelum terapi adalah 4,27, dan setelah terapi meningkat menjadi 5,13. Sehingga penerapan terapi genggam jari signifikan dalam mengurangi intensitas nyeri pada pasien *post appendectomy* dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Ahmad & Kardi, (2022) Terapi genggam jari yang dilakukan pada pasien *post appendectomy* ini, dilakukan setelah pasien dalam kondisi sadar atau terbebas dari efek anestesi, yaitu sekitar 6 jam setelah operasi. Terapi ini dilakukan sebelum pemberian analgetik berikutnya, yaitu 1 jam pemberian analgetik atau 7 jam sesudah pemberian analgetik.

Terapi ini dapat dijadikan alternatif dalam manajemen nyeri pasca operasi. Serta berdasarkan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ernawati, (2020) Penelitian ini melibatkan 2 orang pasien yang sudah menjalani operasi *appendectomy*, dengan skala nyeri awal sebelum dilakukan intervensi yaitu skala 3 hingga skala 6. Metode yang digunakan yaitu terapi relaksasi genggam jari yang dibantu dengan relaksasi nafas dalam untuk memberikan sensasi rasa nyaman dan lebih rileks. Teknik ini diterapkan selama 3-5 menit perjarinya dengan total keseluruhan kurang lebih 30 menit selama 3 hari, dengan pengukuran nyeri menggunakan *Numeric Rating Scale (NRS)*. Hasil menunjukkan bahwa setelah 3 hari diberikan terapi, kedua pasien

mengalami penurunan skala nyeri yang signifikan. Responden pertama menunjukkan penurunan dari skala 5 menjadi skala 2, sementara itu responden kedua mengalami penurunan skala nyeri dari skala 6 menjadi skala 3. Jadi teknik relaksasi genggam jari efektif dalam mengurangi intensitas nyeri pasca operasi *appendectomy* dan dapat dilakukan sebagai keperawatan mandiri. Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Hayat & Ariyanti, (2020) Penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat nyeri pasien sebelum diberikan terapi relaksasi genggam jari yaitu sebanyak 17 pasien mengalami nyeri sedang dengan skala nyeri yang berbeda-beda yaitu skala 4-6, dan sebanyak 2 pasien yang mengalami nyeri ringan dengan skala 1-3. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas pasien mengalami nyeri dengan tingkat sedang sebelum dilakukan intervensi.

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti menyimpulkan bahwa terapi relaksasi genggam jari efektif untuk menurunkan nyeri, maka peneliti tertarik untuk melakukan studi kasus yang berjudul "Penerapan Terapi Relaksasi Genggam Jari Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Dengan *Post Operasi Appendectomy* Di Rumah Sakit PMI Bogor".

METODE

Desain penelitian Karya Tulis Ilmiah ini peneliti menggunakan metode deskriptif dengan cara pendekatan studi kasus, yaitu penelitian yang bersifat mengumpulkan data, menganalisa data dan menarik kesimpulan. Studi kasus ini bertujuan untuk mengetahui penurunan intensitas nyeri pada pasien *post operasi appendectomy* sesudah pemberian relaksasi genggam jari. Responden pada penelitian ini adalah pasien *post operasi appendectomy* di RS PMI Bogor dengan jumlah 15 responden. Adapun kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi pada penelitian ini yaitu pasien *post operasi appendectomy* hari pertama, pasien yang mengalami skala nyeri ringan dan sedang,

pasien dengan keadaan *Compos Mentis*. Kriteria eksklusi pada penelitian ini pasien dalam pengaruh anastesi atau dalam keadaan tidak sadar, pasien yang memiliki luka pada area telapak dan jari tangan, pasien yang tidak bisa diajak komunikasi.

HASIL

Analisa ini bertujuan untuk mengidentifikasi frekuensi dari setiap sampel yang diteliti. Hasil studi mengenai intensitas nyeri sebelum dan sesudah diberikan tindakan yang dilakukan dengan metode pengumpulan data, selanjutnya data tersebut akan disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut.

Tabel 1. Hasil Pengkajian Pre Test dan Post Test Tingkat Skala Nyeri Selama 3 Hari.

Responden	Pre	Post
1	6	1
2	3	0
3	6	1
4	6	2
5	6	2
6	6	1
7	5	1
8	6	2
9	5	1
10	4	1
11	5	1
12	6	2
13	5	2
14	5	1
15	6	1

Pada tabel diatas menjelaskan hasil dari penelitian skala nyeri dari ke-15 responden sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi genggam jari, yaitu: Hasil sebelum diberikan relaksasi genggam jari 14 responden mengalami nyeri sedang dengan skala nyeri 4-6 (nyeri sedang), 1 responden mengalami nyeri ringan dengan skala nyeri 3 (nyeri ringan).

Hasil setelah diberikan terapi relaksasi genggam jari selama 3 hari 15 responden mengalami penurunan skala nyeri. Hasilnya 9 responden mengalami penurunan nyeri dengan skala nyeri 1 (nyeri ringan), 5 responden mengalami penurunan nyeri dengan skala nyeri 2 (nyeri ringan) dan 1 responden

mengalami penurunan nyeri dengan skala nyeri 0 (tidak ada nyeri).

Tabel 2. Hasil Analisa Deskriptif Tingkat Skala Nyeri 15 Responden Selama 3 Hari

Hasil	Hasil Skala Nyeri	
	Sebelum	Sesudah
N	15	15
Mean	4	3
Max	6	5
Min	1	0

Berdasarkan tabel diatas, dapat disimpulkan bahwa nilai rata-rata sebelum penerapan terapi teknik relaksasi genggam jari berada di skala 4 (nyeri sedang). Setelah dilakukan penerapan teknik relaksasi selama 3 hari rata-rata nilai nyeri yang diperoleh yaitu skala 3 (nyeri ringan).

PEMBAHASAN

Menurut Kusuma et al., (2024) *Appendectomy* adalah prosedur pembedahan untuk mengangkat usus buntu yang meradang. Prosedur ini dilakukan secepat mungkin untuk mengurangi risiko *perforasi* lebih lanjut, seperti *peritonitis* atau abses. Tindakan ini bersifat *invasif*, yang melibatkan pembuatan sayatan pada tubuh untuk pembedahan *appendectomy* terbuka dengan *insisi Mcburney* menjadi pilihan utama bagi para ahli bedah. Selain itu menurut Ratih Widya Retnaningrum et al., (2024) *appendectomy* adalah tindakan bedah yang dilakukan untuk mengatasi *appendisitis*, yaitu dengan mengangkat *apendiks* yang mengalami peradangan. Untuk mengurangi risiko komplikasi seperti *perforasi*, *peritonitis*, atau abses, tindakan ini sebaiknya dilakukan sesegera mungkin. Beberapa efek samping dari prosedur ini meliputi ketidaknyamanan, dimana pasien mungkin merasa nyeri pada area luka operasi, serta gangguan pada asupan nutrisi, seperti mual dan muntah yang disebabkan oleh efek anastesi.

Nyeri adalah suatu keadaan yang tidak nyaman untuk dirasakan, perasaan nyeri ini bersifat subyektif karena setiap

individu mengalami nyeri dengan skala atau intensitas yang berbeda-beda, dan hanya individu tersebut yang dapat mengetahui atau menilai intensitas nyeri yang dirasakannya (Sinthania et al., 2022). Adapun menurut (Tyas et al., 2024) nyeri merupakan suatu persepsi yang berfungsi sebagai mekanisme perlindungan tubuh yang bertujuan untuk memberikan peringatan mengenai adanya potensi bahaya atau penyakit baik yang bersifat psikis maupun somatik. Menurut *The International Association for the Study of Pain (IASP)*, nyeri di definisikan sebagai pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan terkait dengan kerusakan jaringan atau risiko terjadinya kerusakan jaringan tersebut. Dari definisi diatas dapat disimpulkan betapa pentingnya faktor psikologis dalam pengalaman nyeri, karena rasa nyeri ini muncul tidak hanya sebagai proses sensorik semata, tetapi juga sebagai persepsi yang kompleks, yang melibatkan fungsi kognitif emosional dan daya ingat seseorang.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti didapatkan dari 15 responden *post operasi appendectomy* yang dilakukan di Rumah Sakit PMI Bogor terhadap intensitas nyeri, setelah dilakukan penelitian ditemukan nilai rata-rata sebelum diberikan terapi relaksasi genggam jari yaitu di skala nyeri 4 (nyeri sedang) dengan nilai maksimal 6 (nyeri sedang) dan nilai minimal 1 (nyeri ringan). Kemudian setelah diberikan terapi relaksasi genggam jari didapatkan nilai rata-rata skala nyeri 3 (nyeri ringan) dengan nilai maksimal 5 (nyeri sedang) dan nilai minimal 0 (tidak ada nyeri).

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sulistiawan et al., (2022) mengenai tingkat skala nyeri *post operasi appendectomy* sebelum diberikan terapi relaksasi genggam jari yaitu sebanyak 15 responden kelompok intervensi dan 15 responden kelompok kontrol dengan nilai rata-rata dari keseluruhan tingkat nyeri yang dialami oleh responden sebelum

diberikan terapi relaksasi genggam jari adalah 4,93 (skala nyeri sedang). Adapun penelitian mengenai rata-rata kualitas nyeri *post* operasi *appendectomy* yang dilakukan oleh Simamora et al., (2021) dari hasil penelitian ini ada sebanyak 16 responden dengan presentase (100%), diantaranya sebanyak 10 responden merasakan nyeri seperti ditusuk-tusuk dengan presentase (62,5%) dan sebanyak 6 responden merasakan sakit dan perih dengan presentase (37,5%).

Sesuai dengan penelitian Ratih Widya Retnaningrum et al., (2024) bahwa teknik relaksasi genggam jari mempunyai efek yang positif terhadap respon fisiologis dan kenyamanan yaitu untuk menurunkan intensitas nyeri pada responden yang mengalami *post* operasi *appendectomy*, karena menggenggam jari disertai dengan tarik nafas dapat membantu mengurangi ketegangan pada fisik dan emosional, ini disebabkan karena genggam jari memberikan efek yang hangat pada titik keluar masuknya energi pada meridian. Oleh karena itu, intensitas nyeri dapat berubah karena adanya dorongan dari relaksasi genggam jari untuk mencapai otak terlebih dahulu.

Sejalan dengan penelitian F. Wati & Ernawati, (2020) penerapan terapi relaksasi genggam jari dapat menurunkan intensitas nyeri pada pasien dengan *post* operasi *appendectomy*, karena mekanisme terapi relaksasi genggam jari disertai dengan relaksasi nafas dalam mampu meredakan ketegangan mental dan juga fisik dari ketegangan stres, oleh karena itu dapat meningkatkan toleransi terhadap intensitas nyeri. Hal ini sejalan dengan (Sulistiawan et al., 2022) bahwa terapi genggam jari bisa mengurangi nyeri yang dirasakan oleh seseorang karena teknik relaksasi genggam jari ini memberikan efek yang menenangkan dan membuat rileks tubuh. Karena disetiap telapak seseorang terdapat banyak saraf yang salah satu fungsinya adalah untuk membantu menghasilkan hormon endorfin alami di dalam tubuh.

Pada penelitian ini peneliti memberikan terapi relaksasi genggam jari pada 15 responden yang mengalami nyeri *post* operasi *appendectomy* selama 3 hari, dengan durasi 3 menit perjarinya dan total durasi 15 menit pada satu tangan dan dilakukan 1 kali sehari. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ratih Widya Retnaningrum et al., (2024) yang melakukan penerapan terapi relaksasi genggam jari selama 3 hari dan diberikan selama 1 kali sehari dengan durasi 10-15 menit. Dari hasil penelitian terdapat perubahan terhadap intensitas nyeri sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi genggam jari, terdapat 1 responden dengan skala nyeri sebelum diberikan terapi relaksasi genggam jari yaitu skala 7 (nyeri berat) dan setelah diberikan terapi relaksasi genggam jari selama 3 hari, 1 kali sehari dengan durasi 10-15 menit skala nyeri menurun menjadi skala 1.

Sejalan dengan penelitian F. Wati & Ernawati, (2020) pada penelitian melibatkan 2 responden *post* operasi *appendectomy*, dengan skala nyeri sebelum diberikan terapi relaksasi genggam jari pada responden 1 yaitu skala 5 (sedang) dan responden 2 berada di skala 6 (sedang), lalu responden diberikan terapi relaksasi genggam jari selama 3-5 menit perjarinya dan diterapkan selama 3 hari. Hasil setelah diberikan terapi relaksasi genggam jari kedua responden mengalami penurunan intensitas, pada responden 1 menjadi skala 2 (nyeri ringan) dan responden 2 menjadi skala 3 (nyeri ringan).

Penurunan skala nyeri pada penelitian ini setelah diberikan terapi relaksasi genggam jari kepada 15 responden *post* operasi *appendectomy* di rumah sakit PMI Bogor, di dapatkan hasil penurunan skala nyeri yaitu 1 sampai 2, faktor yang mempengaruhi penurunan tingkat skala nyeri pada pasien *post* operasi *appendectomy* ini disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya yaitu psikologis dan jenis kelamin. Sejalan

dengan penelitian Purwanti et al., (2025) pada penelitian ini menunjukkan hasil penerapan relaksasi genggam jari pada pasien *post* operasi *appendectomy* selama 3 hari, hasil sebelum diberikan terapi berada di skala nyeri 5 (nyeri sedang) setelah diberikan terapi relaksasi genggam jari skala nyeri menurun menjadi skala nyeri 3 (nyeri ringan). Pada penelitian ini didapatkan penurunan skala nyeri 2, karena tingkat rasa sakit yang dialami oleh pasien di pengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya psikologis dan jenis kelamin. Keadaan ini dapat berdampak pada tingkat nyeri yang dirasakan oleh pasien *post* operasi *appendectomy*, dimana nyeri yang dialami dapat menyebabkan kecemasan dan membuat pasien sulit untuk mengatasi rasa sakitnya. Jika dibandingkan dengan pria, wanita lebih cenderung mengalami kecemasan yang dapat memperburuk rasa sakit yang dirasakan.

Peneliti menyimpulkan penerapan terapi relaksasi genggam jari ini dapat menurunkan intensitas nyeri *post* operasi *appendectomy* dengan adanya penurunan intensitas nyeri dari skala nyeri rata-rata 4 (nyeri sedang) menjadi skala nyeri rata-rata nyeri 3 (nyeri ringan). Keterbatasan yang dihadapi oleh peneliti yaitu, peneliti kurang maksimal dalam memberikan edukasi secara menyeluruh mengenai terapi relaksasi genggam jari dan komunikasi dengan keluarga, sehingga ada beberapa keluarga pasien yang menjaga menolak untuk diberikan terapi kepada pasien. Selain itu lingkungan kurang kondusif karena 1 kamar perawatan ada beberapa *bed* dan adanya pengunjung sehingga pasien kurang fokus saat diberikan terapi oleh peneliti.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang berjudul ''Penerapan Terapi Relaksasi Genggam Jari Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Dengan *Post* Operasi

Appendectomy Di Rumah Sakit PMI Bogor Tahun 2025'' yang telah dilakukan pada tanggal 28 bulan Mei 2025 sampai dengan tanggal 8 bulan Juni 2025. Penelitian ini dilakukan kepada 15 responden. Rata-rata skala nyeri sebelum diberikan teknik relaksasi genggam jari berada di skala nyeri 4 (nyeri sedang) dengan nilai maksimal 6 (nyeri sedang), dan nilai minimal 1 (nyeri ringan). Rata-rata skala nyeri setelah diberikan teknik relaksasi genggam jari ini ada penurunan nilai rata-rata skala nyeri yaitu berada di skala nyeri 3 (nyeri ringan) dengan nilai maksimal 5 (nyeri sedang) dan nilai minimal 0 (tidak ada nyeri). Penerapan terapi relaksasi genggam jari dapat menurunkan intensitas nyeri *post* operasi *appendectomy* dengan adanya penurunan intensitas nyeri dari rata-rata skala nyeri 4 (nyeri sedang) menjadi rata-rata skala nyeri 3 (nyeri ringan).

Saran

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah diperoleh, peneliti menyampaikan beberapa saran yang dapat dijadikan pertimbangan antara lain:

1. Bagi Intitusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan oleh institusi pendidikan sebagai salah satu referensi dan pustaka tambahan terkait penerapan terapi relaksasi genggam jari untuk pasien *post* operasi *appendectomy*.

2. Bagi Tempat penelitian

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan bagi pelayanan kesehatan untuk meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan khususnya mengenai penanganan nyeri pada pasien *post* operasi *appendectomy*.

3. Bagi Tenaga Kesehatan

Diharapkan terapi relaksasi genggam jari ini dapat dijadikan acuan juga diterapkan untuk melatih kemampuan

khususnya pada penanganan nyeri pada pasien *post* operasi *appendectomy* dan dapat diimplementasikan dalam asuhan keperawatan.

4. Bagi Pasien dan Keluarga

Penerapan terapi relaksasi genggam jari ini dapat digunakan oleh pasien secara mandiri dan keluarga pasien terhadap intensitas nyeri *post* operasi *appendectomy*.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmad, S., & Kardi, S. (2022). Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari terhadap Tingkat Nyeri Pasien Post Operasi Appendektomi di Ruang Melati RSUD Kota Kendari Tahun 2020. *Jurnal Penelitian Sains Dan Kesehatan Avicenna*, 1(2), 27–32. <https://doi.org/10.69677/avicenna.v1i2.14>

Arsa, P. S., Kamaryati, N. P., Suryani, L., Nurjanah, U., Laras, C. K., Jufrizal, Suantika, P. I., Widyanata, komang A., Pendet, N. M., Dewiyuliana, Sutini, N. K., Afrianti, N., & Suryawan, I. P. (2023). *Asuhan Keperawatan Medikal Bedah: Sistem Pencernaan dan Endokrin* (I. D. Putu (ed.)). PT. Sonpedia Publishing Indonesia. https://books.google.co.id/books/about/ASUHAN KEPERAWATAN MEDIKAL BEDAH Sistem.html?id=13XEAAAQBAJ&printsec=frontcover&source=gb_mobile_entity&hl=id&newbks=1&newbks_redir=0&gboemv=1&gl=ID&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false

Askar, M. (2024). *Buku Ajar Anatomi Fisiologi Untuk Teknologi Laboratorium Medis* (Ernawati (ed.)). PT. Nas Media Indonesia. <https://books.google.co.id/books?id=GR79EAAAQBAJ&pg=PA70&d>

q=anatomi+fisiologi+apendiks&hl=id&newbks=1&newbks_redir=0&source=gb_mobile_search&sa=X&ved=2ahUKEwiTpW8YONAXc0KACHYbKKoQ6AF6BAgMEAM#v=onepage&q=anatomi fisiologi apendiks&f=false

Aswad, A. (2020). Relaksasi Finger Hold Untuk Penurunan Nyeri Pasien Post Operasi Appendektomi. *Jambura Health and Sport Journal*, 2(1), 1–6. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v2i1.4555>

Dewi, S. T. (2024). *Buku Ajar Farmakologi*. PT. Nas Media Indonesia. https://books.google.co.id/books/about/Buku Ajar Farmakologi.html?id=96JDEQAAQBAJ&printsec=frontcover&source=gb_mobile_entity&hl=id&newbks=1&newbks_redir=0&gboemv=1&gl=ID&redir_esc=y

Dinkes Jawa Barat. (2020). Profil Kesehatan Jawa Barat Tahun 2020. *Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat*, 103–111.

Echa Saputri, L., & Juniartati, E. (2020). Scientific Journal Of Nursing Research Pengaruh Tehnik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea. *Scientific Journal Of Nursing Research*, Vol 2 No 1, hlm. 39-42. <http://ejournal.poltekkes-pontianak.ac.id/index.php/SJNR/index>

Hanafi, S. N., Julianto, E., & Banyumas, P. Y. (2020). *Literature Review Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien*. 23–31.

- Hartoyo, M., Hidayat, A., Musiana, & Handayani, R. S. (2023). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah S1 Keperawatan Jilid II* (T. M. Group (ed.)). Mahakarya Citra Utama. https://books.google.co.id/books?id=9GiuEAAAQBAJ&pg=PA69&dq=klasifikasi+apendisitis&hl=id&newbks=1&newbks_redir=0&source=gb_mobile_search&ovdme=1&sa=X&ved=2ahUKEwjMx5ue2Y2MAxWdzjgGHcKNHLcQ6AF6BAgLEAM#v=onepage&q=klasifikasi+apendisitis&f=false
- Hayat, A., & Ariyanti, M. (2020). Pengaruh tehnik relaksasi genggam jari terhadap penurunan skala nyeri pada pasien post appendectomy di Ruang Irna III RSUD P3 Gerung Lombok Barat. *MANUJU: Malahayati Nursing Journal*, 2(1), 188–200.
- Indriani, R., Purnomo, H., Ginting, S., Rondonuwu, R., Hasbi, H., Rajab, W., Vitniawati, V., Arfina, A., Djafar, I., Nurjaman, I., Djaafar, N., Martawinarti, N., Ainurrahmah, Y., Hamka, Siagian, H. J., Bangun, A. V., & Kharisna, D. (2025). *Keperawatan Medikal Bedah* (L. O. Alifariki (ed.)). PT MEDIA PUSTAKA INDO. https://books.google.co.id/books?id=su9OEQAAQBAJ&pg=PA25&dq=karakteristik+nyeri&hl=id&newbks=1&newbks_redir=0&source=gb_mobile_search&ovdme=1&sa=X&ved=2ahUKEwjwvs7n5dGMAxWuSGwGHW_xNYUQ6AF6BAgMEAM#v=onepage&q=karakteristik+nyeri&f=false
- Kusuma, U., Surakarta, H., Sentral, B., Bung, R., & Kota, K. (2024). *Penerapan Terapi Relaksasi Genggam Jari Terhadap Kecemasan Pasien Pre Operasi Appendicitis Di Instalasi Bedah Sentral RSUD Bung Karno Kota Surakarta*. 15.
- Liestarina, A. S., Hermawati, H., Ika, Y., & Sutanto, A. (2023). Penerapan Relaksasi Genggam Jari Untuk Penurunan Intensitas Nyeri Pasien Pasca Operasi Rsud Ir. Soekarno Sukoharjo. *Jurnal Keperawatan Duta Medika*, 3(2), 67–74. <https://doi.org/10.47701/dutamedika.v3i2.2917>
- Mardliyana, N. E., & Puspita, I. M. (2023). *Terapi Komplementer Pada Pelayanan Kebidanan* (A. Y. Wati (ed.)). DEEPUBLISH. https://books.google.co.id/books?id=MbM-EQAAQBAJ&pg=PA6&dq=jenis+terapi+komplementer&hl=id&newbks=1&newbks_redir=0&source=gb_mobile_search&sa=X&ved=2ahUKEwjIjNCw1NeMAxX-ZWwGHdvwNfgQ6AF6BAgJEAM#v=onepage&q=jenis+terapi+komplementer&f=false
- Nasiroh, U., Sensussiana, T., Program, M., Profesi, S., Universitas, N., Husada, K., Program, D., Diploma, S., Keperawatan, T., Kusuma, U., & Appendectomy, P. (2023). *Penerapan relaksasi genggam jari (finger hold) dalam menurunkan skala nyeri pasien pre appendectomy di ruang ibs rsud kartini karanganyar*. 1–7.
- Nurhanifah, D., & Sari, R. T. (2022). *Manajemen Nyeri Nonfarmakologi* (M. Rahayu (ed.)). UrbanGreen Central Media. https://books.google.co.id/books?id=K0ahEAAAQBAJ&pg=PA5&dq=mekanisme+nyeri&hl=id&newbks=1&newbks_redir=0&source=gb_mobile_search&ovdme=1&sa=X&ved=2ahUKEwjF7MKN65eMAxVuTWwGHdI4MNwQ6AF6BAgMEA

M#v=onepage&q=mekanisme
 nyeri&f=false

Purnama, R., Uri, Anggraini, S., Ismanto, R. A., & Trisna, D. (2024). *Implementasi Terapi Non Farmakologi dengan Masalah Post Operasi Appendiktomi* (M. Nasrudin (ed.)). PT Nasya Expanding Management.

https://books.google.co.id/books?id=Z6MUEQAAQBAJ&pg=PA14&dq=indikasi+terapi+genggam+jari&hl=id&newbks=1&newbks_redir=0&source=gb_mobile_search&ovdme=1&sa=X&ved=2ahUKEwiVwIvb15OMAxVCumMGHeQoNd0Q6AF6BAgMEAM#v=onepage&q=indikasi+terapi+genggam+jari&f=false

Purwanti, O. S., Anayanti, I. D., Ners, P. P., Surakarta, U. M., Keperawatan, P. I., Surakarta, U. M., Bangsal, P., & Inap, R. (2025). *Penerapan Teknik Relaksasi Genggam Jari Pada Application of Finger Grops Relaxation Techniques in Appendectomy Patients*. 17(1), 128–135.

Ratih Widya Retnaningrum, Dyah Rivani, & Suprianto Suprianto. (2024). Case Report: Pemberian Terapi Relaksasi Genggam Jari terhadap Tingkat Nyeri pada Pasien Nyeri Akut Post Apendektomi. *Termometer: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 2(3), 40–48.

<https://doi.org/10.55606/termometer.v2i3.3729>

Serli, W. S., Meliyani, R., Fitrah, A., Irwadi, & Parmin, S. (2023). *Bahan Ajar: Keperawatan Medikal Bedah Dewasa* (S. Parmin (ed.)). CV. Adanu Abimata. https://books.google.co.id/books/about/Bahan_Ajar_Keperawatan_Medikal_Bedah_Dew.html?id=HSPiEAAQBAJ&printsec=frontcover&source=gb_mobile_entity&hl=id&newbks=1&newbks_redir=0&source=gb_mobile_search&ovdme=1&sa=X&ved=2ahUKEwiv3dmk1ZeMAxVWzjgGHWRoOc0Q6AF6BAgMEAM#v=onepage&q=patofisiologi+apendiktomi&f=false

wbks=1&newbks_redir=0&gboemv=1&gl=ID&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false

Setiana, H. A., & Nuraeni, R. (2021). *Riset Keperawatan* (A. Rahmawati (ed.)). LovRibz Publishing. https://books.google.co.id/books?id=wnweEAAAQBAJ&pg=PA110&dq=definisi+relaksasi+genggam+jari&hl=id&newbks=1&newbks_redir=0&source=gb_mobile_search&ovdme=1&sa=X&ved=2ahUKEwjwC3hJOMAxVRyDgGHVVQAAUQ6AF6BAgGEAM#v=onepage&q=definisi+relaksasi+genggam+jari&f=false

Setyowati, A., Ta'adi, & Dyah, D. I. (2023). *Kombinasi Nature dan Foot Massage untuk Menurunkan Nyerin pada Pasien* (A. F. Qohar & A. F. Rohman (eds.)). PT. Penerbit Qriset Indonesia.

https://books.google.co.id/books?id=aORFEQAAQBAJ&pg=PA6&dq=patofisiologi+apendiktomi&hl=id&newbks=1&newbks_redir=0&source=gb_mobile_search&ovdme=1&sa=X&ved=2ahUKEwiv3dmk1ZeMAxVWzjgGHWRoOc0Q6AF6BAgMEAM#v=onepage&q=patofisiologi+apendiktomi&f=false

Simamora, F. A., Siregar, H. R., & Jufri, S. (2021). Gambaran Nyeri Pada Pasien Post Operasi Apendisitis. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 6(1), 27. <https://doi.org/10.51933/health.v6i1.396>

Sinthania, D., Yessi, H., Hidayat, Lufianti, A., Suryati, Y., Ningsih, O. S., Budi, S., Syahfitri, R. D., Agustin, W. R., Galih, E., Widyati, M. L., Waluyo, Djamanmona, R. F., Sari, I. N., Manik, M. J., & Theresia. (2022). *Ilmu Dasar Keperawatan I* (M. A. Susanto (ed.)). Pradina Pustaka.

https://books.google.co.id/books?id=RHp2EAAAQBAJ&pg=PA208&dq=karakteristik+nyeri&hl=id&newbks=1&newbks_redir=0&source=gb_mobile_search&ovdme=1&sa=X&ved=2ahUKEwiv3dmk1ZeMAxVWzjgGHWRoOc0Q6AF6BAgMEAM#v=onepage&q=karakteristik+nyeri&f=false

- bks=1&newbks_redir=0&source=gb_mobile_search&sa=X&ved=2ahUKEwj76evQ5tGMAxUzSGwGHbXOEyMQ6AF6BAgIEAM#v=onepage&q=karakteristik nyeri&f=false
- Sulistiawan, A., Jauhari, M. F., & Nurhusna, N. (2022). Efektifitas Terapi Genggam Jari Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Appendektomi. *Electronic Journal Scientific of Environmental Health And Disease*, 3(1), 45–57. <https://doi.org/10.22437/esehad.v3i1.20282>
- Suprapti, E., Syah, A. Y., Purwaningsih, I., Dayaningsih, D., Anggarawati, T., Martini, D. E., Tinungki, Y. L., Sari, N. W., Martyastuti, N. E., Masithoh, R. F., Wardani, S., Isrofah, Nurjanah, S., Wati, N. M. N., & Prastiwi, D. (2023). *Konsep Keperawatan Dasar* (P. I. Daryaswanti (ed.)). PT. Sonpedia Publishing Indonesia. https://books.google.co.id/books?id=XHa-EAAAQBAJ&pg=PA192&dq=faktor+yang+berhubungan+dengan+nyeri&hl=id&newbks=1&newbks_redir=0&source=gb_mobile_search&ovdme=1&sa=X&ved=2ahUKEwiQkdL3iY6MAxXywwzGHa9tDosQ6AF6BAgMEAM#v=onepage&q=faktor yang berhubungan dengan
- Suryati, S., Anwar, T., Judianto, L., Ifadah, E., Fadhillah, L., Agil, N. M., Suantika, P. I. R., & Sujati, N. K. (2025). *Perawatan Pasien Dewasa Dengan Nyeri Akut Dan Nyeri Kronis* (P. I. Daryaswanti (ed.)). PT. Sonpedia Publishing Indonesia. https://books.google.co.id/books?id=PmxGEQAAQBAJ&pg=PR4&dq=fisiologi+nyeri&hl=id&newbks=1&newbks_redir=0&source=gb_mobile_search&ovdme=1&sa=X&ved=2ahUKEwjClrS5_I2MAxU8V2wGHbHIPIc4ChDoAXoECAUQAww#v=onepage&q=fisiologi nyeri&f=false
- Sutisna, E. H., Sukmawati, A., & Mulyani, I. (2023). Pengaruh Relaksasi Genggam Jari Terhadap Pasien Pasca Operasi Untuk Penurunan Nyeri Sectio Caesarea. *Jurnal Asuhan Ibu Dan Anak*, 8(2), 89–95. <https://doi.org/10.33867/jaia.v8i2.400>
- Tasalim, R., & Astuti, L. W. (2021). *Terapi Komplementer* (Guepedia (ed.)). Guepedia. https://books.google.co.id/books?id=prteEAAAQBAJ&pg=PA8&dq=definisi+terapi+komplementer&hl=id&newbks=1&newbks_redir=0&source=gb_mobile_search&ovdme=1&sa=X&ved=2ahUKEwj49Ljt5GMAxW13jgGHenFOYEQ6AF6BAgLEAM#v=onepage&q=definisi terapi komplementer&f=false
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2017). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia: Definisi dan Indikator Diagnostik (Edisi 1)* (Tim Pokja SDKI DPP PPNI (ed.)). DPP PPNI.
- Tyas, N. T. A., Setyaningrum, N., Handayani, K. P., Vitani, R. A. I., Selano, M. K., Sasmito, P., Darotin, R., Larasati, A. D., Murniati, & Sujati, N. K. (2024). *Buku Ajar Keperawatan Paliatif* (P. I. Daryaswanti (ed.)). PT. Sonpedia Publishing Indonesia. https://books.google.co.id/books/about/Buku_Ajar_Keperawatan_Paliatif.html?id=ZFYrEQAAQBAJ&printsec=frontcover&source=gb_mobile_entity&hl=id&newbks=1&newbks_redir=0&gboemv=1&gl=ID&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false

Untari, S., Meity, M. S., Kodiyah, N., & Himawati, L. (2023). *Buku Ajar Anatomi dan Fisiologi* (M. Nasrudin (ed.)). PT Nasya Expanding Management.

https://books.google.co.id/books/about/Buku_Ajar_Anatomi_dan_Fisiologi.html?id=OK-mEAAAQBAJ&printsec=frontcover&source=gb_mobile_entity&hl=id&newbks=1&newbks_redir=0&gboemv=1&gl=ID&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false

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>