

Article

PENERAPAN RELAKSASI GENGAM JARI UNTUK MENURUNKAN NYERI POST OPERASI LAPAROTOMI PADA PASIEN KISTA COKELAT BILATERAL

Nia Riffi Ekawati¹, Apri Nur Wulandari^{2*}, Wiwi Kustio Priliana³

¹Mahasiswa D-III Keperawatan, STIKES Notokusumo Yogyakarta, Indonesia

^{2,3}Dosen D-III Keperawatan, STIKES Notokusumo Yogyakarta, Indonesia

SUBMISSION TRACK

Received: Oktober 25, 2022
Final Revision: November 10, 2022
Available Online: November 17, 2022

KEYWORDS

Finger hold relaxation, pain, postoperative laparotomy

CORRESPONDENCE

Apri Nur Wulandari
E-mail: wulandari.aprinur@gmail.com

A B S T R A C T

Chocolate cyst or what is often called endometriosis is a functional endometrial condition that experiences cyclic bleeding. Treatment of endometriosis can be done by laparotomy. One of the nursing problems that often arises in post-laparotomy patients is severe pain or acute pain. Pain can affect various things, such as physical, behavioral, and also affect daily activities. Thus it is necessary to handle it so as not to give a negative influence. One of the relaxation techniques that can be used to reduce postoperative pain is the finger hold relaxation technique or often called the finger hold. This type of research is a case study research, which was conducted on 1 patient, namely Mrs. N. She is the first day postoperative laparotomy patient. The focus of this study is the application of finger-hold relaxation therapy to reduce post-laparotomy pain in chocolate cyst patients. Finger hold therapy is taught and carried out 2 times a day, at least 4 hours after administration of analgesic drugs, namely in the morning before taking the medicine and in the afternoon after lunch. Before and after being given the finger-hold relaxation intervention, the patient's perceived pain scale was measured. Measurement of the pain scale using the Verbal Descriptive Scale" and "Wong Baker Pain Rating Scale". The results of this study showed that finger-hold relaxation therapy for 2 times a day in 2 days showed that the results of finger-hold relaxation could reduce the scale of postoperative laparotomy pain, from moderate pain to mild pain. Nurses are expected to apply finger-hold relaxation therapy as a management procedure in postoperative laparotomy patients with chocolate cysts.

I. INTRODUCTION

Kista coklat atau yang sering disebut endometriosis merupakan keadaan endometrium fungsional yang mengalami pendarahan siklik. Darah

yang berkumpul pada fokus abnormal tersebut menyebabkan nodul atau implan berwarna coklat kemerahan (Ham & Saraswati, 2018). Angka kejadian endometriosis di RSUP Dr. Sardjito pada

tahun 2013-2018 didapatkan hasil 119 wanita dengan kista coklat (Fatmawati *et al.*, 2020).

Penanganan endometriosis dapat dilakukan dengan tindakan laparotomi (Pramana, 2021). Laparotomi merupakan tindakan pembedahan dengan cara membuka rongga abdomen melalui sayatan. Salah satu masalah keperawatan yang sering muncul pada pasien post laparotomi adalah nyeri yang hebat atau nyeri akut (Marlinda *et al.*, 2018). Nyeri akut merupakan pengalaman sensorik serta emosional yang tidak menyenangkan yang berkaitan dengan kerusakan jaringan yang bersifat aktual dan potensial (Herdman & Kamitsuru, 2017).

Berdasarkan hasil pengkajian yang dilakukan pada pasien post operasi laparotomi atas indikasi kista coklat bilateral ditemukan bahwa pasien mengatakan nyeri pada area luka operasi. Nyeri berkaitan erat dengan reseptor dan rangsangan yang ada pada tubuh kita. Reseptor nyeri berada pada area kulit dan mukosa, nyeri memberi respon jika terdapat stimulasi atau rangsangan yang terjadi. Stimulasi yang dimaksud dapat berupa zat kimia seperti histamine, bradikinin, prostaglandin dan asam yang terlepas akibat kerusakan jaringan akibat kurangnya oksigen (Apriyani *et al.*, 2022). Nyeri pasien post operasi laparotomi ini terjadi karena adanya luka insisi bekas pembedahan yang mengakibatkan tubuh menghasilkan mediator nyeri (Utami, 2016).

Nyeri yang merupakan kejadian ketidaknyamanan, dalam perkembangannya akan mempengaruhi berbagai komponen dalam tubuh. Efek dari nyeri dapat berpengaruh terhadap berbagai hal, seperti fisik, perilaku, dan juga berpengaruh pada aktivitas sehari-hari (Andarmoyo, 2017). Dengan demikian diperlukan penanganan agar tidak memberikan pengaruh negatif.

Nyeri dapat ditangani dengan terapi farmakologi maupun non farmakologi.

Terapi farmakologi yang dapat digunakan untuk mengatasi nyeri antara lain opiat/narkotik, obat anti inflamasi non steroid (AINS), obat-obatan adjuvans dan obat analgesik. Sedangkan terapi non farmakologi yang dapat dilakukan antara lain kompres hangat, kompres dingin, massage, akupuntur, dan relaksasi (Rehatta *et al.*, 2019).

Salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri post operasi adalah teknik relaksasi genggam jari atau sering disebut finger hold. Tindakan relaksasi merupakan sebuah tindakan yang mencakup latihan pernafasan diafragma, teknik relaksasi progresif, *guided imagery*, dan tindakan meditasi. Relaksasi genggam jari atau finger hold merupakan sebuah teknik relaksasi yang sangat sederhana yang mudah dilakukan oleh siapa saja (Pinandita *et al.*, 2012).

Beberapa penelitian menyebutkan bahwa terdapat pengaruh pemberian teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien post operasi (Tyas & Sadanoer, 2019; Rasyidah *et al.*, 2022). Metode non farmakologis ini dipilih untuk diberikan pada pasien post operasi karena metode ini merupakan sebuah metode yang efektif, nyaman, mudah digunakan serta murah sehingga semua pasien dapat memperoleh layanan dari prosedur tersebut (Fauji & Marlina, 2018). Sehingga peneliti ingin mengetahui bagaimana penerapan relaksasi genggam jari untuk menurunkan nyeri pada pasien post operasi atas indikasi kista coklat.

II. METHODS

Jenis penelitian ini merupakan penelitian studi kasus. Fokus dalam penelitian ini adalah penerapan terapi relaksasi genggam jari untuk menurunkan nyeri pasca operasi laparotomi pada pasien kista coklat.

Penerapan intervensi dilaksanakan selama dua hari yakni pada tanggal 3

Juni sampai 4 Juni 2022 di salah satu rumah sakit di Yogyakarta. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 1 orang. Yakni Ny.N yang berusia 47 tahun, pasien post operasi laparatomi hari pertama. Pasien mendapatkan terapi analgesik ketorolac 30mg tiap 8 jam. Terapi genggam jari diajarkan dan dilakukan 2 kali sehari, minimal 4 jam setelah pemberian obat analgesik, yaitu pagi sebelum minum obat dan siang setelah makan siang. Sebelum diberikan intervensi relaksasi genggam jari, pasien diukur skala nyeri yang dirasakan. Lalu diberikan intervensi relaksasi genggam jari. Peneliti memberikan penjelasan tentang tujuan dan langkah-langkah pelaksanaan relaksasi genggam jari. Peneliti membimbing pasien agar dapat melakukan terapi relaksasi genggam jari. Post intervensi peneliti menghitung kembali skala nyeri yang dirasakan oleh pasien.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Standar Operasional Prosedur (SOP) pelaksanaan teknik relaksasi genggam jari dan instrumen pengukuran nyeri. SOP teknik relaksasi genggam jari disusun berdasarkan referensi dan penelitian sebelumnya yaitu pada penelitian Pinandita *et al.* (2012) dan Astutik & Kurlinawati (2017). Pengukuran skala nyeri menggunakan "Verbal Descriptive Scale" dan "Wong Baker Pain Rating Scale". *Verbal Descriptive Scale* adalah sebuah alat ukur yang mendiskripsikan nyeri melalui garis ukur yang terdiri dari tiga sampai limakata. Garis ini tersusun dengan jarak yang sama dirangkai dari garis tidak terasa nyeri sampai nyeri yang sangat berat. Cara pengukuran nyerinya yaitu menunjukkan kepada pasien di skala mana nyeri yang dirasakan sekarang. *Wong Baker Pain Rating Scale* adalah pengukuran nyeri yang dilakukan berdasarkan visual atau gambar. Terdiri dari enam gambar mulai dari tidak ada

nyeri sampai nyeri berat dengan skaor nyeri 0-10 (Uliyah & Hidayat, 2021).

III. RESULT

Setelah diberikan terapi relaksasi genggam jari, terdapat perubahan skala nyeri pada pasien post operasi laparatomi. Berikut ini adalah hasil monitoring skala nyeri pasien sebelum dan setelah diberikan terapi relaksasi genggam jari dalam 2 hari pelaksanaan intervensi.

Tabel 1. Hasil monitoring skala nyeri pasien Ny. N

No	Hari, tanggal, jam	Skala Nyeri	
		Pre-intervensi	Post-intervensi
1	Jum'at 3 Juni 2022 Jam 14.00	5	4
2	Sabtu 4 Juni 2022 Jam 07.30	4	3
3	Sabtu 4 Juni 2022 Jam 14.00	3	2

Sumber: Data primer 2022

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa terapi relaksasi genggam jari dapat menurunkan nyeri pada pasien post operasi laparatomi atas indikasi kista cokelat. Hal ini dibuktikan dengan skala nyeri pada pelaksanaan relaksasi genggam jari hari pertama skala nyeri dari 5 menjadi skala 4. Pelaksanaan relaksasi genggam jari pada hari ke-2 didapatkan hasil skala nyeri di pagi hari dari skala 4 menjadi skala 3. Dan pada siang hari setelah dilakukan kembali relaksasi genggam jari di dapatkan hasil skala nyeri dari skala 3 menjadi skala 2. Sehingga dapat dikatakan nyeri yang dirasakan klien menurun, dari tingkat nyeri sedang menjadi tingkat nyeri ringan.

IV. DISCUSSION

Hasil penelitian ini diperoleh

bahwa terdapat penurunan skala nyeri pada pasien post operasi laparatomi dengan kista coklat setelah diberikan terapi relaksasi genggam jari. Hal ini mendukung penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Pinandita *et al.*, (2012) bahwa terdapat perbedaan skala nyeri pada pasien post laparatomi antara pre dan post pada kelompok eksperimen dan kontrol setelah dilakukan terapi Relaksasi Genggam Jari.

Penelitian lain dilakukan pada pasien post operasi apendektomi juga diperoleh hasil yang serupa yakni terdapat penurunan skala nyeri setelah dilakukan teknik relaksasi genggam jari (Rasyidah *et al.*, 2022; Sulung & Rani, 2017). Teknik relaksasi genggam Jari juga berpengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien post operasi sectio caesarea, terdapat perubahan rata-rata intensitas nyeri setelah dilakukan intervensi tersebut (Dolang & Pattipeilohy, 2017; Saputra *et al.*, 2019)

Nyeri merupakan suatu sensasi yang tidak nyaman bersifat subjektif dan disebabkan oleh stimulus spesifik dimana setiap individu merasakan nyeri dengan cara berbeda. Hal ini terjadi karena dipengaruhi faktor psikososial, kultur dan endorfin masing-masing orang. Nyeri pada post operasi laparatomi terjadi karena adanya luka insisi dibagian bekas pembedahan, lokasi ini menjadi nyeri akibat mediator kimia yang dihasilkan dari tubuh. Nyeri merupakan hal subjektif dan dapat mengakibatkan sensasi emosional dan keadaan psikologis yang tidak menyenangkan yang terjadi akibat kerusakan jaringan yang bersifat aktual atau potensial menurut Potter & Perry, (2010) dalam (Utami, 2016).

Manajemen nyeri dengan melakukan teknik relaksasi genggam jari merupakan tindakan eksternal yang dapat mempengaruhi respon internal seseorang terhadap nyeri yang

dirasakan (Pinandita *et al.*, 2012). Selain pemberian terapi non farmakologi ini, pemberian analgesik juga dapat menurunkan skala nyeri.

Teknik relaksasi genggam jari bukan merupakan pengganti dari obat-obatan analgesik yang telah diresepkan oleh dokter. Akan tetapi, relaksasi genggam jari ini berguna untuk mempersingkat waktu atau episode nyeri yang berlangsung dalam beberapa menit. Pada penelitian ini, pasien mendapatkan obat analgesik ketorolac 30 mg tiap 8 jam secara intravena (IV). Obat ketorolac merupakan suatu analgesik non-narkotik yang biasa digunakan sebagai obat anti nyeri pasca pembedahan dengan efek samping yang lebih aman dibanding analgesik jenis lain. Kerja obat ini menghambat sintesis prostaglandin dengan memblokir enzim siklooksigenase (Smith *et al.*, 2007). Pemberian obat secara IV diberikan tidak kurang dari 15 detik. Efek analgesik obat ini akan bekerja dalam waktu kurang lebih 30 menit dengan efek maksimum 1 hingga 2 jam. Sedangkan waktu paruh obat ini adalah 4 hingga 6 jam (Ainun *et al.*, 2022).

Teknik relaksasi genggam jari diberikan 7-8 jam sebelum pemberian analgesik, atau minimal 4 jam setelah pemberian analgesik. Hal ini dilakukan agar hasil penurunan nyeri post operasi laparatomi yang dirasakan merupakan reaksi dari terapi relaksasi genggam jari yang dilakukan bukan karena efek obat ketorolac (Pinandita *et al.*, 2012).

Teknik relaksasi genggam jari atau *finger hold* merupakan teknik yang mudah digunakan oleh siapapun. Teknik ini berhubungan dengan jari tangan dan aliran energi dalam tubuh (Muzaki *et al.*, 2021). Pelaksanaan teknik relaksasi genggam jari dilakukan dengan menggenggam jari tangan satu persatu dengan menggunakan telapak tangan sebelahnya, sambil pasien diberikan sugesti tentang perasaan-

perasaan cemas atau ketakutan tentang nyerinya. Pasien juga diminta untuk menutup mata, fokus tarik nafas perlahan dari hidung dan hembuskan melewati mulut. Serta pasien disugesti untuk semakin rileks dengan membayangkan pasien telah berada di sekeliling keluarga dan yakin bahwa nyeri akan hilang, pasien disugesti juga untuk membuang rasa nyeri yang dirasakan (Astutik & Kurlinawati, 2017).

Pada penelitian ini, nyeri yang dirasakan pasien berkurang, dari skala sedang menjadi skala ringan. Penurunan skala nyeri terjadi karena gerakan dalam terapi relaksasi genggam jari, yakni gerakan menggenggam jari dilakukan sambil mengatur nafas atau yang sering disebut (relaksasi) mempunyai dampak yang bagus yaitu dapat mengurangi ketegangan fisik dan juga emosi. Emosi akan terkontrol sehingga membuat tubuh rileks, stimulus nyeri terhambat dan nyeri berkurang. Saat menggenggam jari akan dihasilkan impuls yang dikirim melalui syaraf 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 (Pinandita *et al.*, 2012).

Genggam jari dapat menghangatkan titik keluar dan masuknya energi yang ada pada tangan kita. Titik-titik pada tangan akan memberikan refleksi spontan pada saat jari-jari digenggam, lalu rangsangan tersebut mengalirkan energi ke otak. Rangsangan itu mengalirkan semacam gelombang kejut dan listrik menuju otak dan diproses dengan cepat, lalu diteruskan menuju syaraf pada organ tubuh yang mengalami gangguan sehingga sumbatan di jalur energi menjadi lancar dan nyeri berkurang (Norma *et al.*, 2020). Selain itu,

perasaan rileks juga secara alamiah akan memicu pengeluaran hormon endorphin, hormon ini merupakan analgesik alami dari tubuh sehingga nyeri akan berkurang.

Sehingga, dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi genggam jari ini merupakan salah satu manajemen nyeri non farmakologi yang dapat dilakukan untuk membantu mengurangi nyeri pasien post operasi.

V. CONCLUSION

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa penerapan terapi relaksasi genggam jari dapat menurunkan skala nyeri pasien post operasi laparatomi, yakni dari nyeri sedang menjadi nyeri ringan.

REFERENCES

- Ainun, J., Dwimartyono, F., Mulyadi, F. E., Purnamasari, R., Sommeng, & Wahab, M. I. (2022). Pola Penggunaan Analgesik Pasien Bedah Orthopedi di Ruang Gawat Darurat RS. Ibnu Sina Makassar. *Fakumi Medical Journal*, 2(7).
- Andarmoyo. (2017). *Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri*. Yogyakarta: Ar Ruzz Media.
- Apriyani, M., Fatmayanti, A., Suardi, A., Evelina, H., Syamsuriyati, Andera, N., Ayudita, Aspar, H., Rasyida, Z., Nugraheni, I., Asyima, & Mildawati, R. (2022). *Keterampilan Dasar Kebidanan: Teori Dan Praktik*. Padang: PT. Global Eksekutif Teknologi.
- Astutik, P., & Kurlinawati, E. (2017). Pengaruh Relaksasi Grnggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea Di Ruang Delima RSUD Kertosono. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 6(2), 30–37.
- Dolang, M., & Pattipeilohy, V. (2017). Pengaruh Teknik Relaksasi

- Genggam Jari Terhadap Intensitas Nyeri Pasien Post Operasi Sectio Caesarea. *Pasapua Health Journal*, 1(1), 14–17.
- Fatmawati, R., Widad, S., & Dewanto, A. (2020). Luaran Transfer Embrio Simpan Beku pada Pasien Endometriosis Pasca Operasi dan Non Endometriosis yang Menjalani IVF di Klinik Permata Hati RSUP Dr.Sardjito. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 7(2), 108–118.
- Fauji, A., & Marlina, L. (2018). Kompres Es Lebih Efektif untuk Mengurangi Nyeri pada saat Inseri Jarum Pada Pasien Hemodialisa: EBN. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan MEDISINA AKPER YPIB Majalengka*, 4(7).
- Ham, M. ., & Saraswati, M. (2018). *Buku Ajar Patologi Dasar Robbins* (10th ed.). Singapore: Elsevier Singapore Pte Ltd.
- Herdman, T. ., & Kamitsuru, S. (2017). *NANDA-I Diagnosis Keperawatan: Definisi dan Klasifikasi 2018-2020* (11th ed.). Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Marlinda, M., Afyati, Y., & Budiati, T. (2018). Asuhan Keperawatan Pada Klien Dengan Kista Endometriosis Menggunakan Pendekatan Teori Comfort dan Loss & Grief. *Jurnal Kesehatan Panca Bhakti Lampung*, 4(2), 118–130.
- Muzaki, A., Widiyanto, B., & Yuliana, W. (2021). Literatur Review : Penerapan Teknik Relaksasi Genggam Jari Dalam Mengurangi Intensitas Nyeri Pada Klien Post Appendiktomy. *Nursing Science Journal*, 2(1), 39–45.
<https://doi.org/https://doi.org/10.53510/nsj.v2i1.64>
- Norma, N., Rasyid, R., & Samaran, E. (2020). Pengaruh Relasasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Klien Post Operasi Apendisitis di RSUD Kabupaten Sorong dan RSUD Sele Be Solu Kota Sorong. *Nursing Arts*, 13(2), 76–86.
<https://doi.org/https://doi.org/10.36741/jna.v13i2.100>
- Pinandita, I., Purwanti, E., & Utoyo, B. (2012). Efektifitas Relaksasi Napas Dalam Dan Distraksi Dengan Latihan 5 Jari Terhadap Nyeri Post Laparatomi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 8(1), 32–42.
- Pramana, C. (2021). *Praktis Klinis Ginekologi*. Bandung: CV. Media Sains Indonesia.
- Rasyidah, Tarwiyah, & Maulani. (2022). Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Skala Nyeri Pasien Post Operasi. *JINTAN: Jurnal Ilmu Keperawatan*, 2(1), 27–32.
<https://doi.org/https://doi.org/10.51771/jintan.v2i1.216>
- Rehatta, N., Hanindito, E., & Tantri, A. (2019). *Anestesiologi dan Terapi Intensif*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Saputra, D., Septiyanti, & Asmawati. (2019). Teknik Relasasi Genggam Jari Oleh Suami Berpengaruh Terhadap Nyeri Post Operasi Sectio Caesarea. *Jurnal Media Kesehatan*, 12(1), 011–020.
- Smith. (2007). *Farmakoterapi*. Jakarta: EGC.
- Sulung, N., & Rani, S. (2017). Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Appendiktomi. *Jurnal Endurance*, 2(3), 397–405.
<https://doi.org/https://doi.org/10.22216/jen.v2i3.2404>
- Tyas, D., & Sadanoer, I. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea. *Jurnal Bidan Komunitas*, 3(2), 86–92.
- Uliyah, M., & Hidayat, A. (2021). *Keperawatan Dasar 2 Untuk Pendidikan Vokasi*. Surabaya: Health Books Publishing.
- Utami, S. (2016). Efektifitas Relaksasi

Napas Dalam Dan Distraksi Dengan Latihan 5 Jari Terhadap Nyeri Post Laparatomi. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 4(1), 61–73.

BIOGRAPHY

First Author

Nia Rifti Ekawati, Alumni Mahasiswa dari Program Studi D-III Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Notokusumo Yogyakarta. Lulus akademik pada tahun 2022, dengan peminatan Karya Tulis Ilmiah Keperawatan Maternitas.

Second Author

Apri Nur Wulandari, Dosen tetap di Program Studi D-III Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Notokusumo Yogyakarta. Menyelesaikan program Studi S1 Keperawatan dan Ners tahun 2014 di Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Masyarakat (FKKMK) Universitas Gadjah Mada, dan menyelesaikan Magister Keperawatan dengan Peminatan Keperawatan Maternitas di FKKMK Universitas Gadjah Mada pada tahun 2017.

Third Author

Wiwi Kustio Priliana. Dosen tetap di Program Studi-DIII Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Notokusumo Yogyakarta. Menyelesaikan Program Studi D4 Perawat Pendidik di UNDIP Semarang dengan peminatan maternitas lulus tahun 2000, S1 Sarjana Pendidikan di UPY Yogyakarta peminatan Bimbingan Konseling lulus tahun 2001. Menyelesaikan S2 di Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Masyarakat (FKKMK) Universitas Gadjah Mada Peminatan Kesehatan Ibu dan Anak - Kesehatan Reproduksi lulus tahun 2012.