



PENERAPAN RELAKSASI GENGAM JARI (*FINGER HOLD*) TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI PADA ANAK USIA REMAJA DENGAN POST OP APENDISITIS DI RUANG SAID BIN ZAID RSUD AL – IHSAN KABUPATEN BANDUNG

Alifah Khaerun Nisa¹, Dini Mariani², Novi Enis Rosuliana³

^{1,2,3} Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

Kata Kunci :

Appendicitis, Nyeri Akut, Remaja, Relaksasi Genggam Jari

Keywords:

Appendicitis, Pain, Acute Pain, Finger Hold Relaxation

Korespondensi:

Alifahkhn5@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Apendisitis merupakan kondisi peradangan pada saluran apendik atau usus buntu yang diakibatkan adanya infeksi pada saluran pencernaan yang termasuk dalam kategori kegawatdaruratan abdomen

Tujuan penelitian : Memberikan gambaran penerapan relaksasi genggam jari (*Finger Hold*) terhadap penurunan skala nyeri pada anak usia remaja dengan post OP Apendisitis

Metodologi : Penelitian ini menggunakan deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi kasus dengan menggunakan subjek penelitian yang diteliti berjumlah 2 kasus pasien remaja dengan masalah utama nyeri yaitu nyeri akut

Hasil penelitian : Hasil studi kasus menunjukkan bahwa relaksasi genggam jari efektif dalam menurunkan skala nyeri pada dua pasien anak usia remaja pasca operasi apendisitis. Intervensi ini memberikan dampak positif berupa penurunan intensitas nyeri secara bertahap setelah dilakukan selama tiga hari, serta mempercepat proses pemulihan luka operasi.

ABSTRACT

Background : Appendicitis is an inflammatory condition of the appendix or appendix caused by an infection in the digestive tract which is included in the category of abdominal emergencies.

Research objective : Provides an overview of the application of finger hold relaxation to reduce pain scale in adolescents with post-OP Appendicitis

Methodology: This study uses qualitative descriptive with a case study approach using research subjects studied amounting to 2 cases of adolescent patients with the main problem of pain, namely acute pain

Research results : The results of the case study showed that finger hold relaxation is effective in reducing the pain scale in two adolescent patients after appendicitis surgery. This intervention has a positive impact in the form of a gradual decrease in pain intensity after being carried out for three days, as well as accelerating the healing process of surgical wounds.

PENDAHULUAN

Berdasarkan data *WHO (World Health Organization)* di tahun 2019 diperkirakan terdapat sekitar 17,7 juta kasus *apendisitis* di seluruh dunia dengan insiden tertinggi terjadi pada kelompok usia 15-19 tahun menjadi salah satu penyebab utama nyeri perut akut yang memerlukan pembedahan pada anak usia remaja. Di Indonesia sendiri menempati peringkat pertama di Asia Tenggara dengan kejadian *apendisitis* akut tertinggi (34,1%) disusul oleh Malaysia (11,7%) dan Filipina (9,8,1%) hal ini erat kaitannya dengan pola makan orang Asia Tenggara yang mengonsumsi rendah serat dan tinggi konsumsi makanan cepat saji.¹

Dinas Kesehatan Jawa Barat menyebutkan pada tahun 2020 jumlah kasus *apendisitis* sebanyak 5.980 penderita dan 177 penderita mengalami kematian. Di Kota Bandung pada Januari – Juni 2019 tercatat 168 orang dan 67 penderita diantaranya mengalami kematian. Di RSUD AL – IHSAN Kab. Bandung laporan terakhir terdapat 188 kasus pada tahun 2020 dan meningkat di tahun 2021 sebanyak 282 kasus.

Apendisitis merupakan kondisi peradangan pada saluran apendik atau usus buntu yang diakibatkan adanya infeksi pada saluran pencernaan yang termasuk dalam kategori kegawatdaruratan abdomen. *Apendisitis* adalah peradangan akut atau kronis yang terjadi pada *apendiks vermiformis*, yaitu organ kecil berbentuk tabung yang menempel pada *sekum* (bagian awal usus besar). Kondisi ini merupakan salah satu penyebab paling umum dari nyeri perut akut yang memerlukan tindakan bedah (*apendiktomi*).²

Penatalaksanaan pada penderita *apendisitis* adalah *Apendiktomi*. *Apendiktomi* merupakan tindakan pembedahan yang umum dilakukan untuk mengatasi *apendisitis akut*.³ Meskipun prosedurnya tergolong standar, pengalaman nyeri pascaoperasi masih menjadi tantangan tersendiri, terutama pada anak usia remaja. Remaja sering kali mengalami kecemasan yang tinggi, sensitivitas terhadap nyeri yang lebih besar, dan keterbatasan dalam mengungkapkan rasa tidak nyaman secara verbal. Nyeri yang tidak tertangani secara optimal dapat mempengaruhi kualitas tidur, nafsu makan, serta memperpanjang masa pemulihan.

Dalam praktik klinis, manajemen nyeri pascaoperasi umumnya dilakukan melalui farmakoterapi. Namun, pendekatan ini memiliki keterbatasan, seperti efek samping obat dan ketergantungan jangka panjang. Oleh karena itu, dibutuhkan alternatif nonfarmakologi yang efektif, aman, dan mudah diaplikasikan. Salah satu teknik yang mulai mendapat perhatian adalah relaksasi genggam jari atau dikenal dengan istilah *finger hold technique*, yang merupakan bagian dari terapi energi Jepang kuno bernama *Jin Shin Jyutsu*.⁴

Relaksasi genggam jari bekerja dengan cara memfokuskan perhatian dan pernapasan sambil menggenggam jari-jari tertentu yang dipercaya berhubungan dengan emosi dan sensasi fisik tertentu. Teknik ini sederhana, dapat dilakukan secara mandiri oleh pasien, dan telah terbukti membantu menurunkan tingkat kecemasan, stres, serta persepsi nyeri.⁵

Penelitian lain menunjukkan terdapat perbedaan yang bermakna pada tingkat nyeri pasien sebelum dan setelah diberikan intervensi teknik relaksasi genggam jari pada pasien pasca operasi *apendiktomi*.⁶

Penelitian serupa juga dilakukan pada anak dengan kondisi pasca bedah, yang menunjukkan adanya penurunan tingkat nyeri dan peningkatan kenyamanan setelah intervensi dilakukan selama beberapa hari⁷.

Berdasarkan studi pendahuluan kepada pasien anak pengidap *apendisitis* di Ruang Said Bin Zaid belum adanya penerapan *Relaksasi Genggam Jari* untuk mengatasi nyeri pasca operasi apendektomi, pasien hanya diberikan arahan untuk tarik nafas dalam dan rileks dan juga istirahat jika terasa nyeri.. Dengan melihat fenomena ini peneliti tertarik untuk melakukan "Penerapan Relaksasi Genggam Jari (*Finger Hold*) Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Anak Usia Remaja Dengan Post OP Apendisitis Di Ruang Said Bin Zaid RSUD Al – Ihsan Kabupaten Bandung". Pendekatan ini tidak hanya memfasilitasi penyembuhan fisik, tetapi juga memberdayakan pasien remaja untuk ikut aktif dalam proses penyembuhan mereka sendiri. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dan praktis bagi pengembangan terapi nonfarmakologis dalam keperawatan, khususnya dalam manajemen nyeri pascaoperasi pada populasi remaja.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi dengan menggunakan subjek penelitian yang diteliti berjumlah 2 kasus pasien remaja dengan masalah keperawatan utama yaitu nyeri akut. Pengambilan subjek berdasarkan karakteristik kasus yang telah ditentukan dengan diagnosa medis apendisitis dengan melakukan penerapan intervensi selama 3 hari serta kriteria pasien atau subjek dalam kondisi sadar, usia pasien subjek dalam rentang 10-19 bulan, pihak orang tua dapat membantu selama proses penelitian berlangsung. Adapun kriteria eksklusi pada penelitian ini yaitu pasien dalam keadaan tidak sadar dan pasien tidak kooperatif.

Jenis Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi alat tulis, alat penghitung waktu (timer), lembar SOP relaksasi genggam jari, lembar informed consent, lembar pengkajian dan alat-alat pemeriksaan fisik. Pengambilan data dilakukan secara purposive sampling sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Analisis data menggunakan pendekatan kualitatif tidak terstruktur yang disajikan dalam bentuk narasi. Analisis dilakukan sejak penulis di lapangan, sewaktu pengumpulan data sampai dengan semua data terkumpul. Data dikumpulkan dengan wawancara, observasi, pemeriksaan fisik dan studi dokumentasi. Dalam wawancara instrumen yang digunakan adalah lembar pengkajian serta lembar informed consent yang digunakan sebelum melakukan penerapan intervensi. Wawancara berisi pertanyaan-pertanyaan terkait dengan identitas pasien, keluhan utama pada remaja dengan post op apendisitis, riwayat penyakit sekarang, penyakit dahulu, penyakit keluarga. Dalam observasi instrumen yang digunakan adalah lembar observasi pelaksanaan steam inhalation, alat penghitung waktu (timer) dan alat-alat pemeriksaan fisik. Observasi yang dilakukan pada penelitian ini adalah observasi skala nyeri yang meliputi lokasi nyeri, intensitas nyeri, kualitas nyeri, faktor yang memperberat dan memperingan nyeri, skala nyeri dan waktu nyeri. Dalam pemeriksaan

fisik instrumen yang digunakan adalah lembar pengkajian dan alat-alat pemeriksaan fisik. Teknik pemeriksaan fisik dalam penelitian dilakukan pemeriksaan fokus sistem pencernaan. Dalam studi dokumentasi instrumen yang digunakan adalah alat tulis. Adapun dalam prosedur pelaksanaan penelitian ini instrument yang digunakan adalah lembar SOP relaksasi genggam jari, Selanjutnya data yang didapatkan dalam penelitian ini di dokumentasikan dalam bentuk narasi melalui uraian pembahasan.

Studi dokumentasi ini menghasilkan data perbandingan antara pasien 1 dan pasien 2 yang berkaitan dengan teori yang digunakan mengenai remaja dengan post apendisitis. Pada pelaksanaannya penelitian dilaksanakan di rumah sakit dengan prosedur meliputi : mengajukan persetujuan berupa informed consent kepada kepala ruangan dan CI Ruangan, Informed Consent pada keluarga lalu setelah responden menandatangani informed consent, peneliti mengkaji dan mengidentifikasi keluhan responden yang diantaranya lokasi nyeri, intensitas nyeri, kualitas nyeri, faktor yang memperberat dan meringankan nyeri, skala nyeri dan waktu nyeri sebelum melakukan penerapan relaksasi genggam jari. Setelah pemeriksaan dilakukan, peneliti melaksanakan intervensi sesuai Standar Operasional Prosedur (SOP) yang telah disiapkan berdasarkan dengan sumber yang diambil. Intervensi dilakukan selama 15 menit. Latihan dilakukan 1 kali sehari selama tiga hari serta dilakukan monitoring rutin selama 3 hari berturut – turut terkait skala nyeri secara langsung oleh peneliti pada hari kesatu, kedua dan ketiga pada saat dilakukan latihan terakhir di pengujung latihan hari ketiga tersebut. Selanjutnya dilakukan evaluasi dari hasil penerapan intervensi relaksasi genggam jari tersebut.

HASIL PENELITIAN

Penerapan relaksasi genggam jari dilakukan selama 3 hari dari tanggal 20 – 22 Agustus 2024 setiap pukul 08.00 WIB yang dilakukan selama 1 hari sekali selama 15 menit. Sebelum melakukan tindakan peneliti memperkenalkan diri terlebih dahulu, memverifikasi kembali identitas pasien lalu menanyakan kabar dan kondisi pasien, menjelaskan tujuan, waktu dilakukannya penerapan tindakan relaksasi genggam jari, memberitahu bagaimana prosedur relaksasi genggam jari, memberikan informed consent pada orang tua dan meminta orang tua untuk turut berpartisipasi dalam kegiatan penelitian, sebelum memulai tindakan peneliti mengkaji terlebih dahulu lokasi, intensitas, kualitas, faktor yang memperberat, skala dan waktu nyeri. Selanjutnya, peneliti memulai tindakan : Posisikan pasien berbaring lurus ditempat tidur atau posisikan pasien duduk, Relaksasi dimulai dengan menggenggam jari pada bagian ibu jari, genggam hingga nadi pasien terasa berdenyut, Tutup mata, fokus, tarik nafas perlahan dari hidung. Hembuskan perlahan dengan mulut, Genggam ibu jari selama kurang lebih 1 menit sembari tarik nafas perlahan dari hidung, lalu hembuskan perlahan melalui mulut dan dilakukan satu persatu dengan rentang waktu yang sama. Selanjutnya, melakukan evaluasi tindakan pada pasien dengan menanyakan keadaan nyeri dan skala nyeri untuk memastikan apakah ada penurunan nyeri yang dirasakan, setelah mendapatkan hasil

evaluasi peneliti melakukan terminasi dengan memberitahu tindakan sudah selesai dan melakukan kontrak waktu kembali untuk kegiatan selanjutnya.

Tabel 1. Penurunan Skala Nyeri Setelah dilakukan Relaksasi Genggam Jari

Responden	Sebelum	Sesudah	Skor Perbandingan
Nn. A	7	3	4
Nn. Y	7	2	5
Rata - Rata	7	2.5	4.5

Tabel 1 menunjukkan pada klien Nn. A skala nyeri berdasarkan *Numeric Rating Scale (NRS)* mengalami penurunan dari skala 7 di hari pertama dan mengalami penurunan menjadi skala 3 di hari ketiga. Sementara itu, pada Nn. Y skala nyeri juga menunjukkan penurunan dari skala 7 di hari pertama turun menjadi skala 2 di hari ketiga penerapan intervensi. Kedua pasien menunjukkan penurunan skala nyeri setelah intervensi dengan Rata-rata skor nyeri sebelum intervensi adalah **7** dan sesudah intervensi adalah 2.5 Rata-rata penurunan skala nyeri sebesar 4.5 poin, yang menunjukkan bahwa relaksasi genggam jari dapat membantu mengurangi nyeri post operasi apendisitis pada remaja.

PEMBAHASAN

Setelah dilakukan tindakan pemberian relaksasi genggam jari selama 3 hari terjadi perubahan terhadap skala nyeri dimana pada pasien 1 yaitu dari skala 7 dengan karakteristik nyeri berat ke skala 3 dengan karakteristik nyeri ringan dan pada pasien 2 yaitu dari skala 7 dengan karakteristik nyeri berat ke skala 2 dengan karakteristik nyeri ringan. Hal ini didukung oleh penelitian yang menyebutkan bahwa teknik relaksasi dengan genggam jari memberikan rangsangan kenyamanan yang membantu mengurangi tingkat depresi dan kecemasan berlebih.⁸ Dengan demikian, pasien dapat lebih mudah mengendalikan persepsi nyeri dan meningkatkan fungsi tubuh secara keseluruhan. Sentuhan melalui genggam jari juga memicu respons positif, membuat otot menjadi lebih rileks, melancarkan sirkulasi darah dan getah bening, serta membantu menghilangkan asam laktat dalam serat otot yang berkontribusi terhadap penurunan rasa lelah dan stres.⁹

Berdasarkan hasil penelitian, skala nyeri pada pasien 1 maupun pasien 2 sesudah dilakukan relaksasi genggam jari mengalami perkembangan yang berbeda karena intensitas nyeri berhubungan dengan persepsi individu menilai nyeri. Nyeri yang dirasakan oleh pasien pasca operasi *apendisitis* umumnya mulai meningkat di jam ke – 6 pasca operasi. Skala nyeri bersifat individual meskipun tindakan antara pasien 1 dan 2 kurang lebih sama namun tidak selalu mengakibatkan nyeri pasca operasi yang sama pula.¹⁰

Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi relaksasi dengan teknik genggam jari yang dilakukan pada tiap ujung jari memiliki pengaruh signifikan, karena area tersebut merupakan jalur keluar-masuk energi yang berkaitan dengan organ tubuh dan kondisi emosional.¹¹ Teknik ini berfungsi untuk menstabilkan dan menenangkan emosi, sehingga tubuh menjadi lebih rileks, yang pada akhirnya mampu menghambat rangsangan nyeri dan menurunkan intensitas nyeri. Penjelasan ini sejalan dengan teori Gate Control, yang menyatakan bahwa adanya rangsangan nyeri pada luka pembedahan akan memicu pelepasan mediator nyeri, yang kemudian mengaktifkan transmisi impuls melalui serabut saraf aferen non-nosiseptif menuju substansia gelatinosa (gerbang) di medula spinalis, lalu diteruskan ke thalamus dan akhirnya ke korteks serebri, tempat nyeri diinterpretasikan.¹²

KESIMPULAN DAN SARAN

SIMPULAN

Hasil studi kasus menunjukkan bahwa relaksasi genggam jari efektif dalam menurunkan skala nyeri pada dua pasien anak usia remaja pasca operasi apendisitis. Intervensi ini memberikan dampak positif berupa penurunan intensitas nyeri secara bertahap setelah dilakukan selama tiga hari, serta mempercepat proses pemulihan luka operasi. Teknik ini terbukti sederhana, aman, dan dapat dijadikan sebagai pendekatan nonfarmakologis yang mendukung manajemen nyeri pada pasien anak di lingkungan klinis.

SARAN

1. Bagi Pasien

Diharapkan intervensi relaksasi genggam jari ini dapat dilakukan di rumah sebagai alternatif pengobatan menggunakan teknik non farmakologi untuk mengatasi nyeri luka post op apendik.

2. Bagi Pelayanan Keperawatan

Relaksasi Genggam Jari dapat dijadikan sebagai terapi komplementer dalam bidang pelayanan keperawatan di rumah sakit kepada pasien anak, remaja maupun dewasa pasca operasi apendisitis.

3. Bagi Institusi pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan referensi kepustakaan dalam kegiatan belajar mengajar mahasiswa keperawatan dan dapat dijadikan sumber bagi perkembangan ilmu keperawatan khususnya yang terkait intervensi keperawatan mandiri pada pasien apendisitis.

4. Bagi Peneliti

Diharapkan Karya Ilmiah ini dapat meningkatkan pengetahuan dan kemampuan penulis dalam ilmu keperawatan khususnya pada penyakit apendisitis.

REFERENCES

1. Han H, Letourneau ID, Abate YH, et al. Trends and levels of the global, regional, and national burden of appendicitis between 1990 and 2021: findings from the Global Burden of Disease Study 2021. *Lancet Gastroenterol Hepatol*. 2024;9(9):825-858. doi:10.1016/S2468-1253(24)00157-2

2. Ningrum DP. *Pathophysiology for Nursing: [Patofisiologi Untuk Keperawatan]*. EduGorilla Community Pvt. Ltd.; 2018. <https://books.google.co.id/books?id=eW2OEQAAQBAJ>
3. Geniko AM, Sofatunisa A. *ASUHAN KEPERAWATAN PERIOPERATIF: Kombinasi Konsep Dan Tindakan (Pre, Intra & Post) Dengan Pendekatan 3S (SDKI, SLKI, Dan SIKI)*. MEGA PRESS NUSANTARA; 2024. <https://books.google.co.id/books?id=QHxGEQAAQBAJ>
4. Yohanista BS, Ronalia F. Asuhan Keperawatan Medikal Bedah Efektivitas Finger Hold Relaxation Dan Hand Massage Dengan Minyak Terapi Terhadap Intesitas Nyeri Pada Pasien Post Apendiktomi Di Ruang Dahlia RSUD Dr . T . C Hillers Maumere. 2024;(1).
5. Nanda AA, Rosyid FN. Efektivitas Teknik Relaksasi Genggam Jari dalam Menurunkan Kecemasan terhadap Pasien Pre-Operasi. 2025;9:350-354.
6. Ahmad S, Kardi S. Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari terhadap Tingkat Nyeri Pasien Post Operasi Apendiktomi di Ruang Melati RSUD Kota Kendari Tahun 2020. *J Penelit Sains dan Kesehat Avicenna*. 2022;1(2):27-32. doi:10.69677/avicenna.v1i2.14
7. Dewi NPNG. Asuhan Keperawatan Nyeri Akut dengan Hold Fingers pada Pasien Anak Post Operatif Close Fracture di Ruang Cilinaya RSD Mangusada. Published online 2024. <http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/id/eprint/11963>
8. Hasaini A. Efektifitas Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Op Apendiktomi di Ruang Bedah (Al-Muizz) RSUD Ratu Zalecha Martapura Tahun 2019. *Din Kesehat J Kebidanan Dan Keperawatan*. 2020;10(1):76-90. doi:10.33859/dksm.v10i1.394
9. Wati F, Ernawati E. Penurunan Skala Nyeri Pasien Post-Op Appendectomy Menggunakan Teknik Relaksasi Genggam Jari. *Ners Muda*. 2020;1(3):200. doi:10.26714/nm.v1i3.6232
10. Widianti S. Pengaruh Terapi Relaksasi Genggam Jari Untuk Mengurangi Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Appendicitis di Ruang Bedah. 2022;12(23):92-99.
11. Selia RG, Anik I, Uswatun H. Penerapan Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi Apendiktomi Di Ruang Bedah Rsud Jenderal Ahmad Yani Metro. *Cendekia Muda*. 2023;3(4):568-575.
12. Mohamed Elghareeb Allam S, Ahmed Mohammed Elmetwaly A, mokhtar mokhtar I. Impact of the Finger Handheld Relaxation Technique on Pain Intensity and Stress among Post Appendectomy Patients. *Egypt J Heal Care*. 2023;14(3):103-115. doi:10.21608/ejhc.2023.313529