



---

## Pengaruh Teknik Relaksasi Gengam Jari Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Fraktur di RSUD Bengkalis

Jasri<sup>1</sup>, Indrawati<sup>2</sup>, Nia Aprilla<sup>3</sup>

Program Studi S1 Keperawatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

[jasri@gmail.com](mailto:jasri@gmail.com), [igoiin@gmail.com](mailto:igoiin@gmail.com), [niaaprilla.ariqa@gmail.com](mailto:niaaprilla.ariqa@gmail.com)

---

### Abstrak

Nyeri merupakan salah satu keluhan tersering pada pasien setelah mengalami suatu tindakan pembedahan. Manajemen nyeri merupakan salah satu cara digunakan dalam bidang kesehatan untuk mengatasi nyeri yang dialami oleh pasien. Teknik relaksasi merupakan salah satu metode manajemen nyeri non farmakologi dalam strategi penanggulangan nyeri. Relaksasi gengam jari adalah sebuah teknik relaksasi yang sangat sederhana dan mudah dilakukan oleh siapapun yang berhubungan dengan jari tangan serta aliran energy dalam tubuh kita. Tujuan penelian adalah mengetahui pengaruh teknik relaksasi gengam jari terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien post operasi fraktur di RSUD Bengkalis Tahun 2016. Desain *quasi Experiment* melalui rancangan *One Grup Pretest-Posttest Desing*. Teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Populasai pada penelitian pasien post op fraktur RSUD Bengkalis dengan sampel sebanyak 30 responden yang dilakukan pada tanggal 16-24 Desember 2016. Instrumen penelitian berupa lembar observasi tingkat nyeri dengan menggunakan uji t- $(5,80/1,297 : 5,23/1,073)$ . Terlihat perbedaan nilai mean antara keduanya 0,57 dengan standar deviasi 0,224 secara statistik perbedaan signifikan ( $p < 0,05$ ). Artinya pemberian relaksasi gengam jari berpengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien post operasi fraktur di RSUD Bengkalis. Saran dalam penelitian, diharapkan kepada pasien agar dapat memanfaatkan relaksasi gengam jari sebagai suatu metode menurunkan intensitas nyeri terutama pada kondisi post operasi.

**Kata Kunci:** Relaksasi Gengam Jari, Nyeri Post Op Fraktur

### Abstract

*Pain is one of the most common complaints in patients after undergoing a surgical procedure. Pain management is one method used in the health sector to treat pain experienced by patients. Relaxation techniques are one of the non-pharmacological pain management methods in pain management strategies. Finger grip relaxation is a relaxation technique that is very simple and easy to do by anyone related to the fingers and the flow of energy in our bodies. The aim of the study was to determine the effect of finger grip relaxation techniques on reducing pain intensity in postoperative fracture patients at Bengkalis Hospital in 2016. Quasi-Experimental design through the One Group Pretest-Posttest Design. The sampling technique was purposive sampling. The population in the study of post-op fracture patients at Bengkalis Hospital with a sample of 30 respondents was conducted on December 16-24 2016. The research instrument was a pain level observation sheet using the t-test  $(5.80/1.297 : 5.23/1.073)$ . It can be seen that the difference in the mean value between the two is 0.57 with a standard deviation of 0.224 which is statistically significant ( $p < 0.05$ ). This means that providing finger grip relaxation has an effect on reducing pain intensity in postoperative fracture patients at Bengkalis Hospital. Suggestions in research, it is hoped that patients can take advantage of finger-held relaxation as a method of reducing pain intensity, especially in postoperative conditions.*

**Keywords:** *Finger Grip Relaxation, Post Op Fracture Pain*

## PENDAHULUAN

Nyeri merupakan salah satu keluhan tersering pada pasien setelah mengalami suatu tindakan pembedahan. Pembedahan merupakan suatu peristiwa yang bersifat bifasik terhadap tubuh manusia yang berimplikasi pada pengelolaan nyeri. Lama waktu pemulihan pasien post operasi normalnya terjadi hanya dalam satu sampai dua jam (Potter & Perry, 2005). Pemulihan pasien post operasi membutuhkan waktu rata-rata 72,45 menit, sehingga pasien akan merasakan nyeri yang hebat rata-rata pada dua jam pertama sesudah operasi karena pengaruh obat anastesi sudah hilang, dan pasien sudah keluar dari kamar sada (Mulyono, 2008).

Pasca pembedahan (pasca operasi) pasien merasakan nyeri hebat dan 75% penderita mempunyai pengalaman yang kurang menyenangkan akibat pengelolaan nyeri yang tidak adekuat (Sutanto, 2009). Hal tersebut merupakan stressor bagi pasien dan akan menambah kecemasan serta ketegangan yang berarti pula menambah rasa nyeri karena rasa nyeri menjadi pusat perhatiannya. Bila pasien mengeluh nyeri maka hanya satu yang mereka inginkan yaitu mengurangi rasa nyeri. Hal itu wajar, karena nyeri dapat menjadi pengalaman yang kurang menyenangkan akibat pengelolaan nyeri yang tidak adekuat (Zulaik, 2008).

Tingkat dan keparahan nyeri pasca operatif tergantung pada fisiologis dan psikologis individu dan toleransi yang ditimbulkan nyeri (Brunner & Suddart, 2002). Perawat berperan dalam mengidentifikasi kebutuhan-kebutuhan pasien dan membantu serta menolong pasien dalam memenuhi kebutuhan tersebut termasuk dalam manajemen nyeri (Lawrence, 2002). Menurut Simpson (2001), keahlian perawat dalam berbagai strategi penanganan rasa nyeri adalah hal yang sangat penting, tapi tidak semua perawat meyakini atau menggunakan pendekatan non farmakologis untuk menghilangkan rasa nyeri ketika merawat pasien post operasi karena kurangnya pengenalan teknik non farmakologis, maka perawat harus mengembangkan keahlian dalam berbagai strategi dalam penanganan rasa nyeri.

Manajemen nyeri merupakan salah satu cara yang digunakan dibidang kesehatan untuk mengatasi nyeri yang dialami oleh pasien. Manajemen nyeri yang tepat haruslah mencakup penanganan secara keseluruhan, tidak hanya terbatas pada pendekatan farmakologi saja, karena nyeri juga dipengaruhi oleh emosi dan tanggapan individu terhadap dirinya. Secara garis besar ada dua manajemen untuk mengatasi nyeri yaitu manajemen farmakologi dan manajemen non farmakologi (Smeltzer and Bare, 2002)

Teknik farmakologi adalah cara yang paling efektif untuk menghilangkan nyeri terutama untuk nyeri yang sangat hebat yang berlangsung selama berjam-jam atau bahkan berhari-hari (Smeltzer and Bare, 2002). Pemberian analgesik biasanya dilakukan untuk mengurangi nyeri. Selain itu, untuk mengurangi nyeri umumnya dilakukan dengan memakai obat tidur (Coates, 2001). Teknik relaksasi merupakan salah satu metode manajemen nyeri non farmakologi dalam strategi penanggulangan nyeri, disamping metode TENS (*Transcutaneous Electric Nerve Stimulation*), *biofeedack*, *plasebo* dan distraksi. Manajemen nyeri dengan melakukan teknik relaksasi merupakan tindakan eksternal yang mempengaruhi respon internal individu terhadap nyeri. Manajemen nyeri dengan tindakan relaksasi mencakup latihan pernafasan diafragma, teknik relaksasi *progresif*, *guided imagery*, dan meditasi, beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa relaksasi nafas sangat efektif dalam menurunkan nyeri pasca operasi (Brunner & Suddart, 2001).

Beberapa penelitian, telah menunjukkan bahwa relaksasi efektif dalam menurunkan nyeri pasca operasi. Ini mungkin karena relatif kecilnya peran otot-otot skeletal dalam nyeri pasca-operatif atau kebutuhan pasien untuk melakukan teknik relaksasi tersebut agar efektif. Periode relaksasi yang teratur dapat membantu untuk melawan kelelahan dan ketegangan otot yang terjadi dengan nyeri kronis dan yang meningkatkan nyeri (Smeltzer and Bare, 2002). Demikian juga penelitian yang dilakukan oleh Jacobson dan Wolpe menunjukkan bahwa relaksasi dapat mengurangi ketegangan dan kecemasan (Wallace, 1971. Beech dkk, 1982). Relaksasi merupakan kebebasan mental dan fisik dari ketegangan dan stress, karena dapat mengubah persepsi kognitif dan motivasi afektif pasien. Teknik relaksasi membuat pasien dapat mengontrol diri ketika terjadi rasa tidak nyaman atau nyeri, stress fisik dan emosi pada nyeri (Potter & Perry, 2005).

Berbagai macam bentuk relaksasi yang sudah ada adalah relaksasi otot, relaksasi kesadaran indera, relaksasi meditasi, yoga dan relaksasi hipnosa (Utami, 1993). Dari bentuk relaksasi di atas belum pernah dimunculkan kajian tentang teknik relaksasi genggam jari. Relaksasi genggam jari adalah sebuah teknik relaksasi yang sangat sederhana dan mudah dilakukan oleh siapapun yang berhubungan dengan jari tangan serta aliran energi di dalam tubuh kita. Teknik genggam jari disebut juga *finger hold* (Liana, 2008).

Penelitian yang dilakukan oleh Ramadina, Utami, dan Jumaini (2015) tentang efektifitas teknik genggam jari dan nafas dalam terhadap penurunan nyeri dismenore diperoleh hasil bahwa rata-rata intensitas dismenore sebelum dilakukan teknik relaksasi pada kelompok eksperimen adalah 5,47 dan intensitas dismenore pada kelompok kontrol adalah 5,20. Dan rata-rata intensitas dismenore setelah dilakukan teknik relaksasi genggam jari dan nafas dalam pada kelompok eksperimen adalah 1,87 dan intensitas dismenore tanpa diberikan relaksasi genggam jari dan nafas dalam pada kelompok kontrol adalah 5,07. Hasil uji T *dependent (paired sampel test)* untuk kelompok intervensi menunjukkan nilai  $p(0,000) < \alpha(0,05)$  atau ada perbedaan yang signifikan antara rata-rata intensitas dismenore sebelum dan setelah diberikan teknik relaksasi genggam jari dan

nafas dalam selama 20 menit, sedangkan hasil uji T dependent (paired sampel test) pada kelompok kontrol menunjukkan nilai  $p(0,164) > \alpha(0,05)$  yang artinya tidak ada perbedaan yang signifikan antara rata-rata intensitas dismenore sebelum dan setelah tanpa diberikan teknik relaksasi genggam jari. Hasil uji T independent menunjukkan nilai  $p(0,000) < \alpha(0,05)$  atau teknik relaksasi genggam jari dan nafas dalam efektif dalam menurunkan dismenore.

Berdasarkan data rekam medik RSUD Bengkalis pada tanggal 16 Agustus 2016 bahwa dalam 1 tahun terakhir RSUD Bengkalis telah menangani 168 kasus bedah fraktur. Dari hasil wawancara dengan 5 pasien post operasi, mereka mengatakan mulai merasakan nyeri antara 3-4 jam pasca pembedahan dan penanganan nyeri hanya dengan pemberian obat analgetik. Selain itu, perawat diruangan juga mengajarkan teknik nafas dalam untuk mengurangi nyeri pasien, tetapi cara yang diajarkan masih sangat sederhana dan pasien masih tetap mengeluhkan nyerinya. Salah satu upaya yang diterapkan untuk mengatasi nyeri tersebut adalah dengan menerapkan teknik relaksasi genggam jari. Hasilnya 4 dari 6 pasien mengatakan nyeri berkurang dan dapat dikontrol. Berdasarkan latar belakang diatas penulis tertarik untuk mengambil judul “Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri pada Pasien Post Operasi Fraktur di RSUD Bengkalis

## METODE

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Quasi Experiment* melalui rancangan *One Group Pretest-Posttest Design*, yaitu rancangan perlakuan menggunakan satu kelompok sampel yang sama dengan satu penilaian setelah perlakuan. Penelitian ini dilaksanakan pada pasien RSUD Bengkalis. Penelitian ini dilakukan dari tanggal 01-10 November Tahun 2016.

Pada penelitian ini populasinya adalah seluruh pasien post op fraktur RSUD Bengkalis pada periode Januari s.d September Tahun 2016 yang berjumlah 270 orang. Teknik sampling yang digunakan *purposive sampling*. Kriteria Inklusi : umur 15 sampai 50 tahun, pasien pasca bedah hari ke-1, pasien mendapatkan terapi analgetik yang sama, 7 sampai 8 jam setelah pemberian analgetik, pasien dalam keadaan sadar, pasien bersedia menjadi responden. Sedangkan kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah : klien pasca bedah yang masuk rawat inap bedah, mata, THT, pasien tidak bersedia jadi responden.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1 : Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri pada Pasien Post Operasi Fraktur di RSUD Bengkalis Tahun 2016**

Kelompok	Mean	SD	P Value	N
Pre Test				
Nyeri1	5,80	1,297	0,000	30
Post Test				
Nyeri2	5,23	1,073		

Berdasarkan tabel 1 diperoleh bahwa rerata perbedaan pada keduanya yaitu (5,80/1,297 : 5,23/1,073). Terlihat perbedaan nilai mean antara keduanya adalah 0,57 dengan standar deviasi 0,224 secara statistik perbedaan tersebut signifikan ( $p \leq 0,05$ ). Artinya pemberian relaksasi genggam jari berpengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien post operasi fraktur di RSUD Bengkalis.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa relaksasi genggam jari efektif dalam menurunkan nyeri pasca operasi. Ini mungkin karena relatif kecilnya peran otot-otot skeletal dalam nyeri pasca-operatif atau kebutuhan pasien untuk melakukan teknik relaksasi tersebut agar efektif. Periode relaksasi yang teratur dapat membantu untuk melawan kelelahan dan ketegangan otot yang terjadi dengan nyeri kronis dan meningkatkan nyeri (Smeltzer and Bare, 2002). Penelitian lain juga dilakukan oleh Jacobson dan Wolpe menunjukkan bahwa relaksasi dapat mengurangi ketegangan dan kecemasan (Wallace, 1971. Beech dkk, 1982). Relaksasi merupakan kebebasan mental dan fisik dari ketegangan dan stress, karena dapat mengubah persepsi kognitif dan motivasi afektif pasien. Teknik relaksasi membuat pasien dapat mengontrol diri ketika terjadi rasa tidak nyaman atau nyeri, stress fisik dan emosi pada nyeri (Potter & Perry, 2005).

Penelitian yang dilakukan oleh Ramadina, Utami, dan Jumaini (2015) tentang efektifitas teknik genggam jari dan nafas dalam terhadap penurunan nyeri dismenore diperoleh hasil bahwa rata-rata intensitas dismenore sebelum dilakukan teknik relaksasi pada kelompok eksperimen adalah 5,47 dan intensitas dismenore pada kelompok kontrol adalah 5,20. Dan rata-rata intensitas dismenore setelah dilakukan teknik relaksasi genggam jari dan nafas dalam pada kelompok eksperimen adalah 1,87 dan intensitas dismenore tanpa diberikan relaksasi genggam jari dan nafas dalam pada kelompok kontrol adalah 5,07. Hasil uji T dependent (*paired sampel test*) untuk kelompok intervensi menunjukkan nilai  $p(0,000) \leq \alpha(0,05)$  atau ada perbedaan yang signifikan antara rata-rata intensitas dismenore sebelum dan setelah diberikan teknik relaksasi genggam jari dan nafas dalam

## PENGARUH TEKNIK RELAKSASI GENGAM JARI TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI PADA PASIEN POST OPERASI FRAKTUR DI RSUD BENGKALIS

selama 20 menit, sedangkan hasil uji T *dependent (paired sampel test)* pada kelompok kontrol

menunjukkan nilai  $p(0,164) > \alpha(0,05)$  yang artinya tidak ada perbedaan yang signifikan antara rata-rata intensitas dismenore sebelum dan setelah tanpa diberikan teknik relaksasi genggam jari. Hasil uji T *independent* menunjukkan nilai  $p(0,000) \leq \alpha(0,05)$  atau teknik relaksasi genggam jari dan nafas dalam efektif dalam menurunkan dismenore.

Berdasarkan uraian di atas peneliti berasumsi bahwa kebutuhan rasa aman dan nyaman pada pasien post operasi fraktur ditentukan oleh faktor intervensi yang sesuai dengan kondisi psikologis seseorang sehingga mampu mengendalikan faktor penyebab stressor melalui mekanisme coping yang adaptif. Faktor intervensi yang dimaksud pada penelitian ini adalah pemberian relaksasi genggam jari mampu menurunkan intensitas nyeri pasca operasi sebesar 0,57 setiap orang dengan standar deviasi 0,224, tentunya hal ini akan memberikan dampak positif bagi pasien terutama pasien post operasi

### UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Rektor Universitas Pahlawan dan Direktur RSUD Bengkalis yang telah memfasilitasi peneliti dalam penelitian ini.

### SIMPULAN

Ada pengaruh penurunan intensitas nyeri pada pasien post operasi fraktur di RSUD Bengkalis.

Saran dalam penelitian, diharapkan kepada pasien agar dapat memanfaatkan relaksasi genggam jari sebagai suatu metode menurunkan intensitas nyeri terutama pada kondisi post operasi.

### DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S.(2010). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*, Jakarta: Rhineka Cipta
- Brunner&Suddarth.(2006).*BukuAjarKeperawatanMedikalBedah*,vol2Edisi8. Jakarta: EGC.
- Ramadina, S, Utami, S, & Jumaini. (2015). Efektifitas Genggam jari dan Napas Dalam Terhadap Penurunan Disemenore. *Jurnal Keperawatan. PSIK Unri*.
- Hidayat.(2009). *Metode penelitian keperawatan dan teknik analisis data*. Jakarta : Salemba Medika.
- Lawrence, G. (2010). *Ilmu Perilaku Manusia*. Jakarta: Rhineka Cipta
- Liana,E. (2010). *Teknik Relaksasi: Genggam Jari untuk Keseimbangan Emosi*. Jakarta: Salemba Medika
- Mulyono. (2008). *Nyeri pasca operasi*. Jakarta : EGC.
- Notoatmodjo, S. (2005). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Ismail, A (2010). *Metodologi penelitian kuantitatif dan kualitatif*. Jakarta : EGC. Oswari, B, Dr(2007). *Buku Ajar Kedokteran*.Jakarta: EGC.
- Pinandita, dkk. (2012). *Pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien post operasi laparatomi*. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, vol 8, No.1. Gombong.
- Potter dan Perry. (2009). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*. Jakarta : EGC.
- Prasetyo, S. N. (2010). *Konsep dan proses keperawatan nyeri*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Price, Silvia dan Wilson, Lorraine M. (2006), *Patofisiologi Konsep Klinis Proses-Proses Penyakit*, Edisi 6, Vol.3, EGC, Jakarta.
- Smeltzer,S.C.,&Bare,B.G. (2007). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. Jakarta: EGC.
- Simpson, E, Dr.(2007). *Nyeri dan pentalaksanaannya*. Yogyakarta: Grraha Ilmu.
- Sutanto, S. (2009). *Keperawatan Peri Operatif*. Jakarta : EGC.
- Utami, A. N.R., Ansar, J., & Sidik, D. (2012).*Faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore pada*

PENGARUH TEKNIK RELAKSASI GENGAM JARI TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS  
NYERI PADA PASIEN POST OPERASI FRAKTUR DI RSUD BENGKALIS

*remaja putrid di SMAN 1 Kahu Kabupaten*  
Makasar

*Bone.Fakultas Kesehatan Masyarakat. UNHAS,*

Zulaik, S. (2008). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Jakarta : EGC.