

## RELAKSASI GENGAM JARI UNTUK PASIEN NYERI POST OP DIRUANG BEDAH TC RSUP DR .M. DJAMIL PADANG

Fitria Alisa<sup>1</sup>, Lola Despitari<sup>2</sup>, Weny Amelia<sup>3</sup>, Vivi Syofia Sapardi<sup>4</sup>, Viki Yusri<sup>5</sup>, Daniya Dwi Yuliani<sup>6</sup>, Silvia Andriani<sup>7</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6,7</sup> Universitas Mercubaktijaya

E-mail korespondensi: [fitriaalisa1985@gmail.com](mailto:fitriaalisa1985@gmail.com)

### Abstrak:

**Latar Belakang:** Pemulihan pasien post pembedahan 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. Nyeri pascaoperasi dapat berdampak buruk pada pasien. Teknik relaksasi yang bisa digunakan dalam penurunan intensitas nyeri adalah teknik relaksasi genggam jari.

**Metode:** Metode pengabdian masyarakat ini mengacu pada *action research* dengan mendemonstrasikan teknik relaksasi berupa teknik genggam jari pada pasien fraktur post op di ruangan bedah TC RSUP Dr. M. Djamil Padang. Dilaksanakan pada tanggal 10 Oktober 2024.

**Hasil:** Hasil pengabdian di dapatkan peserta mengikuti penyuluhan sampai selesai dan meningkatkan pengetahuan pasien serta keluarga tentang teknik Relaksasi Genggam jari.

Kata Kunci: Post Operasi, Nyeri, Teknik Relaksasi Genggam Jari

### Abstract:

**Background :** *Post-surgery patient recovery takes an average of 72.45 minutes so that patients will feel severe pain on average in the first two hours after surgery because the effects of the anesthetic have worn off. Postoperative pain can have a negative impact on patients, such as Limiting movement: Postoperative pain can cause patients to limit movement, postoperative pain can cause decreased blood supply, which can result in cell hypoxia. A relaxation technique that can be used to reduce pain intensity is the finger grip relaxation technique.*

**Method:** *This community service method refers to action research by demonstrating relaxation techniques in the form of finger grip techniques on post-op fracture patients in the surgical room of TC RSUP Dr. M. Djamil Padang. Held on Thursday/October 10, 2024*

**Result:** *The results of the community service were obtained by participants who attended the counseling until completion and received education about the disease and demonstrated the Finger-Grasping Relaxation Technique.*

**Keywords:** *Post-Operative, Pain, Finger Grasp Relaxation Technique*

### Pendahuluan

Pembedahan merupakan suatu teknik pengobatan yang menggunakan cara invasif dengan proses membuka atau memperlihatkan bagian tubuh yang akan ditangani. Pembukaan tubuh ini biasanya dilakukan dengan cara membuat sayatan pada bagian yang akan ditangani dan dilakukan tindakan memperbaiki bagian yang akan diperbaiki dan diakhiri dengan penutupan dengan penjahitan luka (Novikasari et al., 2019). Menurut World Health Organization (WHO) dalam penelitian Ningrum dkk (2021), menyebutkan bahwa tindakan operasi termasuk salah satu permasalahan didalam bagian kesehatan masyarakat (Sakila, 2021).

Pemulihan pasien post pembedahan 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. Nyeri pasca operasi merupakan pengalaman umum yang dialami pasien setelah menjalani prosedur bedah. Nyeri ini dapat bervariasi dalam intensitas, durasi, dan sifat, tergantung pada berbagai faktor, termasuk jenis operasi, lokasi sayatan, dan kondisi kesehatan pasien secara keseluruhan. Nyeri pasca operasi dapat dibedakan menjadi nyeri akut dan nyeri kronis. Nyeri akut biasanya muncul segera setelah prosedur dan berlangsung dari beberapa hari hingga beberapa minggu, sedangkan nyeri kronis dapat bertahan lebih dari tiga bulan setelah operasi, sering kali berhubungan dengan komplikasi atau kerusakan jaringan yang lebih dalam (Karunia Rosa et al., 2023).

Nyeri pasca operasi dapat berdampak buruk pada pasien, seperti Membatasi gerak: Nyeri pasca operasi dapat menyebabkan pasien membatasi gerak, nyeri pascaoperasi dapat menyebabkan penurunan suplai darah, yang dapat mengakibatkan hipoksia sel. Nyeri kronis setelah operasi dapat mengganggu kualitas hidup pasien. Nyeri yang berlanjut atau tidak ditangani dapat memicu stres yang berkepanjangan, yang dapat menurunkan daya tahan tubuh (Perwira Kusuma et al., 2024)

Faktor-faktor yang mempengaruhi pengalaman nyeri pasca operasi termasuk jenis prosedur yang dilakukan, kondisi medis pasien, dan strategi manajemen nyeri yang diterapkan. Operasi yang lebih invasif cenderung menghasilkan nyeri yang lebih hebat. Selain itu, faktor psikologis seperti kecemasan dan depresi juga dapat memperburuk persepsi nyeri, yang dapat memperlambat proses pemulihan. Oleh karena itu, penilaian menyeluruh terhadap faktor-faktor ini penting untuk pengelolaan nyeri yang efektif (American Pain Society., 2019). Penatalaksanaan nyeri pasca operasi biasanya mencakup penggunaan analgetik, baik opioid maupun non-opioid, serta pendekatan non farmakologi menggunakan salah satunya dengan melakukan teknik relaksasi (Suwariyah & Rachmawati, 2023).

Teknik relaksasi yang bisa digunakan dalam penurunan intensitas nyeri adalah teknik relaksasi genggam jari. Untuk mengurangi intensitas nyeri setelah operasi dapat dilakukan dengan teknik relaksasi genggam jari dimana sangat sederhana dan mudah dilakukan oleh siapapun yang berhubungan dengan jari tangan serta aliran energi didalam tubuh. Menggenggam jari sambil mengatur napas (relaksasi) dilakukan selama kurang lebih 2-5 menit, jari bisa menggenggam untuk membawa rasa damai, fokus dan nyaman sehingga dapat menghadapi keadaan dengan perasaan lebih tenang. Mekanisme dari relaksasi genggam jari ini ialah dengan menggenggam jari sambil menarik nafas dalam dalam (relaksasi) sehingga dapat mengurangi dan menyembuhkan ketegangan fisik dan emosi, karena genggam jari akan menghangatkan titik-titik keluar dan masuknya energi pada meridian (energi channel) yang terletak pada jari tangan kita (Perwira Kusuma et al., 2024).

Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan pasien dan keluarga pasien tentang bagaimana mengatasi nyeri pasca operasi secara penatalaksanaan non farmakologis.

## Metode Pelaksanaan

Pelaksanaan pengabdian masyarakat dilakukan di Ruang Bedah TC RSUP Dr. M. Djamil Padang. Metode yang akan dilakukan pada kegiatan pengabdian adalah 1) Strategi Pelaksanaan supaya dapat mencapai target luaran yang telah ditetapkan, maka tim pengabdian merencanakan rancangan pelaksanaan kegiatan ini dilakukan dengan melakukan pendekatan partisipatif dan kelompok, agar pihak RSUP Dr. M. Djamil Padang berpartisipasi aktif terhadap kegiatan ini dari awal hingga akhir. Selain itu, kegiatan ini mengacu ke langkah-langkah action research. Kegiatannya sebagai berikut a) Perencanaan terdiri dari (1) Melakukan survey awal terkait permasalahan yang terjadi (2) Koordinasi dengan Kepala Ruangan Bedah TC RSUP Dr. M. Djamil Padang, (3) Mempersiapkan fasilitas dan sarana untuk kelengkapan pengabdian masyarakat. b) Tindakan terdapat dari 3 tahapan yaitu (1) Memberikan edukasi pada pasien dan keluarga tentang penyakit dan penanganan nyeri dengan terapi relaksasi genggam jari. (3) mendemonstrasikan teknik relaksasi genggam jari. Kegiatan ini dilakukan oleh tim pengabdian, yang terdiri dari dosen dan mahasiswa.

Metode Pelaksanaan terdiri dari a) Identifikasi Masalah yaitu sebelum menyusun program ini, Tim pengabdian melakukan identifikasi masalah yang ada di lokasi kegiatan. Masalah-masalah tersebut diketahui dengan cara berdiskusi langsung dengan Kepala Ruangan Bedah TC RSUP Dr. M. Djamil Padang. Semua masalah yang ditemui dicatat untuk didiskusikan lebih lanjut dalam tim. Berdasarkan wawancara dengan kepala ruangan menyatakan bahwa pasien di Bedah TC merupakan kelompok pasien yang menjadi sasaran dari penyuluhan yang akan dilakukan. b) Analisis Kebutuhan, berdasarkan informasi yang diperoleh dari berbagai pihak dan data-data sekunder, maka tim pengabdian menganalisis kebutuhan khusus tentang penanganan nyeri secara terapi komplementer ini pada masyarakat. Dari hasil analisis akan ditemukan masalah yang akan dicarikan solusi dengan cara penyusunan program berdasarkan skala prioritas dan disesuaikan dengan keahlian yang dimiliki. Tahap ini tim pengabdian sudah mengidentifikasi jumlah pasien yang di butuhkan. c) Penyusunan Program, program disusun berdasarkan skala prioritas dan benar-benar menjadi masalah utama yang ditemukan di lokasi kegiatan. Programnya berupa pemberian edukasi, demonstrasi, monitoring dan evaluasi. d) Pelaksanaan Program, Setelah program di susun secara detail dan rencana kerja sudah di buat, maka dilaksanakan program tersebut sesuai dengan rencana kerja yang telah ditetapkan. Pelaksanaannya berupa pemberian edukasi, demonstrasi, monitoring dan evaluasi, e) Monitoring Evaluasi, selain dilakukan oleh tim pemberi dana juga dilakukan oleh tim internal dari kampus.

## Hasil

Penyelenggaraan pengabdian kepada masyarakat ini diberikan oleh tim pengabdian dengan memberikan materi mengenai konsep post operasi, materi relaksasi genggam jari untuk pasien nyeri post operasi dan mendemonstrasikan teknik relaksasi genggam jari. Kegiatan ini berlangsung selama 30 menit dan diikuti oleh tim pengabdian, pasien dan keluarga dari jam 10.00 WIB sampai dengan selesai. Kegiatan ini merupakan bentuk dari kegiatan penyuluhan kesehatan berupa edukasi melalui media leaflet dan

penatalaksanaan terapi komplementer berupa teknik relaksasi genggam jari pada pasien yang mengalami nyeri post operasi di Ruang Bedah TC RSUP Dr. M. Djamil Padang.



*Gambar 1.* Pemaparan materi relaksasi genggam jari



*Gambar 2.* Demonstrasi terapi relaksasi genggam jari

Pada tahap pelaksanaan pengabdian Masyarakat diawali dengan menjelaskan materi mengenai konsep post operasi dan konsep relaksasi genggam jari untuk pasien nyeri post operasi. Setelah itu dilanjutkan dengan mendemonstrasikan teknik relaksasi genggam jari. Dengan adanya kegiatan ini, maka diharapkan dampak yang baik akan dirasakan oleh seluruh pasien.

## Diskusi

Tahap persiapan pada pemberian edukasi kesehatan ini adalah mempersiapkan instrumen edukasi kesehatan yang akan dilakukan seperti LCD, laptop dan Leaflet yang diperlukan saat pelaksanaan edukasi kesehatan serta melakukan koordinasi dengan RSUP Dr. M. Djamil Padang. Rangkaian pelaksanaan edukasi kesehatan yang dilakukan yaitu pemberian edukasi tentang pengaruh relaksasi genggam jari terhadap penurunan

tingkat nyeri pada pasien post operasi fraktur di ruang bedah TC.

Pemberian edukasi dapat meningkatkan pengetahuan individu dan kelompok. Berdasarkan hasil kegiatan didapatkan peserta memiliki pengetahuan yang baik tentang penanganan nyeri dengan terapi relaksasi genggam jari setelah diberikan edukasi dan 75% peserta dapat mendemonstrasikan kembali terapi genggam jari setelah pasien dan keluarga diminta untuk mengulang Kembali Teknik relaksasi genggam jari. Pemberian edukasi dilakukan dengan mengajarkan pada peserta tentang pengaruh genggam jari terhadap penurunan nyeri. Dalam pemberian edukasi juga dilakukan sesi diskusi jika ada hal yang ingin ditanyakan atau yang belum dimengerti oleh peserta. Saat sesi diskusi ada 3 orang dari pasien dan keluarga yang bertanya terkait materi relaksasi genggam jari.

## Kesimpulan dan Saran

Pelaksanaan edukasi tentang Teknik relaksasi genggam jari ini diharapkan dapat meningkatkan minat pasien dan keluarga dalam melakukan pencegahan nyeri dengan terapi relaksasi secara mandiri sehingga dapat meningkatkan derajat kesehatan pada Masyarakat. Diharapkan kegiatan pengabdian kepada Masyarakat selanjutnya yaitu dengan memperluas tujuan kegiatan untuk membantu mengatasi masalah.

## Ucapan Terima Kasih

Pelaksanaan kegiatan ini tidak lepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini kami mengucapkan terima kasih kepada Yayasan Mercubaktijaya dan Universitas Mercubaktijaya, LPPM Universitas Mercubaktijaya serta RSUP Dr. M. Djamil Padang yang telah membantu dan memfasilitasi kegiatan pengabdian masyarakat ini.

## Daftar Referensi

- American Pain Society. (2019). *Guidelines on the Management of Postoperative Pain*. Retrieved from American Pain Society
- Karunia Rosa, Erika Dewi Noorratri, & Pangah Widodo. (2023). Penerapan Terapi Genggam Jari Dan Nafas Dalam Untuk Mengetahui Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi. *Termometer: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan dan Kedokteran*, 1(4), 48–57. <https://doi.org/10.55606/termometer.v1i4.2358>
- Novikasari, L., Sanjaya, H., & . S. (2019). Hubungan Asupan Nutrisi Dengan Penyembuhan Luka Post Operatif Pada Anak Di Rsud. Dr. H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 8(2), 67–73. <https://doi.org/10.35952/jik.v8i2.149>
- Perwira Kusuma, B., Inayati, A., & Ayubbana, S. (2024). Penerapan Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi Di Ruang Bedah Rsud Jenderal Ahmad Yani Metro Application of the Finger Hand Relaxation Technique on Pain Scale in Post Operating Patients in the Surgery Room of General. *Jurnal Cendikia Muda*, 4(3), 345–351.
- Sakila. (2021). Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Kecemasan Pasien Praoperasi Di Ruang Bedah Rsud Jend. Ahmad Yani Kota Metro Tahun 2021. *Jurnal Cendikia Muda*, 2, 529–534.

Suwariyah, P., & Rachmawati, A. U. (2023). *Pengaruh kompres dingin terhadap penurunan nyeri kanulasi pada pasien hemodialisis. 4.*