

**PENERAPAN PROSEDUR RELAKSASI GENGAM JARI
PADA PASIEN POST OPERASI APENDIKTOMI**

***IMPLEMENTATION OF THE FINGER GRIP RELAXATION TECHNIQUE FOR
REDUCING PAIN IN POST APPENDECTOMY PATIENTS***

Yuan Elfaria^{1*}, Suci Artanti²

^{1,2}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bethesda Yakkum Kampus Temanggung

*Email: Yuanelfariaa@gmail.com

Abstrac

Appendicitis is an acute inflammation of the vermiform appendix, usually felt in the lower right abdomen and is also a major factor in acute abdominal pain. One appropriate action to treat appendicitis is an appendectomy, a surgical procedure performed by removing the inflamed appendix to reduce the risk of perforation. The main nursing problem in patients with post-appendectomy surgery is acute pain. This case study aims to provide nursing care using finger-grip relaxation techniques to reduce the pain scale in patients with appendicitis and post-appendectomy surgery. The research method used is a case study by providing care for 3 days in post-appendectomy patients experiencing acute pain. The intervention carried out was finger-grip relaxation for 3 days of treatment with 3 procedures in one day. Data collection techniques used were interviews, documentation studies, biophysiology, and observation. The results showed a less significant reduction in pain before and after finger-grip relaxation therapy in post-appendectomy patients. Finger grip relaxation can be used as a companion intervention to administer analgesics to reduce pain in post-appendectomy patients.

Keywords: *post appendectomy, finger grip relaxation, acute pain*

Abstrak

Appendicitis ialah peradangan atau inflamasi akut yang terjadi pada appendix vermiformis biasanya dirasakan pada perut bagian kanan bawah dan juga menjadi faktor utama nyeri akut abdomen. Salah satu tindakan yang tepat untuk mengatasi appendicitis ialah dengan dilakukannya tindakan appendectomy yaitu tindakan pembedahan yang dilakukan dengan cara mengangkat appendix yang telah meradang untuk mengurangi risiko perforasi. Masalah keperawatan utama pada pasien dengan post operasi appendectomy ialah nyeri akut. Study kasus ini bertujuan untuk memberikan asuhan keperawatan dengan teknik relaksasi genggam jari dalam menurunkan skala nyeri pada pasien apendiksitis dengan *post appendectomy*. Metode penelitian yang digunakan ialah studi kasus dengan memberikan perawatan selama 3 hari pada pasien post operasi appendectomy yang mengalami nyeri akut. Intervensi yang dilakukan adalah melakukan relaksasi genggam jari selama 3 hari perawatan dengan 3 kali tindakan dalam satu hari. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara, studi dokumentasi, biofisiologi dan observasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi penurunan nyeri yang kurang signifikan sebelum dan sesudah terapi relaksasi genggam jari pada pasien post appendectomy. Relaksasi genggam jari dapat dijadikan sebagai intervensi pendamping pemberian analgetik untuk mengurangi nyeri pada pasien post appendectomy.

Kata Kunci: *nyeri akut, post appendectomy, relaksasi genggam jari.*

LATAR BELAKANG

Appendicitis atau radang usus buntu merupakan peradangan akut pada appendix vermiformis yang umumnya menimbulkan nyeri pada perut kanan bawah dan menjadi salah satu penyebab utama nyeri abdomen akut (Kasron &

Susilawati, 2018). Peradangan terjadi akibat masuknya mikroorganisme ke lapisan submukosa appendix sehingga menyebabkan inflamasi yang dapat menyebar ke seluruh lapisan dinding appendix. Kondisi ini dapat

menimbulkan obstruksi lumen, pembengkakan vena, dan stenosis arteri (Wismay et al., 2019)

Di Indonesia, prevalensi apendisitis dilaporkan sekitar 95 per 1.000 penduduk dengan sekitar 10 juta kasus per tahun, sehingga menjadi salah satu negara dengan insiden apendisitis tertinggi di ASEAN (Husada et al., 2020). Menurut Kemenkes RI (Nababan & Kaban, 2019)), apendisitis menempati urutan keempat penyakit terbanyak di Indonesia. Di RS Bethesda Yogyakarta tercatat 123 kasus pada tahun 2019 dan 72 kasus pada tahun 2020 (R Happyanto et al., 2022). Appendicitis ditandai dengan obstruksi lumen dan ulserasi mukosa yang menyebabkan peningkatan tekanan intralumen, hipoksia jaringan, invasi bakteri, dan nyeri (Mardalena, 2018). Penanganan utama adalah tindakan pembedahan (appendectomy) untuk mencegah perforasi (Norma et al., 2020). Namun, pasca operasi pasien sering mengalami nyeri akibat insisi dan kerusakan jaringan. Sebanyak 75% pasien dilaporkan mengalami ketidaknyamanan akibat penatalaksanaan nyeri yang belum adekuat (Sulung & Rani, 2017).

Selain terapi farmakologis, nyeri dapat dikurangi melalui terapi non farmakologis, salah satunya teknik relaksasi genggam jari. Teknik ini dilakukan dengan menggenggam jari sambil melakukan relaksasi dan membayangkan hal-hal yang menyenangkan (Dewi, 2021). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa relaksasi genggam jari efektif menurunkan nyeri pada pasien post appendectomy, dibuktikan dengan nilai p value 0,000 pada penelitian (Norma et al., 2020) (Sulung & Rani, 2017) serta (Aswad, 2020). Meskipun telah banyak penelitian yang membuktikan efektivitas teknik tersebut, penerapannya di beberapa rumah sakit masih terbatas, termasuk di RS Bethesda Yogyakarta, yang lebih berfokus pada pemberian analgetik. Oleh karena itu, peneliti tertarik melakukan studi kasus mengenai implementasi teknik relaksasi genggam jari sebagai upaya menurunkan nyeri pada pasien post appendectomy.

METODE

Desain atau metode yang digunakan dalam penelitian ini ialah studi kasus. Studi kasus ini mengeksplorasi masalah asuhan keperawatan pada pasien dengan diagnosis Post Operasi

Appendectomy dengan intervensi pemberian tindakan relaksasi genggam jari untuk mengatasi masalah nyeri yang dialami pasien. Pasien diobservasi selama 3 hari dengan menggunakan pendekatan asuhan keperawatan meliputi pengkajian, penegakan diagnosa keperawatan, intervensi, implementasi dan evaluasi.

HASIL

Penelitian dilakukan pada seorang pasien post operasi appendektomi yang dirawat selama tiga hari, yaitu tanggal 13–15 Februari 2023. Berdasarkan hasil pengkajian awal, pasien berada dalam kondisi compos mentis (GCS 15) dengan tanda vital tekanan darah 160/92 mmHg, nadi 71 kali/menit, frekuensi napas 13 kali/menit, suhu tubuh 36,4°C, dan saturasi oksigen 96%. Pemeriksaan fisik dilakukan dengan melakukan pengkajian PQRST, yang menunjukkan adanya luka insisi operasi pada kuadran kanan bawah abdomen, nyeri tekan pada titik McBurney, serta keterbatasan mobilisasi akibat nyeri pascaoperasi. Pengkajian menggunakan *Morse Fall Scale* memperoleh skor 35, yang menunjukkan pasien termasuk dalam kategori risiko jatuh rendah. Analisis data menghasilkan tiga diagnosis keperawatan utama, yaitu:

1. Nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisik akibat luka insisi operasi.
2. Gangguan mobilitas fisik berhubungan dengan nyeri pascaoperasi.
3. Risiko perdarahan berhubungan dengan tindakan pembedahan.

Intervensi keperawatan dilakukan selama tiga hari dengan fokus utama berupa manajemen nyeri menggunakan teknik relaksasi genggam jari, dukungan mobilisasi dini, pemantauan tanda-tanda perdarahan, edukasi pasien, serta kolaborasi pemberian terapi farmakologis berupa ketorolac, removepain, dan kalnex sesuai indikasi medis.

Selama pelaksanaan tindakan, teknik relaksasi genggam jari diberikan beberapa kali setiap hari. Setelah terapi dilakukan, pasien melaporkan penurunan intensitas nyeri secara bertahap. Skala nyeri yang semula 6 pada hari pertama menurun menjadi 5 pada hari kedua dan mencapai 2 pada hari ketiga. Selain itu, pasien

tampak lebih rileks, tidak lagi meringis, dan sikap protektif terhadap nyeri berkurang.

Perbaikan kondisi pasien juga terlihat pada aspek mobilitas. Awalnya pasien mengalami kesulitan mengubah posisi tubuh akibat nyeri, kemudian mampu melakukan mobilisasi sederhana seperti miring kanan-kiri, hingga akhirnya mampu melakukan mobilisasi secara mandiri menjelang pulang.

Pada diagnosis risiko perdarahan tidak ditemukan tanda-tanda perdarahan selama masa perawatan. Luka operasi tampak bersih, jahitan rapat, tidak terdapat pus maupun perdarahan aktif. Kondisi hemodinamik pasien tetap stabil meskipun tekanan darah masih relatif tinggi.

Evaluasi akhir menunjukkan bahwa diagnosis nyeri akut berhasil diatasi dengan tercapainya target penurunan nyeri, diagnosis gangguan mobilitas fisik juga berhasil diatasi dengan meningkatnya kemampuan mobilisasi pasien, sedangkan diagnosis risiko perdarahan teratasi sebagian karena pasien tetap memerlukan pemantauan lanjutan setelah pulang.

PEMBAHASAN

Hasil studi menunjukkan bahwa pasien post appendiktomi mengalami nyeri akut akibat luka insisi operasi dengan skala nyeri awal 6 (nyeri sedang), disertai ekspresi meringis dan sikap protektif terhadap area nyeri. Kondisi tersebut sesuai dengan karakteristik diagnosis nyeri akut menurut SDKI, yaitu adanya keluhan nyeri, ekspresi meringis, dan perilaku protektif akibat agen pencedera fisik. Pendekatan Nyeri juga dilakukan dengan PQRST pada pengkajian awal. Dengan P: Nyeri luka insisi operasi, Q: tertusuk – tusuk, R: perut bagian kanan bawah, S: 6, dan T: Hilang timbul.

Intervensi utama yang diberikan berupa teknik relaksasi genggam jari sebanyak tiga kali sehari selama tiga hari, disertai kolaborasi pemberian analgetik. Evaluasi menunjukkan penurunan intensitas nyeri secara bertahap dari skala 6 menjadi skala 2, disertai berkurangnya ekspresi meringis, menurunnya perilaku protektif, serta pasien tampak lebih rileks. Hasil ini menunjukkan bahwa teknik relaksasi genggam jari efektif sebagai terapi nonfarmakologis dalam membantu menurunkan nyeri pascaoperasi.

Secara fisiologis, relaksasi genggam jari bekerja melalui stimulasi titik refleksi pada jari yang dikombinasikan dengan teknik pernapasan dalam sehingga membantu menurunkan ketegangan otot, meningkatkan relaksasi, dan menghambat transmisi impuls nyeri menuju sistem saraf pusat. Mekanisme tersebut mendukung peningkatan efek analgesik sehingga persepsi nyeri pasien berkurang.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian (Sulung & Rani, 2017) yang melaporkan adanya penurunan intensitas nyeri secara bermakna setelah pemberian teknik relaksasi genggam jari pada pasien post appendiktomi ($p < 0,001$). Hasil serupa juga dilaporkan oleh (Norma et al., 2020) yang menunjukkan bahwa relaksasi genggam jari berpengaruh signifikan terhadap penurunan nyeri pada pasien pascaoperasi apendiksitis atau *post appendectomy*.

Meskipun demikian, penurunan nyeri tidak terjadi pada setiap sesi terapi. Dari sembilan kali pelaksanaan relaksasi, hanya empat sesi yang menunjukkan penurunan skala nyeri. Kondisi tersebut diduga dipengaruhi oleh faktor lingkungan, perhatian pasien yang masih terfokus pada nyeri, serta proses inflamasi yang masih berlangsung sebagai bagian dari penyembuhan luka pascaoperasi. Oleh karena itu, teknik relaksasi genggam jari lebih tepat digunakan sebagai terapi pendamping pada terapi farmakologis, bukan sebagai pengganti analgetik. Nyeri pascaoperasi menyebabkan pasien mengalami keterbatasan mobilisasi, terutama saat mengubah posisi tubuh. Setelah diberikan dukungan mobilisasi dini secara bertahap bersamaan dengan penurunan nyeri, kemampuan mobilisasi pasien meningkat hingga mampu melakukan aktivitas sederhana secara mandiri.

Perbaikan mobilitas ini menunjukkan bahwa penatalaksanaan nyeri yang optimal berkontribusi terhadap peningkatan fungsi fisik pasien. Hasil tersebut sesuai dengan konsep bahwa nyeri merupakan faktor utama yang menghambat mobilisasi pada pasien pascaoperasi. Oleh karena itu, kombinasi manajemen nyeri dan latihan mobilisasi dini perlu diberikan secara bersamaan untuk mempercepat pemulihan pasien.

Risiko Perdarahan

Selama masa perawatan tidak ditemukan tanda-tanda perdarahan seperti perdarahan aktif pada luka operasi, peningkatan frekuensi nadi, maupun penurunan kondisi hemodinamik. Luka operasi tampak bersih dengan jahitan rapat sehingga risiko perdarahan dapat dikendalikan melalui observasi rutin dan kolaborasi terapi sesuai indikasi.

Namun demikian, berdasarkan hasil evaluasi kasus, diagnosis risiko perdarahan dinilai kurang tepat sebagai diagnosis prioritas karena pasien tidak menunjukkan manifestasi klinis yang mengarah pada perdarahan. Diagnosis yang lebih sesuai adalah risiko infeksi, mengingat pasien memiliki luka operasi sebagai akibat tindakan invasif yang meningkatkan risiko masuknya mikroorganisme. Oleh karena itu, pada pengembangan penelitian selanjutnya disarankan menggunakan diagnosis risiko infeksi agar lebih sesuai dengan kondisi klinis pasien. Hasil studi menunjukkan bahwa teknik relaksasi genggam jari dapat diterapkan sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis yang sederhana, aman, mudah dipelajari, serta dapat dilakukan secara mandiri oleh pasien setelah pulang dari rumah sakit. Intervensi ini berpotensi menjadi terapi komplementer dalam manajemen nyeri pascaoperasi karena mampu membantu menurunkan intensitas nyeri, meningkatkan kenyamanan pasien, dan mendukung proses mobilisasi selama masa pemulihan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil studi kasus, penerapan asuhan keperawatan pada pasien post appendiktomi dilakukan melalui tahapan pengkajian, penegakan diagnosis, perencanaan, implementasi, dan evaluasi. Pengkajian nyeri menggunakan pendekatan PQRST serta pemeriksaan tanda vital memberikan informasi yang komprehensif dalam mendukung penegakan diagnosis keperawatan nyeri akut.

Studi ini mengidentifikasi tiga diagnosis keperawatan, yaitu nyeri akut, gangguan mobilitas fisik, dan risiko perdarahan. Namun, berdasarkan kondisi klinis pasien, diagnosis risiko perdarahan dinilai kurang tepat karena tidak ditemukan tanda maupun faktor risiko perdarahan selama perawatan. Diagnosis risiko

infeksi lebih sesuai untuk diangkat mengingat pasien menjalani tindakan pembedahan dan memiliki luka insisi operasi.

Penerapan teknik relaksasi genggam jari yang dilakukan secara konsisten minimal tiga kali sehari selama tiga hari, disertai terapi farmakologis, terbukti membantu menurunkan intensitas nyeri pasien. Skala nyeri menurun dari 6 menjadi 2, diikuti berkurangnya ekspresi meringis, sikap protektif terhadap nyeri, serta meningkatnya kemampuan mobilisasi pasien. Dengan demikian, relaksasi genggam jari dapat dijadikan sebagai terapi komplementer yang mendukung efektivitas analgetik dalam manajemen nyeri pada pasien post appendiktomi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan berkontribusi dalam pelaksanaan studi kasus ini. Ucapan terima kasih disampaikan kepada Rumah Sakit Bethesda Yogyakarta yang telah memberikan izin dan memfasilitasi pelaksanaan penelitian, seluruh tenaga kesehatan di ruang perawatan yang telah membantu selama proses pengumpulan data, serta pasien beserta keluarga yang telah bersedia menjadi partisipan dan bekerja sama selama proses asuhan keperawatan berlangsung.

DAFTAR PUSTAKA

- 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, R. (2021). *Teknik Relaksasi Lima Jari Terhadap Kualitas Tidur, Fatigue Dan Nyeri Pada Pasien Knker Payudara*. CV Budi Utama.
- Husada, S., Wijaya, W., Eranto, M., & Alfarisi, R. (2020). Comparison of Blood Leukocyte Counts in Acute Appendicitis Patients and Perforated Appendicitis. *Juni*, 11(1), 341–346. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.288>
- Karon, & Susilawati. (2018). *Buku Ajar Anatomi Fisiologi Gangguan Sistem Pencernaan*. CV Trans Info Media.

- Mardalena, I. (2018). *Asuhan Keperawatan Pasien Dengan Gangguan Sistem Pencernaan*. Pustaka Baru Press.
- Nababan, T., & Kaban, K. (2019). Pengaruh Teknik Back Massage (Masase Punggung) Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Appendiksitis Di Rsu Royal Prima Medan 2018. *Jurnal Keperawatan Priority*, 2(2), 25. <https://doi.org/10.34012/jukep.v2i2.548>
- Norma, N., Rasyid, R. A., & Samaran, E. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi 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/10.36741/jna.v13i2.100>
- R Happyanto, M., A Adhika, O., & Pranoto, D. (2022). An Overview of Patients of Appendicitis and Surgical Site Infection Postappendectomy at Bethesda Hospital Yogyakarta Period 2019-2020. *Journal of Medicine and Health*, 4(2), 154–164. <https://doi.org/10.28932/jmh.v4i2.4140>
- Sulung, N., & Rani, S. D. (2017). Pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien post operasi laparatomi di Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Deli Serdang Lubuk Pakam. *Jurnal Endurance*, 2(3), 397–405.
- Wismay, I. W., Tahalele, P. L., & Rahayu, T. (2019). the Difference in Neutrophil/Lymphocyte Ratio in Patients With Acute Appendicitis Without and With Perforation. *Journal of Widya Medika Junior*, 1(4), 241–253. <http://journal.wima.ac.id/index.php/JWMJ/article/view/2251>