



Terbit *online* pada laman web jurnal : <http://wartaandalas.lppm.unand.ac.id/>

Warta Pengabdian Andalas

Jurnal Ilmiah Pengembangan dan Penerapan Ipteks

ISSN (Print) 0854-655X | ISSN (Online) 2797-1600

Pelatihan Terapi Genggam Jari dalam Mengatasi Nyeri Pasca Operasi

Mulyanti Roberto Muliantino*, Reni Prima Gusty, Ovitra Mulyawati, Fadhil Akbar, Vivi Ramadhani, dan Rani Afdila Pratiwi

Fakultas Keperawatan, Universitas Andalas, Kampus Limau Manis, Padang, 25163. Indonesia

*Corresponding author. E-mail address: mulyantiroberto@nrs.unand.ac.id

Keywords:

finger-grip therapy, pain, post-operative, surgery

ABSTRACT

The pain was the main problem in post-surgery patients and sometimes resulted in activity limitations. One non-pharmacological therapy was finger gripping therapy which can be an option for overcoming post-operative pain. The activity aimed to increase the knowledge and skills of patients under surgery in treating their pain using the finger-gripping therapy method. This training was carried out ten on post-operative patients from the surgery recovery room in hospitals in Padang. We used PowerPoint presentations, leaflets, and simulation videos in this training. Pre-test and post-test were used in the evaluation stage. The results showed that there was increased knowledge of patients after attending finger grip therapy training. The patient's pain level decreased after practising finger gripping therapy. The training and education programme effectively improved the knowledge and skills of patients in managing their pain independently. Continuing education can be an effort to enhance the self-management of post-operative patients.

Kata Kunci:

nyeri, pasca operasi, pasien, terapi genggam jari

ABSTRAK

Nyeri merupakan masalah utama yang dialami pasien setelah menjalani operasi dan dapat bertahan lama sehingga mengakibatkan keterbatasan dalam melakukan aktivitas. Terapi non farmakologi berupa terapi genggam jari dapat menjadi pilihan dalam mengatasi nyeri pasca operasi. Tujuan kegiatan ini untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan pasien pasca operasi dalam melakukan manajemen nyeri secara mandiri dengan metode terapi genggam jari. Pelatihan dilakukan dengan metode edukasi dan demonstrasi kepada 10 orang pasien pasca operasi di ruang bedah rumah sakit di kota Padang. Media edukasi berupa materi presentasi dan leaflet serta video simulasi untuk demonstrasi teknik relaksasi genggam jari. Evaluasi dilakukan dengan metode pretest dan posttest. Hasil didapatkan terdapat peningkatan pengetahuan pasien setelah mengikuti edukasi terapi genggam jari dibandingkan sebelum mengikuti edukasi. Data skala nyeri yang dialami pasien juga menurun setelah melakukan langsung terapi genggam jari. Kegiatan pelatihan terstruktur efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan pasien dalam manajemen nyeri secara mandiri, sehingga kegiatan edukasi berkelanjutan dapat menjadi upaya dalam meningkatkan self-management pasien.

PENDAHULUAN

Nyeri merupakan keluhan utama yang dialami pasien pasca pembedahan akibat adanya insisi (penyayatan jaringan) yang dilakukan sewaktu tindakan operasi. Pasien pasca operasi memiliki tingkat nyeri yang berbeda-beda. Nyeri pada pasien bervariasi mulai dari nyeri sangat hebat, nyeri sedang, hingga nyeri ringan. Hal ini dapat dipengaruhi oleh pengalaman nyeri yang pernah dialami sebelumnya, luka post operasi yang masih basah atau matur serta gerak atau mobilisasi setelah tindakan pembedahan (Wati & Ernawati, 2020).

Nyeri yang dirasakan oleh pasien merupakan keadaan yang harus diatasi dengan manajemen nyeri, karena kenyamanan merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia (Pinandita, Purwanti, & Utoyo, 2012). Manajemen nyeri bertujuan untuk membantu pasien dalam mengontrol nyeri ataupun memajemen nyeri secara optimal, mengurangi resiko lanjut dari efek samping nyeri tersebut, yang pada akhirnya pasien mampu mengontrol ataupun nyeri yang dirasa tersebut hilang (Tamsuri, 2017).

Hasil observasi di lapangan pada sebuah ruang rawat inap bedah rumah sakit di kota Padang, hampir 80% pasien pasca operasi mengalami keluhan nyeri akut setelah pengaruh obat anestesi yang hilang dan akan bertambah dengan adanya peradangan atau infeksi yang terjadi pada lokasi pembedahan. Untuk mengurangi rangsangan nyeri yang dirasakan, pasien diberikan terapi analgesik dengan pemberian obat golongan *Non Steroidal Anti Inflammatory Drug* (NSAID). Karakteristik nyeri yang dirasakan oleh pasien pasca operasi sangat bervariasi. Pengkajian nyeri dilakukan dengan menggunakan metode PQRST kepada setiap pasien, dan didapatkan rata-rata pasien post operasi merasakan nyeri seperti ditusuk, diiris-iris, dan diremas. Penyebaran nyeri yang dirasakan terdapat pada satu lokasi yaitu lokasi pembedahan dan ada juga rangsangan nyeri yang menyebar ke bagian tubuh lainnya. Pengukuran skala nyeri menggunakan *Numeric Rating Scale (NRS)* dan didapatkan hasil skala nyeri yang dirasakan pasien pasca operasi dalam rentang skala 3-5. Rangsangan nyeri ini dapat muncul berulang kali secara mendadak serta hilang timbul dan berlangsung lebih kurang 30- 60 detik. Rangsangan nyeri ini mengganggu kenyamanan pasien saat tidur terutama di malam hari sehingga pasien tidak bisa beristirahat dan tidak merasa segar pada saat bangun pagi harinya.

Kurangnya kemampuan pasien dalam mengatasi keluhan nyeri yang sering muncul, mengindikasikan bahwa pasien belum memiliki pengetahuan yang adekuat terkait nyeri dan kiat-kiat untuk mengatasi atau mengontrol nyeri. Hal ini perlu menjadi perhatian agar nyeri pasien sedini mungkin dapat dikontrol dan diatasi untuk penyembuhan yang maksimal. Manajemen nyeri dapat dilakukan berupa tindakan farmakologis dan non farmakologis. Salah satu upaya non farmakologis yang dapat digunakan dalam mengatasi nyeri pasca operasi adalah terapi genggam jari. Terapi relaksasi genggam jari merupakan terapi yang dapat menenangkan jiwa dan tubuh sehingga dapat menimbulkan efek relaks dalam tubuh (Agustin et al., 2019). Studi yang dilakukan Wati & Ernawati (2020) tentang Penurunan Skala Nyeri Pasien Post-Op *Appendectomy* menggunakan Teknik Relaksasi Genggam Jari, menunjukkan bahwa terdapat penurunan rerata skala nyeri yaitu 2 level penurunan dalam pemberian terapi genggam jari selama 3 hari. Penelitian lain juga menunjukkan terdapat pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien post operasi laparatomi, dengan mean pre tes 6,58 menjadi 6,47 pada post tes (Prinandita, 2012). Dengan tindakan menggenggam jari sambil melakukan tarik nafas dalam (relaksasi) dapat mengurangi dan menyembuhkan ketegangan fisik dan emosi. Karena genggam jari akan menghangatkan titik keluar dan masuknya energi pada *meridian channel* yang terletak pada jari tangan (Astutik & Kurlinawati, 2017). Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan

keterampilan pasien pasca operasi dalam melakukan manajemen nyeri secara mandiri dengan metode terapi genggam jari.

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan pelatihan terapi genggam jari untuk mengatasi nyeri pasca operasi dilakukan melalui edukasi terstruktur dan pelatihan keterampilan/skill. Kegiatan ini dilakukan kepada 10 orang pasien pasca operasi di Ruang Bedah Wanita Rumah Sakit di kota Padang. Pelaksanaan kegiatan terdiri dari dua tahap. Tahap satu yaitu meningkatkan keterampilan kognitif pasien melalui edukasi terstruktur terkait nyeri dan terapi genggam jari berupa pengertian dan cara mengidentifikasi nyeri, manfaat terapi genggam jari dalam menurunkan nyeri dan manfaat lainnya, dan langkah-langkah melakukan terapi tersebut. Pada awal kegiatan dilakukan *pretest* menggunakan *Self Administered Questionnaire (SAQ)* yang disusun oleh tim pelaksana untuk mengetahui kemampuan awal pasien terkait nyeri dan terapi genggam jari. Kegiatan ini dilengkapi dengan leaflet dan video demonstrasi terapi genggam jari.

Tahap 2 yaitu meningkatkan keterampilan psikomotorik melalui demonstrasi teknik terapi genggam jari. Kegiatan ini diawali dengan video demonstrasi dan dijelaskan kembali oleh narasumber, selanjutnya narasumber mendemonstrasikan secara langsung teknik relaksasi genggam jari dan diikuti oleh peserta. Kemudian semua peserta melakukan teknik relaksasi genggam jari yang dipandu oleh narasumber. Evaluasi pada tahap ini dilakukan secara kualitatif dan kuantitatif, untuk evaluasi kemampuan melakukan terapi genggam jari mengacu pada Standar Operasional Prosedur (langkah-langkah) dalam pelaksanaan terapi genggam jari. Dan evaluasi juga melalui perubahan skala nyeri yang dirasakan pasien sebelum dan setelah melakukan terapi genggam jari. Diakhir kegiatan dilakukan *post tes* untuk mengevaluasi pemahaman peserta tentang informasi yang telah disampaikan. Data yang didapatkan dianalisis secara univariat dan bivariat, meliputi data pengetahuan sebelum dan setelah mengikuti pelatihan serta data skala nyeri pasien sebelum dan setelah melakukan terapi genggam jari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan dilaksanakan di ruang bedah wanita rumah sakit di kota Padang kepada 10 pasien pasca operasi yang terdiri dari 3 orang pasca operasi laparotomi, 4 orang pasca operasi masektomi, 2 orang pasca operasi apendiktomi dan 1 orang pasca operasi tumor tiroid. Dalam kegiatan ini peserta didampingi oleh keluarga masing-masing. Tim pelaksana kegiatan ini terdiri dari 2 orang dosen Fakultas Keperawatan Universitas Andalas dan 10 orang mahasiswa Program Studi Ners Fakultas Keperawatan.

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebelum mengikuti edukasi terdapat 6 pasien yang belum memahami nyeri, dan setelah mengikuti edukasi seluruh pasien telah memahami pengertian nyeri (100%). Semua pasien belum paham cara mengidentifikasi nyeri sebelum mengikuti edukasi, dan setelah mengikuti edukasi mereka telah memahami cara mengidentifikasi nyeri. Sama halnya dengan teknik relaksasi genggam jari, semua pasien dalam pelatihan ini belum mengetahui tentang definisi, manfaat, waktu penggunaan terapi genggam jari dan langkah-langkah melakukan terapi genggam jari (100%). Namun setelah mengikuti pelatihan mereka memahami definisi, manfaat, waktu penggunaan terapi genggam jari dan langkah-langkah melakukan terapi genggam jari. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan pasien terkait terapi genggam jari sebelum dan setelah mengikuti pelatihan (Tabel 1).

Tabel 1. Pengetahuan Pasien Sebelum dan Setelah Edukasi Terapi Genggam Jari

Pernyataan	Pre-test		Post-test	
	Ya n (%)	Tidak n (%)	Ya n (%)	Tidak n (%)
Pasien mengerti apa yang dimaksud dengan nyeri.	4 (40%)	6 (60%)	10 (100%)	0
Pasien sudah memahami cara mengidentifikasi nyeri yang dirasakan.	0	10 (100%)	10 (100%)	0
Pasien mengerti apa itu teknik relaksasi genggam jari.	0	10 (100%)	10 (100%)	0
Pasien mengetahui manfaat teknik relaksasi genggam jari.	0	10 (100%)	8 (80%)	2 (20%)
Pasien mengetahui waktu digunakannya teknik relaksasi genggam jari.	0	10 (100%)	8 (80%)	2 (20%)
Pasien tahu cara melakukan teknik relaksasi genggam jari.	0	10 (100%)	10 (100%)	0

Hasil evaluasi terkait skala nyeri pasien sebelum melakukan terapi genggam jari, terdapat 4 pasien dengan tingkat nyeri ringan (40%) dan 6 pasien dengan tingkat nyeri sedang (60%). Setelah melakukan terapi genggam jari terdapat 6 pasien dengan tingkat nyeri ringan dan 4 pasien tidak mengalami nyeri lagi. Hasil analisis menunjukkan terdapat penurunan skala nyeri pasien pasca operasi setelah melakukan terapi genggam jari dalam kegiatan pelatihan ini (Tabel 2).

Tabel 2. Perbedaan Skala Nyeri Pasien Sebelum dan Setelah Pelatihan Terapi Genggam Jari

Skala Nyeri	0 (Tidak nyeri)	1-3 (Nyeri ringan)	4-6 (Nyeri sedang)	7-10 (Nyeri berat)	Total
<i>Pre-test</i>	0	4 (40%)	6 (60%)	0	10 (100%)
<i>Post-test</i>	4 (40%)	6 (60%)	0	0	10 (100%)



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan Edukasi kepada Pasien Ruang Bedah Wanita

Manajemen nyeri merupakan suatu proses atau tindakan keperawatan yang dilakukan baik secara kolaboratif ataupun secara individu pada pasien pasca pembedahan dengan tujuan mengontrol, mengurangi, serta mengendalikan rasa nyeri yang dirasakan oleh pasien. Terapi genggam jari dapat menjadi salah satu pilihan dalam melakukan manajemen nyeri secara non farmakologis. Keunggulan terapi ini yaitu dapat dilakukan dimana pun dan kapan saja tanpa ada efek samping dan meminimalkan biaya perawatan. Pasien dapat

melakukan terapi genggam jari secara mandiri untuk mengatasi masalah nyeri pasca operasi (Gambar 2). Terapi ini pun dapat dilakukan selama pasien menjalani perawatan di rumah, karena langkah-langkah dalam melakukan terapi ini sangat mudah.



Gambar 2. Pelaksanaan Kegiatan Demonstrasi Terapi Genggam Jari



Gambar 3. Leaflet Terapi Genggam Jari yang Digunakan sebagai Alat Edukasi

Dalam kegiatan ini terapi genggam jari efektif untuk menurunkan nyeri pasien pasca operasi. Setelah melakukan teknik relaksasi genggam jari, keluhan nyeri pasien menurun dari tingkat nyeri sedang menjadi nyeri ringan dan dari nyeri ringan menjadi hilang atau terkontrol. Terapi genggam jari yang dilakukan pada pasien pasca operasi apendektomi di RSUP Dr. Achmad Mochtar Bukittinggi menunjukkan terdapat penurunan skala nyeri post insisi (Sulung & Rani, 2017). Hasil yang sama juga diperoleh dalam penelitian yang dilakukan oleh Hasaini (2019) yang melakukan relaksasi genggam jari di ruang Bedah Al-Muizz RSUD Ratu Zalecha Martapura dengan hasil ada penurunan nyeri pasien pasca pembedahan. penelitian terbaru yang dilakukan oleh Hayat dkk (2020) juga menunjukkan hasil yang sama yaitu ada pengaruh penurunan nyeri pasien post operasi appendicitis dengan teknik relaksasi genggam jari.

KESIMPULAN

Pelatihan dan edukasi terstruktur tentang terapi genggam jari efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan pasien terkait manajemen nyeri, sehingga pasien memiliki alternatif tindakan untuk mengatasi nyeri pasca operasi. Hal ini dapat dilihat dari data peningkatan pengetahuan pasien dan penurunan tingkat nyeri yang dialami pasien setelah melakukan teknik relaksasi genggam jari. Program edukasi berkelanjutan menjadi upaya untuk meningkatkan kemampuan pasien secara mandiri dalam memelihara status kesehatannya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada Fakultas Keperawatan Universitas Andalas dan Unit Rawat Inap Bedah RSUP Dr. M. Djamil Padang.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, W. R., Rosalina, S., & Ardiani, N. D. (2019). Pengaruh Terapi Relaksasi Genggam Jari Di Wilayah Kerja Puskesmas Kartasura. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*.
- Astutik,P & Kurlinawati, E. (2017). Pengaruh Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea Di Ruang Delima RSUD Kertosono. *STRADA Jurnal Ilmiah*, 6, (2).
- Diana, R.K.S., Maliya, A. (2015) Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea, Surakarta
- Fitriana, (2013), Pengaruh relaksasi genggam jari terhadap penurunan nyeri pasien post appendectomy di Rumah Sakit Umum Daerah Kabupaten Kudus. Skripsi, Stikes Muhamadiyah, Kudus.
- Haniyah, S., Setyawati, M. B., & Sholikhah, S. M. (2016). Efektifitas Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Nyeri Post Sectio Caesarea Di RSUD Ajibarang. *Journal STIKes*, 1(1), 7.

- Pinandita, I., Purwanti, E., & Utoyo, B. (2012). Pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien post operasi laparatomi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 8(1).
- Sulung, N., & Rani, S. D. (2017). Teknik relaksasi genggam jari terhadap intensitas nyeri pada pasien post appendiktomi. *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 2(3), 397-405.
- Tamsuri, A. (2017). *Konsep dan penatalaksanaan nyeri*. Jakarta : EGC.
- Wati, F., & Ernawati, E. (2020). Penurunan Skala Nyeri Pasien Post-Op Appendectomy Menggunakan Teknik Relaksasi Genggam Jari. *Ners Muda*, 1(3), 200-206.