

# PENGARUH KOMBINASI RELAKSASI GENGGAM JARI DAN NAFAS DALAM TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI PADA PASIEN APPENDIKTOMI DI RUMAH SAKIT PERTAMEDIKA UMMI ROSNATI

**Maimun Tharida<sup>1\*</sup>, Fitri Hummayra<sup>2</sup>, Nanda Desreza<sup>3</sup>**

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Abulyatama, Aceh Besar, Indonesia<sup>1,2,3</sup>

\*Corresponding Author : maimuntharida@abulyatama.ac.id

## ABSTRAK

Meningkatnya intensitas nyeri pada pasien appendiktomi disebabkan oleh beberapa faktor seperti lamanya proses penyembuhan, tingkat peradangan atau infeksi, hingga adanya komplikasi serius. Manajemen nyeri diperlukan untuk mengatasi ketidaknyamanan dan nyeri dengan menggunakan dua pengobatan dalam penanggangan nyeri, yaitu menggunakan obat (farmakolog) dan tanpa obat (non-farmakolog). Relaksasi genggam jari dan nafas merupakan upaya non-farmakolog sebagai pendekatan yang efektif untuk mengurangi rasa sakit setelah operasi appendiktomi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kombinasi relaksasi genggam jari dan nafas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien appendiktomi di Rumah Sakit Pertamedika Ummi Rosnati. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *quasi eksperiment* dengan desain *Two-Group Pre Test* dan *Post Test*. Teknik pengambilan sampel penelitian menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 20 responden. Analisa data menggunakan analisis univariat dan bivariat. Analisis bivariat pada kedua kelompok dalam penelitian ini menggunakan uji *Paired Sampel T-test*. Hasil analisis penelitian menunjukkan nilai *p value* = 0,000 (<0,05), yang artinya ada pengaruh kelompok relaksasi genggam jari dan kelompok relaksasi nafas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien appendiktomi di Rumah Sakit Pertamedika Ummi Rosnati. Kesimpulan penelitian ini ada pengaruh kombinasi relaksasi genggam jari dan nafas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien appendiktomi di Rumah Sakit Pertamedika Ummi Rosnati.

**Kata kunci** : *appendiktomi*, nyeri, relaksasi genggam jari, relaksasi nafas dalam

## ABSTRACT

*The increasing intensity of pain in appendectomy patients is caused by several factors, such as the length of the healing process, the level of inflammation or infection, and the presence of serious complications. Finger grip relaxation and breathing are non-pharmacological efforts as an effective approach to reducing pain after appendectomy surgery. This study aims to determine the effect of a combination of finger grip relaxation and deep breathing on reducing pain intensity in appendectomy patients at Pertamedika Ummi Rosnati Hospital. The method used in this study was a quasi-experiment with a Two-Group Pre Test and Post Test design. The sampling technique used purposive sampling with a sample size of 20 respondents. Data analysis used univariate and bivariate analysis. Bivariate analysis in both groups in this study used the Paired Sample T-test. The results of the research analysis showed a p-value = 0.000 (<0.05), which means that there is an effect of the finger grip relaxation group and the deep breathing relaxation group on reducing pain intensity in appendectomy patients at Pertamedika Ummi Rosnati Hospital. The conclusion of this study is that there is an effect of the combination of finger grip relaxation and deep breathing on reducing pain intensity in appendectomy patients at Pertamedika Ummi Rosnati Hospital.*

**Keywords** : *appendectomy*, *pain*, *finger grip relaxation*, *deep breath relaxation*

## PENDAHULUAN

Sistem pencernaan manusia berfungsi sebagai jaringan kompleks yang menyerap makanan, mengubahnya menjadi nutrisi, mengalirkannya ke dalam darah, dan mengeluarkannya

sisa-sisa makanan yang tidak dapat dicerna. Proses ini tidak hanya penting untuk memenuhi kebutuhan energi dan nutrisi, tetapi juga berperan dalam menjaga keseimbangan homeostasis tubuh. Namun, berbagai gangguan dapat terjadi dalam sistem pencernaan, salah satunya adalah appendisitis, yang menjadi salah satu masalah kesehatan umum di masyarakat (Hakim, Kesumadewi, 2023).

Appendisitis ditandai oleh peradangan pada *appendix veriformis*, sebuah struktur kecil yang terletak di belakang sekum, dekat usus besar dan kecil. Gejala yang paling sering muncul adalah nyeri perut yang hebat, yang sering kali membutuhkan penanganan medis segera untuk mencegah komplikasi serius, seperti perforasi atau peritonitis (Yudi Pratama, 2022). Penanganan appendisitis umumnya dilakukan melalui prosedur bedah yang dikenal sebagai appendiktomi. Meskipun prosedur ini efektif dalam mengatasi peradangan, banyak pasien yang mengalami konsekuensi berupa rasa sakit pascaoperasi yang signifikan (Heriyanda *et al.*, 2023).

Menurut Prayogu (2018), apendisis diklasifikasikan menjadi apendisis akut, rekurens dan kronis. Apendisis akut adalah infeksi yang disebabkan oleh bakteri dan pemicunya adalah penyumbatan lumen usus buntu. Gejala apendisis akut adalah nyeri tumpul yang samar, yaitu nyeri viseral di daerah epigastrium sekitar umbilikus. Sedangkan menurut Hawari (2020), apendisis rekurens yaitu jika ada riwayat nyeri berulang di perut bagian kanan bawah yang mendorong dilakukannya appendiktomi. Kelainan ini terjadi bila serangan apendisis akut pertama sembuh spontan. Menurut Apendisis kronik adalah nyeri perut kanan bawah lebih dari 2 minggu atau terjadi secara menahun. Apendisis kronik sangat jarang terjadi. Prevalensi hanya 1-5 %. Diagnosis apendisis kronik sulit ditegakkan. Terdapat riwayat nyeri perut kanan bawah yang biasa terjadi secara berulang. (Jannatunnisa, 2024).

Setelah operasi appendiktomi, gejala umum yang sering terjadi meliputi nyeri di sekitar pusar atau periumbilikal serta kemungkinan munculnya muntah. Dalam rentang waktu sekitar 2 hingga 12 jam setelah operasi, nyeri tersebut biasanya terasa di bagian bawah perut sebelah kanan, terutama terasa lebih intens saat berjalan. Sensasi sakit pasca operasi dapat mempengaruhi persepsi individu terhadap proses pemulihannya (Simamora *et al.*, 2021). Manajemen nyeri diperlukan untuk mengatasi ketidaknyamanan dan nyeri tersebut. Terdapat dua pengobatan dalam penanganan nyeri, yaitu menggunakan obat (farmakologi) dan tanpa obat (non-farmakologi). Pengobatan farmakologi mencakup pemberian analgesic (anti inflamasi nonsteroid/AINS), obat tambahan dan opiate (narkotika). Di sisi lain, pengobatan non-farmakologi dapat mencakup relaksasi, seperti relaksasi genggam jari dan relaksasi nafas dalam (Tyas, 2020).

Relaksasi genggam jari merupakan salah satu pendekatan yang efektif untuk mengurangi rasa sakit setelah operasi appendiktomi. Tujuannya adalah untuk mengurangi nyeri, kecemasan, dan ketakutan sambil memberikan perasaan relaks pada tubuh. Menggenggam jari dapat membantu mengurangi ketegangan fisik dan emosional seseorang. Hal ini disebabkan oleh stimulasi titik keluar dan masuk energi pada meridian (saluran energi) di jari-jari tangan (Udiyani *et al.*, 2020). Relaksasi nafas dalam merupakan teknik pernapasan yang menekankan pernapasan perut dengan pola yang lembat, teratur, dan nyaman. Tujuan dari relaksasi ini adalah untuk mengalihkan perhatian atau mengurangi gangguan pada tubuh. Relaksasi nafas dalam dapat merangsang aktivitas sistem saraf parasimpatis yang bertanggung jawab untuk merilekskan tubuh dan mengurangi respon yang dapat meningkatkan ketegangan dan nyeri (Ansori, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh (Rosiska, 2021), tentang pengaruh pemberian teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan nyeri pada pasien post operasi Appendisitis di Ruang Bedah Rumah Sakit Umum Mayjen H.A Thalib Kerinci, menunjukkan hasil yang positif. Pada hari kedua pasca operasi, terdapat penurunan nyeri yang signifikan pada pasien

yang diterapkan teknik relaksasi genggam jari. Sebelumnya, Sebagian besar pasien mengalami nyeri ringan hingga sedang. Namun, setelah diberikan relaksasi ini, intensitas nyeri menurun dari sedang menjadi ringan dengan nilai p-value sebesar 0,011 ( $<0,05$ ), dimana menunjukkan signifikan. (Rosiska, 2021).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Sudirman *et al.*, 2023), tentang efektivitas teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan skala nyeri pada pasien Appendiktomi di RSUD Otahana Kota Gorontalo tahun 2023, hasilnya menunjukkan penurunan rata-rata skala nyeri dari yang sebelumnya 6,50 menjadi 5,10 setelah relaksasi tersebut diterapkan. Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima, yang berarti bahwa relaksasi nafas dalam efektif untuk mengurangi tingkat nyeri pada pasien appendiktomi di RSUD Otahana Kota Gorontalo. (Sudirman *et al.*, 2023).

Menurut data dari *World Health Organization* (WHO, 2020), prevalensi appendisitis global mencapai 7% dari total populasi dunia. Insidens tertinggi tercatat di negara Eropa yang mencapai 16%, sementara di Amerika Serikat sebesar 7%, di Asia Tenggara sebesar 4,8% dan di Afrika hanya sekitar 2,6% dari jumlah populasi (Anggraini *et al.*, 2020). Pada tahun 2020, prevalensi appendisitis di Asia mencapai 2,6% dari populasi total. Data yang dikutip dari (Depkes RI, 2021) dalam (Rahmah Muthia, 2018), menunjukkan bahwa kasus appendisitis mencapai 27% dari total populasi Indonesia. Umumnya, appendisitis sering terjadi pada rentang usia belasan tahun hingga awal 30-an dan merupakan salah satu dari sepuluh penyakit tidak menular yang paling umum (Aritonang, 2019).

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh (Ardianti Dwi Lestari, 2022), prevalensi appendisitis akut di Aceh khususnya di RSUD dr.Zainoel Abidin, cukup tinggi. Tingkat prevalensi pada pria mencapai 51,7%, sedangkan pada wanita mencapai 48,3%. Untuk kasus appendisitis perforasi, prevalensinya sama yaitu sebanyak 50%. (Sophia Aya *et al.*, 2020). Berdasarkan hasil penelitian Lubis (2019) di RSUP H. Adam Malik Medan, pada pasien post appendiktomi didapatkan 51,9% responden berusia 26-35 tahun, 25,9% responden berusia 36-46 tahun, dan 22,2% responden berusia 17-25 tahun. Hal ini dipengaruhi oleh pola makan yang kurang baik pada usia tersebut. Seperti kita ketahui bahwa usia 20-40 tahun bisa dikategorikan sebagai usia produktif, karena orang yang berada pada usia tersebut melakukan banyak sekali kegiatan dan kurang memperhatikan pola hidup dan pola makan yang sehat.(Lubis, 2019).

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara peneliti dengan perawat dan kepala ruang Instalasi Bedah Sentral (IBS) Rumah Sakit Pertamedika Ummi Rosnati pada tanggal 1 Desember 2023, dikatakan bahwa relaksasi genggam jari dan nafas dalam belum pernah dilakukan maupun diterapkan pada pasien appendiktomi. Selama ini penanganan nyeri hanya dilakukan secara famakologi saja, tanpa melibatkan metode non-farmakologi lainnya. Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti bertujuan untuk meneliti pengaruh kombinasi relaksasi genggam jari dan nafas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien appendiktomi di Rumah Sakit Pertamedika Ummi Rosnati.

## METODE

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Metode penelitian yang digunakan yaitu *quasi eksperiment* dengan desain *Two-Group Pre Test and Post Test*. Populasi dalam penelitian ini semua pasien appendiktomi di Rumah Sakit Pertamedika Ummi Rosnati. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* sebanyak 20 responden. Penelitian ini dilakukan pada 01 Mei-27 Juni 2024. Instrumen penelitian ini menggunakan lembar observasi skala nyeri NRS (*Numeric Rating Scale*). Data yang didapatkan dianalisis menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat, kemudian diuji menggunakan uji *T-test*.

Etika penelitian meliputi *informed consent*, *anonymity*, *confidentiality*, *justice*, dan *beneficience*.

## HASIL

### Identitas Responden

**Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Pendidikan, Pekerjaan, Jenis Tindakan dan Jenis Anestesi di Rumah Sakit Pertamedika Ummi Rosnati**

No	Identitas Responden	Grup A		Grup B	
		f	%	f	%
1.	<b>Usia</b>				
	13-19 Tahun	2	20%	0	0%
	20-60 tahun	8	80%	10	100%
	<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>
2.	<b>Jenis Kelamin</b>				
	Laki-Laki	6	60%	4	40%
	Perempuan	4	40%	6	60%
	<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>
3.	<b>Pendidikan</b>				
	S1	3	30%	1	10%
	Menengah (SMP/SMA/MA)	7	70%	8	80%
	Dasar (SD)	0	0%	1	10%
	<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>
4.	<b>Pekerjaan</b>				
	PNS	2	20%	1	10%
	IRT	2	20%	3	30%
	Wiraswasta	3	30%	2	20%
	Pelajar/Mahasiswa	2	20%	2	20%
	Tidak Bekerja	1	10%	2	20%
	<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>
5.	<b>Jenis Tindakan</b>				
	<b>Appendectomy</b>				
	Laparotomi Eksplorasi +	8	80%	7	70%
	Appendiktony	1	10%	1	10%
	Laparotomi Appendectomy	1	10%	2	20%
	<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>
6.	<b>Jenis Anestesi</b>				
	Regional Anestesi	8	80%	6	60%
	General Anestesi	2	20%	4	40%
	<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 1 menunjukkan dari kedua kelompok sama-sama memiliki 10 responden dengan total keseluruhan 20 responden. Pada grup A, usia 13-19 tahun (20%), usia 20-60 tahun (80%), jenis kelamin laki-laki (60%), perempuan (40%), pendidikan S1 (30%), menengah (70%), dasar (0%), pekerjaan PNS (20%), IRT (20%), wiraswasta (30%), pelajar/mahasiswa (20%), yang tidak bekerja (20%), jenis tindakan *appendectomy* (80%), laparotomi eksplorasi + *appendectomy* (10%), laparotomi *appendectomy* (10%), jenis anestesi regional anestesi (80%), dan general anestesi (20%).

Sedangkan pada grup B, usia 13-19 tahun (0%), usia 20-60 tahun (100%), jenis kelamin laki-laki (40%), perempuan (60%), pendidikan S1 (10%), menengah (80%), dasar (10%), pekerjaan PNS (10%), IRT (30%), wiraswasta (20%), pelajar/mahasiswa (20%), yang tidak bekerja (20%), jenis tindakan *appendectomy* (70%), laparotomi eksplorasi + *appendectomy*

(10%), laparotomi *appendectomy* (20%), jenis anestesi regional anestesi (60%), dan general anestesi (40%).

## Analisa Univariat

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pre test dan Post test Kelompok (Relaksasi Genggam Jari) Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pasien Appendiktomi**

No	Skala	Pre test		Post test	
		f	%	f	%
1.	Ringan (1-3)	0	0%	6	60%
2.	Sedang (4-6)	10	100%	4	40%
	<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa dari 10 responden kelompok relaksasi genggam jari, sebelum intervensi diberikan mayoritas responden berada pada skala nyeri sedang (100%), sementara pada nyeri ringan (0%). Setelah intervensi diberikan terjadi peningkatan signifikan yaitu terdapat (60%) responden berada pada skala nyeri ringan, sedangkan pada nyeri sedang (40%). Secara keseluruhan, intervensi menunjukkan efek positif terhadap penurunan intensitas nyeri pasien appendiktomi, dengan lebih banyak responden mencapai skala nyeri ringan.

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pre test dan Post test Kelompok (Relaksasi Genggam Jari dan Nafas Dalam) Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pasien Appendiktomi**

No	Skala	Pre test		Post test	
		f	%	f	%
1.	Ringan (1-3)	0	0%	9	90%
2.	Sedang (4-6)	10	100%	1	10%
	<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa dari 10 responden kelompok relaksasi genggam jari dan nafas dalam, sebelum intervensi diberikan mayoritas responden berada pada skala nyeri sedang (100%), sementara pada nyeri ringan (0%). Setelah intervensi diberikan terjadi peningkatan signifikan yaitu terdapat (90%) responden berada pada skala nyeri ringan, sedangkan pada nyeri sedang (10%). Secara keseluruhan, intervensi menunjukkan efek positif terhadap penurunan intensitas nyeri pasien appendiktomi, dengan lebih banyak responden mencapai skala nyeri ringan.

## Analisa Bivariat

**Tabel 4. Pengaruh Kombinasi Relaksasi Genggam Jari dan Nafas Dalam terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Appendiktomi**

No	Relaksasi genggam jari dan nafas dalam	Mea n	Lower	Upper	Std.Deviati on	Sig(Uji Normalitas)	p value
1.	Pre test	0.30	0.16	0.44	0.192	0.113	0.000
2.	Post test	2.20	1.54	2.85	0.918	0.149	0.000

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan *pre test* dengan nilai *mean* 0.30, *lower* 0.16, *upper* 0.44, *std.deviation* 0.192, sig uji normalitas data (*Shapiro Wilk*) 0.113, dan *p value* 0.000. Sedangkan *post test* dengan nilai *mean* 2.20, *lower* 1.54, *upper* 2.85, *Std. deviation* 0.918, sig uji normalitas data (*Shapiro Wilk*) 0.149, dan *p value* 0.000. Berdasarkan tabel di atas maka

dapat disimpulkan H0 ditolak dan Ha diterima, artinya ada pengaruh kombinasi relaksasi genggam jari dan nafas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien appendiktomi di Rumah Sakit Pertamedika Ummi Rosnati.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang diketahui terdapat kedua kelompok sama-sama memiliki 10 responden dengan total keseluruhan 20 responden. Pada grup A, terdapat mayoritas responden berusia 20-60 tahun (80%), jenis kelamin responden rata-rata laki-laki (60%), latar belakang pendidikan rata-rata menengah (70%), dengan pekerjaan mayoritas wiraswasta (30%), jenis tindakan *appendectomy* (80%), serta jenis anestesi regional anestesi (80%). Sedangkan pada grup B, terdapat mayoritas responden berusia 20-60 tahun (100%), jenis kelamin responden rata-rata perempuan (60%), latar belakang pendidikan rata-rata menengah (80%), dengan pekerjaan mayoritas IRT (30%), jenis tindakan *appendectomy* (70%), serta jenis anestesi regional anestesi (60%).

Appendiktomi adalah tindakan bedah yang bertujuan untuk mengeluarkan appendiks yang meradang atau terinfeksi. Prosedur ini sering dilakukan secepat mungkin untuk mengurangi risiko perforasi. Jika tidak ditanggani dengan cepat, rasa sakit dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental. Dampak fisiknya dapat meliputi pernafasan yang tidak teratur dan dangkal. Secara psikologis, rasa sakit dapat memicu perasaan cemas, stress, bahkan depresi, yang dapat secara signifikan mempengaruhi kesehatan pasien. Macam-macam apendiktomi meliputi apendiktomi terbuka dan apendiktomi laparoscopi. Bila apendiktomi terbuka, incise McBurney paling banyak dipilih oleh ahli bedah. Mc Burney/ Wechselschnitt/ muscle splitting adalah sayatan berubah-ubah sesuai serabut otot. Apendiktomi laparoscopi merupakan alternatif yang baik untuk pasien dengan usus buntu akut, khususnya wanita muda pada usia subur, karena prosedur laparoscopi memiliki keunggulan diagnosa untuk diagnosa yang belum pasti. Keunggulan lainnya termasuk hasil kosmetik lebih baik, nyeri berkurang dan pemulihan lebih cepat. (Ibrahim, 2019).

Meskipun appendiktomi dianggap sebagai langkah terbaik, namun ada konsekuensi yang menyebabkan nyeri bagi pasien yang menjalannya. Gejala yang biasanya muncul termasuk adanya luka sayatan di bagian bawah kanan perut dan terasa nyeri di daerah tersebut. Secara umum, pasien juga dapat mengalami demam ringan, mual, muntah, dan penurunan nafsu makan (Ardianti Dwi Lestari, 2022). Tanda dan gejala lain yang muncul pada pasien apendiktomi yaitu tampak lelah, gelisa, takikardi, mual, muntah, meringis, perubahan tekanan darah dan melindungi area nyeri daerah operasi. nyeri post operasi apendiktomi yang dirasakan di luka insisi post operasi, kondisi dimana ketidaknyamanan yang bersifat individu. Individu yang merasakan nyeri merasa tertekan atau menderita. (Soleha, 2022).

Menurut *International Association for The Study of Pain* (IASP), nyeri appendiktomi merupakan pengalaman yang tidak menyenangkan secara emosional dan subjektif, yang terkait dengan kerusakan jaringan yang dirasakan selama cedera atau yang dapat terjadi di masa depan (Wardhani, 2020). Salah satu penatalaksanaan pasien dengan appendisitis adalah pembedahan (Appendiktomi). Appendiktomi harus di operasi operasi untuk mengangkat Appendisitis yang dilakukan untuk menurunkan resiko perforasi. Dampak yang timbul setelah operasi adalah nyeri. Nyeri post op kemungkinan disebabkan oleh luka bekas operasi tetapi kemungkinan sebab lain harus dipertimbangkan. (Helci, 2023).

Sedangkan menurut (Apriliani *et al.*, 2022), nyeri pada bagian perut bawah merupakan salah satu tanda dan gejala dari pasien appendiktomi. Pasien yang menjalani appendiktomi akan mengalami peningkatan rasa sakit, yang kemudian akan mempengaruhi proses penyembuhan. Oleh karena itu, nyeri dapat teratasi jika diberikan obat (farmakologi). Di sisi lain, nyeri juga dapat diatasi dengan metode non-farmakologi seperti relaksasi genggam jari

dan relaksasi nafas dalam. Relaksasi ini dapat merangsang tubuh untuk menghasilkan hormon endorfin dan memicu pelepasan opioid endogen, yang menghambat impuls nyeri sehingga dapat mengurangi intensitas nyeri, serta pasien merasa lebih nyaman, senang, dan lebih berenergi.

Pemberian relaksasi genggam jari ini merupakan cara mudah dan sederhana yang dapat dilakukan oleh siapa saja, dimana pun, yang melibatkan jari-jari tangan dan dapat mengalirkan energi dalam tubuh. Relaksasi ini merupakan bagian dari praktik Jin Shin Jyutsu, sebuah praktik akupresur Jepang yang menggunakan sentuhan lembut dengan tangan dan teknik pernapasan untuk menyeimbangkan energi dalam tubuh. Ketidakseimbangan emosional seperti kekhawatiran, kemarahan, kecemasan, dan kesedihan dapat mengganggu aliran energi tubuh, yang dapat menghasilkan nyeri (Hendro, 2020).

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian (Rosiska, 2021), dari 8 responden yang mengikuti relaksasi genggam jari, lebih dari setengah dari mereka (63%) mengalami nyeri ringan, sedangkan sebagian kecil (13%) mengalami nyeri sedang. Berdasarkan hasil uji Independent Sample *T-Test* antara *pre-test* dan *post-test*, diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,011. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah intervensi relaksasi genggam jari. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa relaksasi genggam jari memiliki pengaruh yang signifikan. Menurut hasil penelitian lain, terdapat pengaruh relaksasi genggam jari pada pasien pasca operasi appendisitis. Diketahui bahwa terdapat pengaruh teknik relaksasi jari pegangan tangan terhadap pengurangan skala nyeri sebelum diberikan terapi teknik relaksasi jari pegangan tangan, yang memiliki nilai nyeri sedang sebanyak 21 orang (60%). Setelah diberikan terapi teknik relaksasi jari pegangan tangan, pasien memiliki skor nyeri ringan sebanyak 14 orang (40%). Maulidya, 2024).

Asni Hasaini dalam penelitiannya mengatakan bahwa umumnya, seseorang yang telah menjalani operasi appendektomi akan mengalami nyeri dari bekas luka operasi. Hal ini dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari, seperti kesulitan dalam memenuhi kebutuhan istirahat dan tidur. Selain itu, aspek interaksi sosial juga dapat terpengaruh, seperti cenderung menghindari percakapan, menarik diri, dan mengurangi kontak dengan orang lain (Hasaini, 2020). Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Sudirman *et al.*, 2023), bahwa dari total 10 responden di dapatkan 7 responden yang mengalami nyeri berat. Setelah dilakukan relaksasi nafas dalam, menunjukkan 7 responden yang awalnya nyeri berat turun menjadi nyeri sedang (70%). Hasil perhitungan statistic menggunakan *Paired Sample T-Test*, diperoleh nilai *sig* sebesar 0,000 (< 0,05). Sehingga dapat disimpulkan bahwa relaksasi nafas dalam efektif dalam menurunkan skala nyeri pada pasien appendisitis di IRD RSUD Otahana Kota Gorontalo.

Rahmad Setya dalam penelitiannya mengatakan bahwa Relaksasi nafas dalam diyakini dapat mengurangi tingkat nyeri setelah operasi dengan cara merilekskan otot yang mengalami spasme akibat prostaglandin, suatu hormon yang mempengaruhi beberapa fungsi tubuh termasuk respons terhadap nyeri. Teknik relaksasi ini membantu menurunkan intensitas nyeri dengan merangsang tubuh untuk melepaskan opioid endogen, yang mengatur sensasi nyeri dan emosi. Hal ini menghasilkan penghambatan impuls nyeri sehingga persepsi nyeri pada pasien dapat berkurang (Prabawa *et al.*, 2022). Menurut hasil penelitian lain menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan skala nyeri pasien post appendektomi. Sampel sebanyak 17 orang sebelum dilakukan relaksasi nafas dalam skala nyeri 5.00 dan sesudah diberikan relaksasi nafas dalam skala nyeri 3.00 berdasarkan hasil uji wilcoxon bahwa ada pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap intensitas nyeri pada pasien *post opetarif appendectomy* dengan nilai *p*=0.000(*p*<0.05). (Tania J & Syahfitri, 2021). Menurut asumsi peneliti, nyeri setelah operasi appendektomi merupakan nyeri yang sangat mengganggu bagi seseorang. Terdapat berbagai tanda dan

gejala seperti mual, muntah, penurunan nafsu makan, pusing, hingga kesulitan dalam melakukan aktivitas, bahkan jika nyeri tersebut sangat berat, seseorang akan kehilangan kesadarannya. Oleh karena itu, bukan hanya pengobatan farmakologi saja, pengobatan dalam segi non farmakologi juga sangat diperlukan salah satunya seperti relaksasi genggam jari. Teknik ini sangat mudah digunakan oleh siapapun, waktunya juga relatif singkat, tidak membutuhkan biaya, dan tentunya akan menurunkan intensitas nyeri pada pasien *post* operasi. Selain teknik relaksasi genggam jari, bisa juga dengan relaksasi nafas dalam. Kelebihan dari relaksasi ini dapat membuat perasaan pasien akan menjadi lebih nyaman dan lebih lega dari sebelumnya dengan cara menarik nafas dalam dari hidung dan dikeluarkan melalui mulut sehingga intensitas nyeri yang dirasakan akan mudah teralihkan dan ikut berkurang. Selain mengurangi rasa sakit, teknik relaksasi nafas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru-paru dan kadar oksigen dalam darah.

Relaksasi nafas dalam ini sangat bagus jika dikombinasikan dengan relaksasi genggam jari. Kombinasi kedua teknik ini dilakukan dengan cara menggenggam jari dimulai dari ibu jari sampai kelingking sambil menghirup nafas dalam dari hidung kemudian menahannya sesaat dan dihembuskan secara perlahan keluar melalui mulut. Dengan menggunakan kombinasi relaksasi genggam jari dan nafas dalam, manajemen nyeri pada pasien setelah operasi appendiktomi dapat mencapai hasil yang optimal.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh kombinasi relaksasi genggam jari dan nafas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien appendiktomi di Rumah Sakit Pertamedika Ummi Rosnati. Ini dibuktikan dengan hasil uji statistik parametrik pada uji *Shapiro Wilk* didapatkan *p value* sebesar 0,070 dan 0,177 ( $>0,05$ ). Kemudian pada uji *Paired Sample T-test* didapatkan *p value* sebesar 0,000 ( $<0,05$ ). Diharapkan kepada instansi kesehatan khususnya tenaga kesehatan di Rumah Sakit Pertamedika Ummi Rosnati, agar dapat memberikan informasi yang benar kepada pasien appendiktomi dalam upaya penurunan intensitas nyeri yaitu dengan dilakukan relaksasi genggam jari dan nafas dalam. Dengan demikian akan meningkatkan kesadaran pasien untuk melaksanakan pencegahan dan penanganan penyakit usus buntu.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kami sampaikan kepada seluruh pihak yang telah mendukung terlaksananya penelitian ini. Terutama kepada Rumah Sakit Pertamedika Ummi Rosnati atas izin dan fasilitas yang diberikan, serta para pasien appendiktomi yang dengan penuh kesediaan menjadi bagian dari penelitian ini. Kami juga berterimakasih kepada rekan-rekan sejawat, pembimbing, dan keluarga yang memberikan dukungan moral, teknis, maupun ilmiah dalam proses penyelesaian jurnal ini. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat dalam pengembangan ilmu keperawatan, khususnya dalam manajemen nyeri pada pasien pascaoperasi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, W., Beta Wiraningtias, N., Rizkiah Inayatilah, F., & Yen Ari Indrawijaya, Y. (2020). Evaluasi Penggunaan Antibiotik Pada Pasien Pascabedah Apendisitis Akut Di Rsud Kabupaten Pasuruan Tahun 2018 (Penelitian Dilakukan Di Instalasi Rawat Inap Rsud Kabupaten Pasuruan). *Pharmaceutical Journal of Indonesia*, 6(1), 15–20. <https://doi.org/10.21776/ub.pji.2020.006.01.3>

- Ansori. (2020). Terapi Relaksasi Tarik Nafas Dalam. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 3(April), 49–58.
- Apriliani, G. S., Rachmawati, A. S., & Nurlina, F. (2022). Penerapan Relaksasi Genggam Jari Pada Pasien Post Operasi Apendiktomi : Literatur Review. *Journal Of Nursing Practice And Science*, 1(1), 1–13.
- Ardianti Dwi Lestari. (2022). Asuhan Keperawatan Pasien Post Operasi Apendiktomi Dengan Fokus Studi Kerusakan Intergritas Jaringan di RSUD Muntilan Kbupaten Magelang. *Prodi D3 Keperawatan Poltekkes Kemenkes Semarang*, 53(9), 5–6.
- Aritonang, S. G. (2019). *Karakteristik Penderita Apendisitis yang Dirawat Inap di Rumah Sakit Putri Hijau Medan Tahun 2018*. [Universitas Sumatera Utara]. <https://repository.usu.ac.id/handle/123456789/24394>
- Hakim,Kesumadewi, L. (2023). Implementation Of Finger Grip Relaxation To The Pain Scale Of Hakim , Penerapan Genggam Jari. *Jurnal Cendekia Muda*, 3, 1–8.
- Hasaini, A. (2020). Efektifitas Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Op Appendiktomi di Ruang Bedah (Al-Muizz) RSUD Ratu Zalecha Martapura Tahun 2019. *Dinamika Kesehatan Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 10(1), 76–90. <https://doi.org/10.33859/dksm.v10i1.394>
- Hawari, S. A. (2020). *Penatalaksanaan Appendicogram dengan Klinis Apendisitis di Instalasi Radiologi RSUD Arifin Achmad Provinsi Riau* [Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Awal Bros]. [https://repository.stikesawalbrospekanbaru.ac.id/xmlui/bitstream/handle/123456789/27/17002011\\_Saidatia\\_Aninda\\_Hawari.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repository.stikesawalbrospekanbaru.ac.id/xmlui/bitstream/handle/123456789/27/17002011_Saidatia_Aninda_Hawari.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Helci, Y. (2023). *Asuhan Keperawatan Pada Pasien Post Appendektomy Dengan Terapi Relaksasi Genggam Jari Untuk Menurunkan Nyeri Di Ruangan Dahlia RSUD DR T.C Hillers Maumere* [Universitas Nusa Nipa]. <https://repository.nusanipa.ac.id/id/eprint/1103/2/>
- Hendro, M. (2020). *Teknik Relaksasi Genggam Jari terhadap penurunan Nyeri*. 1–23.
- Heriyanda, H., Mardhatillah, M., & Saputra, M. (2023). Perbandingan Teknik Relaksasi Genggam Jari Dengan Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Apendiktomi. *Getsempena Health Science Journal*, 2(2), 83–92. <https://doi.org/10.46244/ghsj.v2i2.2253>
- Ibrahim, W. (2019). *Asuhan Keperawatan Medikal Bedah Pada An. R Dengan Post Operasi Apendiktomi Di Rs Bhayangkara Kota Bengkulu Tahun 2019* [Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu]. <https://repository.poltekkesbengkulu.ac.id/1978/1/WAHYUDI.pdf>
- Jannatunnisa, R. (2024). *Asuhan Keperawatan Pada Ny.S Dengan Gangguan Sistem Pencernaan : Post Laparoskopi A.I Apendiksitis Kronis Di Ruangan Mutiara Atas Rsud Dr. Slamet Garut* [Sekolah Tinggi Kesehatan Karsa Husada Garut]. [http://repository.lp4mstikeskhg.org/285/1/02\\_Rahma Jannatunnisa kti.pdf](http://repository.lp4mstikeskhg.org/285/1/02_Rahma Jannatunnisa kti.pdf)
- Lubis, A. N. (2019). *Gambaran Pengetahuan Pasien Terhadap Pemberian Teknik Relaksasi Nyeri Pada Pasien Post Apendiktomi di RSUP H.Adam Malik Medan Tahun 2019* [Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan]. <https://repo.poltekkes-medan.ac.id/xmlui/handle/123456789/2195>
- Maulidya, I. (2024). *Pengaruh Terapi Relaksasi GenggamJari Untuk Mengurangi Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Appendicitis di Ruang Bedah*. 5(2), 139–146. file:///C:/Users/HP/Downloads/195-Article Text-1379-1-10-20240731.pdf
- Prabawa, R. S., Dami, M., & Purwaningsih, I. (2022). Implementasi Terapi Relaksasi Nafas Dalam Untuk Penurunan Nyeri Pada Pasien Fraktur Post Operasi. *Jurnal Keperawatan*, Vol.1, 384–394.
- Prayogu, I. (2018). *Asuhan Keperawatan Pada Pasien Post Op Apendiktomi Dalam Pemenuhan Kebutuhan Rasa Nyaman Di Ruang Melati RSUD Kota Kendari* [Politeknik

- Kesehatan Kendari]. [http://repository.poltekkes-kdi.ac.id/741/1/KTI\\_Lengkap\\_Irsan\\_Prayogu\\_PDF.pdf](http://repository.poltekkes-kdi.ac.id/741/1/KTI_Lengkap_Irsan_Prayogu_PDF.pdf)
- Rahmah Muthia. (2018). Relaksasi Genggam Jari. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*. 1–26.
- Rosiska, M. (2021). Pengaruh pemberian teknik relaksasi genggam jari terhadap persepsi nyeri pada pasien post operasi. *Jurnal Keperawatan*, 18(1), 13–24. <https://doi.org/10.35874/jkp.v18i1.801>
- Simamora, F. A., Siregar, H. R., & Jufri, S. (2021). Gambaran Nyeri Pada Pasien Post Operasi Apendisitis. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 6(1), 27. <https://doi.org/10.51933/health.v6i1.396>
- Soleha, N. M. (2022). *Asuhan Keperawatan Pemenuhan Kebutuhan Rasa Aman Dan Nyaman Pada Pasien Post Apendiktomi Di Rumah Sakit Bhayangkara Bengkulu Tahun 2022* [Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu]. <https://repository.poltekkesbengkulu.ac.id/1654/1/Rivisi semhas nala FINIS NAL.pdf>
- Sophia Aya, Mustaqim Hendro, & Rizal Fakhrul. (2020). Perbandingan kadar leukosit darah pada pasien apendisitis akut dan apendisitis perforasi di RSUD Meuraxa Banda Aceh. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 7(3), 491–498.
- Sudirman, A. A., Syamsuddin, F., & S.Kasim, S. (2023). Efektifitas Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Appendisitis Di Ird Rsud Otanaha Kota Gorontalo. *Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, Vol.1(No. 2), 137–147.
- Tania J, H., & Syahfitri, R. D. (2021). Pegaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operatif Appendectomy Tahun 2021. *Jurnal Kesehatan*, 10(2), 1–6. [file:///C:/Users/HP/Downloads/195-Article\\_Text-1379-1-10-20240731.pdf](file:///C:/Users/HP/Downloads/195-Article_Text-1379-1-10-20240731.pdf)
- Tyas, D. A. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari terhadap Penurunan Tingkat Nyeri pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea. *Jurnal Bidan Komunitas*, 3(2), 86–92. <https://doi.org/10.33085/jbk.v3i2.4616>
- Udiyani, R., Hartinah, R., & Arifin, R. F. (2020). Efektifitas Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Ibu Bersalin Kala 1 Fase Laten. *Jurnal Darul Azhar*, 9(1), 84–94.
- Wardhani, P. (2020). *Nyeri Akut pada Post Operasi Apendiktomi*. 6.
- Yudi Pratama. (2022). Aspek Klinis dan Tatalaksana Apendisitis Akut pada Anak. *Jurnal Kedokteran Nanggroe Medika*, 5(2), 6–37.