

## PENGARUH RELAKSASI GENGGAM JARI DAN DZIKIR UNTUK MENGURANGI NYERI PADA PASIEN POST-OPERASI APPENDICITIS : STUDI KASUS

**Nurul Hanifah<sup>1</sup>, Wulan Noviani<sup>2\*</sup>, Sri Wahyuni<sup>3</sup>**

Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Kesehatan dan Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta<sup>1,2</sup>, RSUD Temanggung<sup>3</sup>

\*Corresponding Author : wulan.n@umy.ac.id

### ABSTRAK

*Appendicitis* merupakan peradangan akut yang terjadi pada appendiks vermicular dengan panjang bervariasi antara 7 hingga 15 cm. Pasien dengan *appendicitis* akan menjalani appendektomi atau operasi pengangkatan usus buntu. Ketidaknyamanan merupakan efek samping dari post operasi *appendicitis*. Nyeri post operasi yang tidak kunjung sembuh membuat perilaku dan aktivitas sehari-hari menjadi tidak nyaman. Salah satu penatalaksanaan untuk mengurangi nyeri secara non farmakologis dengan menggunakan relaksasi genggam jari dan dzikir. Relaksasi genggam jari dapat diawali dengan relaksasi nafas dalam dan dikombinasikan dengan menyebut nama Allah SWT. Hal tersebut dapat memberikan efek rasa nyaman, rileks, jasmani dan rohani terhindar dari stres maupun rasa tegang yang dapat menyebabkan nyeri. Sedangkan seseorang yang melakukan dzikir akan merasa lebih tenang dan rileks. Ketika berdzikir akan menyeimbangkan kadar serotonin dan norepineprin yang akan bekerja di dalam otak sehingga menimbulkan rasa tenang dalam hati dan pikiran. Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus dengan desain deskriptif. Sampel yang digunakan sebanyak 3 pasien post operasi *appendicitis* dengan skala nyeri sedang (4-6). Penerapan relaksasi genggam jari dan dzikir yang dilakukan selama 3 hari dengan durasi 10-20 menit efektif mengurangi skala nyeri mulai dari sedang (6) menjadi ringan (1) pada pasien post operasi *appendicitis*. Perubahan tersebut dapat dilihat setelah dilakukan penilaian skala nyeri sebelum dan sesudah dilaksanakan relaksasi genggam jari dengan kombinasi dzikir.

**Kata kunci** : dzikir, nyeri, post operasi *appendicitis*, relaksasi genggam jari

### ABSTRACT

*Appendicitis* is an acute inflammation of the appendix vermicularis, which ranges in length from 7 to 15 cm. Patients with *appendicitis* will have their appendix surgically removed. *Appendicitis* can cause discomfort in the postoperative period. Postoperative pain that does not go away makes daily life and activities uncomfortable. Non-pharmacological pain relief methods include finger-clasp relaxation and dhikr. Deep breath relaxation can come before finger-grip relaxation, which can then be paired with dhikr. This can produce a sense of comfort, relaxation, and physical and spiritual avoidance of stress and tension, all of which can induce pain. Meanwhile, those who practice dhikr will feel calmer and more relaxed. Dhikr will regulate serotonin and norepinephrine levels in the brain, resulting in a sensation of tranquility in the heart and mind. This study used a case study technique with a descriptive design. The study included three postoperative *appendicitis* patients with a moderate pain scale (4-6). In postoperative *appendicitis* patients, applying finger-grip relaxation and dhikr for three days with a duration of 10-20 minutes effectively reduces pain from moderate (6) to mild (1). This difference can be detected by comparing the pain scale before and after practicing finger-grip relaxation with dhikr.

**Keywords** : dhikr, finger-grip relaxation, pain, post operative appendicitis

### PENDAHULUAN

*Appendicitis* merupakan peradangan akut yang terjadi pada appendiks vermicular dengan panjang bervariasi antara 7 hingga 15 cm (Arofah et al., 2024). Faktor peradangan pada appendiks seperti hiperplasia limfa, tumor appendiks, cacing askaris yang menyumbat, dan fekalit (Safariah et al., 2022). Peradangan tersebut merupakan penyebab inflamasi yang terdapat pada

perut kanan bawah dengan ditandai nyeri dan paling banyak terjadi pada laki-laki usia 10 sampai 30 tahun (Maulidya, 2024). Kondisi tersebut dapat menyebabkan kegawadaruratan apabila tidak segera ditangani. Komplikasi yang sering terjadi pada penderita *appendicitis* meliputi infeksi luka, hernia, obstruksi usus, dan abses intra abdomen (Catal et al., 2021).

Data dari *World Health Organization* (WHO) tahun 2016 sampai 2017 sebanyak 34.600 orang mengalami *appendicitis*. Angka tersebut mencapai 7% dari populasi dunia (Rahmadhani et al., 2025). Tahun 2020, jumlah penderita *appendicitis* pada laki-laki 8,6% dan perempuan 6,7%. Kematian akibat *appendicitis* di dunia sebanyak 0,2 – 0,8% jiwa. Mayoritas *appendicitis* terjadi di negara maju, kasus tersebut termasuk dalam kegawadaruratan bedah abdomen dengan jumlah penderita 734.138 jiwa pada tahun 2008 dan di tahun 2009 meningkat menjadi 739.177 jiwa (Maulidya, 2024). Insiden *appendicitis* di Indonesia menurut Departemen Kesehatan (2018) menduduki urutan tertinggi pada kasus kegawatdarutan abdomen dan di wilayah Jawa Tengah sebanyak 5.980 orang mengalami *appendicitis* (Isma Arofah et al., 2024). Menurut data rekam medis di RSUD Temanggung, kasus pasien dengan *appendicitis* mencapai 65 orang pada bulan Januari-Februari 2025.

Pasien dengan *appendicitis* akan menjalani appendiktomi atau operasi pengangkatan usus buntu. Ketidaknyamanan merupakan efek samping dari masalah pasca operasi. Rasa tidak nyaman dari nyeri yang tidak kunjung sembuh dapat mempengaruhi perilaku dan aktivitas sehari-hari (Utami et al., 2021). Pasien yang merasakan nyeri dapat ditandai dengan tampak meringis, mengerutkan dahi, menggigit bibir, gelisah, dan lain-lain. Manajemen nyeri farmakologi dan non-farmakologi diperlukan untuk meringankan rasa nyeri (Mohamed et al., 2023). Prosedur farmakologi dilakukan dengan pemberian analgesik untuk mengurangi atau menghilangkan nyeri (Rahmadhani et al., 2025). Salah satu penatalaksanaan nyeri menggunakan prosedur non farmakologis yaitu penggunaan teknik relaksasi genggam jari (Eriyani et al., 2024).

Penatalaksanaan relaksasi genggam jari merupakan salah satu relaksasi yang memberikan efek rasa nyaman, rileks, jasmani dan rohani terhindar dari stres maupun rasa tegang yang dapat menyebabkan nyeri (Rucka & Talarowska, 2022). Kondisi rileks membantu mengurangi stres dan memecahkan masalah. Titik-titik refleks di tangan akan menghasilkan rangsangan refleks (spontan), yang akan berjalan ke otak dalam bentuk gelombang listrik atau gelombang kejut. Gelombang tersebut akan segera diproses oleh otak dan kemudian dikirim ke saraf-saraf yang terganggu pada organ tubuh, sehingga mencegah penyumbatan pada saluran energi. Impuls yang dikirim melalui serabut saraf aferen menutup "gerbang" nosiseptor non-nosiseptor karena input dominan dari serabut *A-beta* mengeluarkan inhibitor neurotransmitter yang menghambat dan mengurangi sensasi nyeri (Mohamed et al., 2023).

Teknik relaksasi genggam jari dapat diawali dengan relaksasi nafas dalam dan dikombinasikan dengan dzikir. Seseorang yang berdzikir akan merasa lebih tenang dan rileks. Ketika berdzikir akan menyeimbangkan kadar serotonin dan norepineprin yang akan bekerja di dalam otak sehingga menimbulkan rasa tenang dalam hati dan pikiran (M. D. Y. Santoso et al., 2024). Dalam firman Allah SWT Q.S. Ar Ra'du ayat 29 yang berarti "Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenram dengan mengingat Allah SWT (dzikrullah). Ingatlah, hanya dengan mengingat Allahlah hati menjadi tenram". Surat tersebut merupakan pengingat bagi umat muslim untuk selalu mengingat Allah SWT dengan cara berdzikir agar hati dan pikiran menjadi tenang sehingga rasa nyeri dapat berkurang (Jannah & Riyadi, 2021).

Menurut temuan penelitian yang dilakukan oleh Sartiya Rini & Wijayati (2023) yang menggunakan desain studi kasus dengan jumlah sampel dari dua pasien menunjukkan bahwa pasien mengalami nyeri pada skala 6 (sedang) post operasi *appendicitis* dan diberikan terapi relaksasi genggam jari selama tiga kali dalam sehari selama 30 menit efektif menurunkan nyeri menjadi skala 1 (ringan). Hal ini menunjukkan bahwa terapi relaksasi genggam jari efektif dalam mengurangi tingkat nyeri. Dalam penelitian Mohamed et al. (2023) dengan

menggunakan studi desain kuasi eksperimental dan kelompok kontrol pada 150 pasien post operasi *appendicitis*. Hasil menunjukkan bahwa relaksasi genggam jari memiliki efek positif untuk mengurangi durasi dan intensitas nyeri. Intensitas nyeri dalam penelitian berkurang dari (0) nyeri tak tertahankan dibandingkan dengan (15%) pada kelompok kontrol dan (25%) nyeri parah dibandingkan dengan (75%) pada kelompok kontrol terbukti yang dialami pasien appendiktoni.

Selain itu, hasil penelitian dari Muzaenah et al. (2021) yang meneliti tentang pengaruh terapi non farmakologis dengan doa dan dzikir yang menunjukkan hasil bahwa membaca doa dan dzikir selama 10-30 dengan diawali nafas dalam dapat menurunkan nyeri pasca operasi. Hidayat et al. (2024) pada penelitiannya menunjukkan hasil bahwa sebanyak 88 responden yang diberikan terapi dzikir setelah meninggalkan ruang pemulihan pada 1 dan 2 jam setelah operasi pada kelompok eksperimen dan kontrol. Responden menunjukkan interaksi yang signifikan antara kelompok dan waktu terhadap penurunan nyeri, denyut nadi, laju pernafasan, dan peningkatan saturasi oksigen, kecuali untuk nyeri dalam waktu 1 jam. Metode relaksasi dzikir secara efektif mengurangi rasa sakit dan meningkatkan tanda-tanda vital. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana penerapan terapi relaksasi genggam jari yang dikombinasikan dengan dzikir dalam menurunkan tingkat nyeri pasien post operasi *appendicitis*.

## METODE

Metode studi kasus dengan desain deskriptif digunakan dalam penelitian ini. Tiga sampel yang digunakan yaitu pasien post operasi *appendicitis* dewasa H+0 dengan skala nyeri dari 3 hingga 6 (nyeri sedang). Penelitian ini dilaksanakan di Ruang Cempaka 1 RSUD Temanggung pada bulan Februari 2025. Instrument yang digunakan berupa *Numeric Rating Scale* (NRS) untuk menilai tingkat nyeri pasien. Implementasi diawali dengan persetujuan melalui *inform consent*. Dilanjutkan dengan tarik nafas dalam dan pengaplikasian relaksasi genggam jari selama 10-20 menit dengan membaca dzikir setelah mengembuskan nafas dalam. Intervensi ini diberikan 60 menit sebelum pasien diberikan obat analgesik untuk mengurangi nyeri pasca operasi *appendicitis*. Data yang diperoleh disajikan dalam bentuk tabel.

## HASIL

### Pengkajian Keperawatan

Hasil penelitian menunjukkan ketiga pasien dengan diagnosa medis *appendicitis* telah dijadwalkan untuk melakukan appendiktoni. Pasien pertama yaitu Ny. R usia 55 tahun melakukan operasi appendiktoni pada 18 Februari 2025. Pasien menunjukkan gejala tampak gelisah, meringis, mengeluh nyeri pada luka jahitan operasi. Nyeri semakin bertambah ketika bergerak. Pasien mengatakan nyerinya seperti tertusuk dan berdenyut hilang timbul dengan skala nyeri 5 pada H+0 operasi. Pasien kedua, Ny. H usia 40 tahun melakukan operasi appendiktoni pada 19 Februari 2025. Pasien mengatakan nyeri pada luka operasi pada perut bawah pusar seperti tertusuk dan hilang timbul dengan skala 6 pada H+0 operasi. Pasien tampak meringis dan pucat. Pasien ketiga, Tn. A usia 38 tahun melakukan operasi appendiktoni pada 17 Februari 2025. Pasien tampak gelisah, meringis, dan mengeluh nyeri seperti ditusuk pada luka operasi skala 5 hilang timbul. Pasien mengatakan nyerinya semakin intens ketika menggerakkan tubuh.

### Diagnosa dan Intervensi Keperawatan

Tanda gejala yang muncul pada pasien memenuhi kriteria tanda mayor (80%) dan minor pada Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia. Diagnosa keperawatan yang dapat muncul yaitu nyeri akut berhubungan dengan agen pencera fisik (prosedur operasi appendiktoni). Tanda

gejala tersebut meliputi pasien tampak meringis, gelisah, mengeluh nyeri pada luka operasi hilang timbul seperti ditusuk dan terasa semakin nyeri ketika bergerak. Intervensi yang dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri akut yaitu manajemen nyeri. Manajemen nyeri yang diberikan meliputi identifikasi nyeri, identifikasi skala nyeri, identifikasi faktor yang merperberat dan memperingat nyeri, identifikasi respon nyeri non verbal, monitor pemberian relaksasi genggam jari dengan kombinasi dzikir, dan monitor pemberian analgetik untuk mengurangi nyeri (SIKI, 2018).

### Implementasi Keperawatan

Implementasi relaksasi genggam jari dengan kombinasi dzikir dilakukan pada 3 pasien asuhan. Implementasi tersebut dilaksanakan dengan urutan tarik nafas dalam melalui hidung dan menghembuskannya melalui mulut sambil memegang jari. Jari yang dipegang mulai ibu jari dan dilanjutkan ke jari berikutnya dengan membaca dzikir. Implementasi dilaksanakan dengan durasi waktu 10-20 menit (1-2 menit pada setiap jari) selama 3 hari di Ruang Cempaka 1 RSUD Temanggung. Pada pasien H+0 post operasi *appendicitis* telah diberikan infus drip analgesik dari ruang *operating room*. Ny. R pada H+0 mendapatkan infus drip antrain 500 mg. Ny. H pada H+0 mendapatkan infus drip ketorolac 30 mg. Tn. A pada H+0 mendapatkan infus drip antrain 500 mg. Ketiga pasien pada hari tersebut diberikan intervensi relaksasi genggam jari dan dzikir setelah 60 menit kembali di ruang rawap inap. Hari berikutnya, pemberian intervensi dilakukan 60 menit sebelum diberikan analgesik. Pasien tersebut melakukan relaksasi genggam jari dan dzikir dengan sangat kooperatif. Pada *Numeric Rating Scale* (NRS), skala nyeri dapat menjadi ringan pada skala 1-3, sedang pada skala 4-6, dan berat pada skala 7-10.

**Tabel 1. Hasil Sebelum dan Sesudah Dilakukan Relaksasi Genggam Jari dengan Dzikir**

Pasien	Hari	Selesai Operasi	Skala Nyeri			
			Waktu Pemberian	Sebelum Relaksasi Genggam Jari Dengan Dzikir	Waktu Evaluasi	Setelah Relaksasi Genggam Jari Dengan Dzikir
Ny. R	H+0	12.30	13.30	5	14.00	3
		H+1	10.00	4	10.30	3
		H+2	10.15	3	10.45	1
Ny. H	H+0	09.00	10.00	4	10.30	3
		H+1	10.20	5	10.50	3
		H+2	10.00	4	10.30	2
Tn. A	H+0	12.30	13.30	5	14.00	3
		H+1	10.15	6	10.45	3
		H+2	10.00	4	13.00	2

Menurut tabel, ketiga pasien dalam kasus tingkat nyeri dapat menurun dari sedang (6) menjadi ringan (1). Hasil evaluasi setelah dilakukan implementasi relaksasi genggam jari dan dzikir pada pasien post operasi *appendicitis* ditemukan bahwa pasien tampak lebih tenang dan rileks sehingga meringis dan gelisah tampak berkurang. Selain itu, skala nyeri yang membuat pasien tidak nyaman juga berkurang. Dari hasil evaluasi tersebut, didapatkan bahwa analisa pada masalah keperawatan nyeri akut dapat teratasi.

### PEMBAHASAN

Asuhan keperawatan terdiri dari lima tahap melingkupi pengkajian, perumusan diagnosa keperawatan, intervensi, implementasi, dan evaluasi (Safariah et al., 2022). Pada pasien post operasi *appendicitis*, salah satu diagnosa keperawatan yang sering muncul yaitu nyeri akut

(Wati & Ernawati, 2020). Persepsi nyeri yang terjadi ketika terdapat kerusakan pada jaringan. Seseorang yang mengalami sensasi rasa nyeri dapat menimbulkan ketidaknyamanan, stres fisik dan emosional. Terapi farmakologi dan non farmakologi dapat digunakan untuk mengurangi nyeri pasca operasi. Metode non farmakologi untuk merelaksasi tubuh dapat menggunakan relaksasi genggam jari dengan kombinasi dzikir (Maulidya, 2024).

Berdasarkan hasil implementasi kasus, ditemukan bahwa melakukan relaksasi genggam jari dan dzikir selama tiga hari dengan durasi sepuluh hingga dua puluh menit dapat mengurangi tingkat nyeri dari sedang (6) menjadi ringan (1). Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Dian Nurani & Yatun Khomsah (2023) yang membuktikan ada perubahan yang signifikan dalam intensitas nyeri pada pasien post apendektomi, relaksasi genggam jari memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan intensitas nyeri, dengan nilai *p*-value rata-rata dari lima jurnal yang direview sebesar  $0,000 < 0,05$ . Dengan demikian, metode relaksasi dengan menggenggam jari dapat digunakan untuk mengurangi nyeri yang dialami pasien setelah menjalani operasi apendiktomi. Semua bagian tubuh memiliki sumber energi, dan genggaman pada setiap jari dapat merangsang relaksasi.

Menurut Ristanti et al. (2023) yang meneliti pada 2 pasien yang menerima diagnosis medis setelah menjalani operasi *appendicitis* di RSUD Jend. Ahmad Yani. Hasil penilitian menunjukkan bahwa subyek I (Nn. K) mengalami skala nyeri 5 (lima) sebelum penerapan relaksasi genggam jari, dan tingkat nyeri menurun menjadi skala ringan yaitu satu setelah tiga hari penerapan. Dengan melakukan intervensi genggam jari pada ujung masing-masing jari, bagian ini berfungsi sebagai saluran keluar masuk energi yang terkait dengan emosi dan organ tubuh. Dengan mengendalikan dan mengembalikan emosi, genggam jari dapat merelaksasi tubuh sehingga nyeri dan rangsangan nyeri terhambat. Dalam teori *Gate Control*, penghantaran impuls dipicu oleh rangsangan nyeri pada area luka operasi. Penghantaran impuls ini terjadi melalui serabut saraf aferen non-nosiseptor ke subtansia gelatinosa (gerbang) di medulla spinalis. Setelah melalui thalamus, impuls ini sampai menuju korteks serebral sehingga dianggap sebagai ketidaknyamanan atau persepsi rasa nyeri.

Tarwiyah (2022) dalam penelitiannya juga menyatakan bahwa meremas masing-masing jari secara perlahan dan disertai dengan melakukan teknik pernafasan dalam atau tarik nafas dalam-dalam diyakini dapat memberikan manfaat dalam mengurangi sekaligus membantu proses penyembuhan rasa sakit, baik yang bersifat fisik maupun emosional. Hal ini disebabkan oleh adanya titik-titik energi yang berada di ujung-ujung jari, yang berperan sebagai pintu masuk dan keluar aliran energi di dalam tubuh, di mana titik-titik tersebut akan menghangat ketika dirangsang melalui sentuhan atau tekanan. Pada saat tangan mengepal atau menggenggam, titik-titik refleks yang terdapat di telapak tangan akan teraktivasi dan memicu terjadinya refleks stimulasi. Stimulasi ini berbentuk gelombang listrik atau impuls kejut yang kemudian dialirkan menuju otak melalui sistem saraf. Setelah menerima gelombang tersebut, otak akan memprosesnya secara cepat dan sistematis, lalu mengirimkan kembali sinyal ke bagian organ tubuh yang mengalami gangguan. Ketika suatu organ tubuh mengalami gangguan fungsi, biasanya terjadi penyumbatan pada jalur energi yang menghubungkan organ tersebut dengan pusat pengaturan di otak. Dengan adanya stimulasi ini, penyumbatan tersebut akan dibersihkan atau dilancarkan, sehingga rasa sakit yang sebelumnya dirasakan menjadi berkurang secara signifikan atau bahkan tidak terasa sama sekali.

Dalam penelitian Sholihah et al. (2024) yang meneliti menggunakan metode *systematic review* dan mendapatkan 14 artikel yang relevan menunjukkan hasil bahwa dzikir istighātha tidak hanya merupakan praktik untuk pengembangan spiritual tetapi juga memiliki dampak yang signifikan dalam memperkuat identitas agama, meningkatkan kualitas ibadah, meningkatkan kesadaran spiritual, meningkatkan aspek spiritual, fisik, dan mental, serta meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan. Dalam penelitian lain, Maftuhin & Yazid (2024) menunjukkan bahwa zikir dapat diartikan sebagai relaksasi. Dimana sistem saraf

parasimpatis akan terstimulasi oleh penurunan fungsi yang disebabkan oleh saraf parasimpatis dan merangsang peningkatan fungsi oleh saraf simpatik sehingga memberikan efek rileks dan tenang. Dzikir merupakan terapi non farmakologi bagi umat islam dengan cara melantunkan ayat-ayat Al-Qur'an yang dapat membuat hati dan pikiran menjadi tenang (Noviyanti et al., 2024). Aktivitas berdzikir akan menyeimbangkan kadar serotonin dan norepineprin yang akan bekerja di dalam otak sehingga menimbulkan rasa tenang dalam hati dan pikiran (Santoso et al., 2024).

Sejalan dengan penelitian tersebut, Hidayat et al. (2024) mengungkapkan bahwa mekanisme yang terjadi dari efek sinergis dari dzikir dan doa merupakan efek dari perasaan rileks pada neurotransmitter yang terstimulasi serotonin, melatonin, dan endorfin. Doa dapat mengubah kontrol saraf pelepasan hormon hipofisis dengan meningkatkan endorfin di hipotalamus dan menghambat asam glutamat-aminobutirat di sistem saraf pusat dengan memusatkan perhatian pada Allah dan meningkatkan produksi serotonin dan melatonin (Santoso et al., 2024). Proses tersebut, pada akhirnya akan memberikan dampak yang menenangkan, baik secara emosional maupun psikologis, sehingga individu yang melakukannya akan merasakan ketenangan dalam hati, kejernihan dalam pikiran, serta kedamaian batin yang mendalam (Noviyanti et al., 2024).

Dalam penelitian Santoso et al. (2024) juga mengungkapkan bahwa Teknik relaksasi genggam jari dapat diawali dengan relaksasi napas dalam yang dikombinasikan dengan dzikir, sehingga membuat seseorang merasa lebih tenang dan rileks. Dzikir memberikan stimulus pada hipotalamus untuk memengaruhi kelenjar pituitari dalam meningkatkan fungsi imun serta produksi melatonin. Selanjutnya, ketika seseorang melafalkan dzikir dalam keadaan tenang, gelombang alfa yang dihasilkan akan merangsang peningkatan sekresi melatonin. Kondisi tersebut membuat tubuh yang tenang ini kemudian memberikan manfaat yang dikirim ke sistem limbik sebagai umpan balik, yang menghasilkan keseimbangan neurotransmitter seperti GABA (Gamma Amino Butirat), dopamin, norepinefrin, dan serotonin. Selain itu, penyeleksi antagonis GABA turut menghasilkan asetilkolin dan endorfin, yang berfungsi sebagai obat alami untuk menenangkan tubuh. Dengan demikian, dzikir bukan hanya memiliki nilai spiritual, tetapi juga memberikan manfaat yang nyata dalam menjaga kesehatan mental dan kestabilan emosi seseorang (Shidiq & Soleman, 2023).

## KESIMPULAN

Pengaplikasian relaksasi genggam jari dengan kombinasi dzikir yang diterapkan dalam tiga hari dengan durasi 10-20 menit efektif menurunkan tingkat nyeri pada pasien post operasi *appendicitis*. Nyeri dapat berkurang dari tingkatan sedang (6) menjadi ringan (1). Skala nyeri dapat dinilai sebelum dan setelah penggunaan relaksasi genggam jari dengan kombinasi dzikir. Terapi ini dapat menjadi pilihan yang dapat diberikan sebagai terapi komplementer pada pasien post operasi *appendicitis* dengan diagnosa keperawatan nyeri akut.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang berkontribusi pada penyusunan laporan kasus ini.

## DAFTAR PUSTAKA

Arofah, F. I., Mubarok, A. S., & Sunaryanti, S. H. (2024). Efektivitas Relaksasi Teknik Genggam Jari Untuk Mengurangi Nyeri Pada Pasien Post Operasi Appendiktoni: *Literature Review*. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JLH>

- Catal, O., Ozer, B., Sit, M., & Erkol, H. (2021). *Is appendectomy a simple surgical procedure? Cirugia y Cirujanos (English Edition)*, 89(3), 303–308. <https://doi.org/10.24875/CIRU.20001277>
- Dian Nurani, R., & Yatun Khomsah, I. (2023). *The Effect Of Finger Hold Relaxation Technique For Reduce Pain In Post Appendectomy Patients*.
- Eriyani, T., Karwati, K., Shalahuddin, I., & Pebrianti, S. (2024). Teknik Relaksasi Genggam Jari (Finger Hold) terhadap Penurunan Intensitas Nyeri pada Pasien dengan Gangguan Nyeri Akut di Ruang Penyakit Dalam. *Malahayati Nursing Journal*, 6(11), 4348–4361. <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i11.17029>
- Hidayat, A. I., Purnawan, I., Mulyaningrat, W., Saryono, S., Siwi, A. S., Rias, Y. A., & Efendi, F. (2024). *Effect of Combining Dhikr and Prayer Therapy on Pain and Vital Signs in Appendectomy Patients: A Quasi-Experimental Study*. *Journal of Holistic Nursing*, 42(1), 6–14. <https://doi.org/10.1177/08980101231180051>
- Jannah, N., & Riyadi, E. M. (2021). Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Skala Nyeri Pasien Post Operasi *Effect of Dhikr Therapy on Post Operating Patient Pain Scale* (Vol. 10, Issue 1).
- Maftuhin, A. R. A., & Yazid, S. (2024). Zikir Dan Ketenangan Jiwa: Kajian Psikologis. *Ikhlas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Islam*, 2(1), 227–242. <https://doi.org/10.61132/ikhlas.v2i1.365>
- Maulidya, I. (2024). Pengaruh Terapi Relaksasi Genggam Jari Untuk Mengurangi Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Appendicitis Di Ruang Bedah. *Media Husada Journal of Nursing Science*, 5(2), 139–146. <https://doi.org/10.33475/mhjns.diisiredaksi>
- Mohamed, S., Allam, E., Ahmed, A., Elmetwaly, M., & Mokhtar, I. (2023). *Impact of the Finger Handheld Relaxation Technique on Pain Intensity and Stress among Post Appendectomy Patients*. In *Original Article Egyptian Journal of Health Care* (Vol. 14, Issue 3).
- Muzaenah, T., Budiati, A., & Hidayati, S. (2021). Manajemen Nyeri Non Farmakologi Post Operasi Dengan Terapi Spritual “Doa Dan Dzikir”: A Literature Review. In *Herb-Medicine Journal*.
- Noviyanti, Margaretha, S. E. P. M., & Yudha, R. R. W. K. (2024). *The Implementation of Dhikir Therapy to Reduce Pain in Patients with Post-Open Reduction Internal Fixation (ORIF)*. In *Health and Biological Science ICHBS*.
- Rahmadhani, D. N., Purwanti, O. S., & Anayanti, I. D. (2025). Penerapan Teknik Relaksasi Genggam Jari Pada Pasien Appendiktomi Dengan Masalah Gangguan Nyeri Post Operasi. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 17(1), 128–135. <https://doi.org/10.34011/juriskebsdg.v17i1.2745>
- Ristanti, S. G., Inayati, A., Hasanah, U., Dharma, A. K., & Metro, W. (2023). Penerapan Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi Appendiktomi Di Ruang Bedah Rsud Jenderal Ahmad Yani Metro The Application Of Finger-Hand Relaxation Techniques To Pain Scale In Post Operation Patients Of Appendictomi In The Surgical Room Of General Ahmad Yani Metro Hospital. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(4), 2023.
- Rucka, K., & Talarowska, M. (2022). *The Impact of One-Time Relaxation Training on Attention Efficiency Measured by Continuous Performance Test in Depressive Disorders*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(11). <https://doi.org/10.3390/ijerph19116473>
- Safariah, E., Danismaya, I., Salsabilla, N., Setiawan, H., Sukabumi, U. M., & Ciamis, S. M. (2022). *A Case Study of Finger Grip Relaxation Intervention on Lowering Pain Scale in Appendicitis Patients*. *International Journal of Nursing and Health Services (IJNHS)*, 5(5). <https://doi.org/10.35654/ijnhs.v5i5.628>
- Santoso, M. D. Y., Pranata, S., & Soesanto, E. (2024a). Terapi Dzikir Lisan untuk Menurunkan Nyeri pada Pasien Pasca Operasi Fraktur. <https://doi.org/10.33846/sf15219>

- Santoso, M. D. Y., Pranata, S., & Soesanto, E. (2024b). Tren Terapi Non Farmakologi Komplementer Dzikir Sebagai Terapi Kesehatan.
- Sartiya Rini, D., & Wijayati, F. (2023). *The Application Of Finger Grip Relaxation Therapy To Reduce Pain Level In Patient With Post-Operative Appendicitis; A Case Study* (Vol. 5, Issue 2). <http://jkt.poltekkes-mataram.ac.id/index.php/home/index>
- Shidiq, Y. M., & Soleman, S. R. (2023). Penerapan Terapi Dzikir untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Lansia di Panti Usia Lanjut 'Aisyiyah Sumber Surakarta. *Jurnal Mahasiswa Ilmu Kesehatan*, 1(4). <https://doi.org/10.59841/jumkes.v1i3.267>
- Sholihah, N., Kusaeri, Kholis, N., Muntafi'ah, U., & Huriyah, L. (2024). Istighātha Dhikr Practices Toward Human Well-Being: An Implication for Islamic Education. *Munaddhomah*, 5(3), 338–353. <https://doi.org/10.31538/munaddhomah.v5i3.1402>
- Tarwiyah, M. (2022). *Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Skala Nyeri Pasien Post Operasi* (Vol. 2, Issue 1). Bulan Januari.
- Utami, Fajriah, N. S., & Faradisi, F. (2021). Prosiding Seminar Nasional Kesehatan Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat *Literature Review : Penerapan Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Appendiktoni*. In Seminar Nasional Kesehatan.
- Wati, F., & Ernawati, E. (2020). Penurunan Skala Nyeri Pasien Post-Op Appendectomy Menggunakan Teknik Relaksasi Genggam Jari. *Ners Muda*, 1(3), 200. <https://doi.org/10.26714/nm.v1i3.6232>