

ORIGINAL ARTICLE

PENGARUH TERAPI RELAKSASI GENGAM JARI UNTUK MENGURANGI INTENSITAS NYERI PADA PASIEN POST OPERASI APPENDICITIS DI RUANG BEDAH

Izzati Maulidya*
Universitas Mitra Indonesia

***Corresponding author:**
Izzati Maulidya
Email: izzatimaulidya6@gmail.com

Article Info:
Dikirim: November 13, 2023
Ditinjau: July 17, 2024
Diterima: July 30, 2024

DOI:
<https://doi.org/10.33475/mhjns.diisiredaksi>

Abstract

Appendicitis is inflammation of the vermiform appendix. Mild cases resolve without treatment, but many cases require a laparotomy with removal of the infected appendix. Postoperative appendicitis patients often experience pain due to surgical incisions. The type of research used is quantitative. The aim of this study was to determine the effect of finger grip relaxation therapy to reduce the intensity of pain in post-operative appendicitis patients. The design used in this study was a one group pre test – post test design. The population in this study were all postoperative appendicitis patients in the operating room, starting from January - March 2023 with a total of 92 respondents so that a total sample of 35 respondents was obtained. The technique in this study used a purposive sampling technique. It is known that there is an effect of the finger-held relaxation technique on reducing the pain scale before being given finger-hand-held relaxation technique therapy, which has a moderate pain value of 21 people (60%). After being given finger-hold relaxation technique therapy, the patient had a mild pain score of 14 people (40%). Statistical test results Test p value = 0.000 with a value of $\alpha = 0.05$. So that the value of p 0.000 < 0.05, which means that there is an influence between finger grip relaxation and pain intensity in postoperative appendicitis patients.

Keywords : appendicitis, Finger grip relaxation therapy, decreased intensity

Abstrak

Appendisitis adalah peradangan pada apendiks vermiformis. Kasus ringan dapat sembuh tanpa pengobatan, tetapi banyak kasus memerlukan laparotomi dengan pengangkatan apendiks yang terinfeksi. Pasien pasca operasi apendisitis sering mengalami nyeri akibat sayatan bedah. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi genggam jari untuk mengurangi intensitas nyeri pasien post operasi appedicitis. Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif. Desain yang digunakan dalam studi ini adalah desain pre-test – post-test satu kelompok. Populasi dalam studi ini adalah semua pasien pasca operasi apendisitis di ruang operasi, mulai dari Januari - Maret 2023 dengan total 92 responden sehingga diperoleh sampel total sebanyak 35 responden. Teknik dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling. 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%). Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p = 0.000$ dengan nilai $\alpha = 0.05$. Karena nilai p 0.000 < 0.05, yang berarti bahwa ada pengaruh antara relaksasi pegangan jari dan intensitas nyeri pada pasien pasca operasi apendisitis.

Kata kunci: apendisitis, terapi relaksasi pegangan jari, penurunan intensitas

PENDAHULUAN

Operasi atau pembedahan merupakan salah satu bentuk terapi pengobatan dan merupakan upaya yang dapat mendatangkan ancaman terhadap integritas tubuh dan jiwa seseorang. Tindakan operasi yang direncanakan dapat menimbulkan respon fisiologi dan psikologi pada pasien. Respon psikologi yang biasanya terjadi pada pasien pre operasi yaitu kecemasan. Luka post operasi akan merangsang nyeri yang disebabkan jaringan luka yang mengeluarkan prostaglandin dan leukotriens yang merangsang susunan saraf pusat serta adanya plasma darah yang akan mengeluarkan bradikinin yang merangsang susunan saraf pusat, kemudian diteruskan ke spinal cord untuk mengeluarkan impuls nyeri, nyeri akan menimbulkan berbagai masalah fisik maupun psikologis (Solehati, 2015).

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) bahwa selama lebih dari satu abad, perawatan bedah telah menjadi komponen penting dari perawatan kesehatan diseluruh dunia. Data tabulasi nasional departemen kesehatan republik indonesia tahun 2016 menjabarkan bahwa tindakan bedah menempati urutan ke 11 dari 50 pola penyakit di indonesia dengan presentase 12,8% dan diperkirakan 32 % diantaranya merupakan bedah mayor, dan 25,1% mengalami kondisi kejiwaan serta 7% mengalami kecemasan (Kemenkes, 2016). Angka kematian penyebab appendicitis di dunia mencapai 0,2 - 0,8%. Insiden terjadinya radang usus buntu akut di negara maju lebih tinggi dibandingkan dengan negara berkembang, kejadian appendicitis di Amerika Serikat merupakan kasus kedaruratan bedah abdomen yang paling sering dilakukan, dengan jumlah penderita pada tahun 2008 sebanyak 734.138 orang dan meningkat pada 2009 menjadi 739.177. Departemen Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2008 merilis data bahwa jumlah penderita radang usus buntu di Indonesia mencapai 591.819 orang dan pada tahun 2009 terjadi peningkatan sebesar 596.132 orang dengan persentase 3.36% dan meningkat pada tahun 2016

menjadi 621.435 orang dengan persentase 3.53% (Depkes RI, 2016).

Riskesmas 2018 menunjukkan bahwa prevalensi jumlah penderita appendicitis di Provinsi Lampung pada tahun 2013 sebanyak 1.246 dan mengalami peningkatan pada tahun 2018 sebanyak 1.292 penderita. Survei di 15 Provinsi di Indonesia tahun 2014 menunjukkan jumlah apendisitis yang dirawat dirumah sakit sebanyak 4.351 kasus. Jumlah ini meningkat drastis dibandingkan dengan tahun sebelumnya, yaitu sebanyak 3.236 orang. Awal tahun 2014 tercatat 1.889 orang di Jakarta yang di rawat di rumah sakit akibat apendisitis (Depkes 2 RI, 2013).

Appendicitis merupakan penyebab utama inflamasi akut di kuadran kanan bawah abdomen dan merupakan penyebab tersering pembedahan abdomen darurat. Meskipun appendicitis dapat dialami oleh semua kelompok usia, namun appendicitis paling sering terjadi antara usia 10 dan 30 tahun. Appendicitis juga dapat mengenai baik laki-laki maupun perempuan, tetapi lebih sering menyerang laki-laki (Brunner & Suddarth, 2013). Masalah yang umumnya paling sering dirasakan pasien akibat dari post operasi apendektomi adalah nyeri. Mekanisme timbulnya nyeri didasari oleh proses multipel yaitu nosisepsi, sensitisasi perifer, perubahan fenotip, sensitisasi sentral, eksitabilitas ektopik, reorganisasi struktural, dan penurunan inhibisi. yang meningkatkan respon inflamasi dan menyebabkan vasodilatasi serta meningkatkan permeabilitas vaskular. Untuk meringankan intensitas nyeri pasien membutuhkan penatalaksanaan manajemen nyeri. Penatalaksanaan manajemen nyeri dapat dilakukan dengan cara farmakologi dan non farmakologi, teknik non farmakologi yang dapat dilakukan yaitu dengan cara memberikan terapi salah satunya adalah terapi relaksasi genggam jari yang dilakukan untuk mengurangi intensitas nyeri.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sulung dkk., (2017) dengan judul perbedaan setelah dan sebelum dilakukannya pemberian terapi non

farmakologis teknik relaksasi genggam jari peneliti mengatakan bahwa terdapat perbedaan pada saat sebelum dilakukannya teknik relaksasi genggam jari. Rata - rata intensitas nyeri sebelum dilakukan teknik relaksasi genggam jari pada pasien post appendektomi Menurut asumsi peneliti bahwa nyeri yang dirasakan oleh pasien post operasi appendektomi berbeda-beda, hal ini terbukti dari hasil penelitian terlihat bahwa nyeri paling berat ditemukan pada pasien laki-laki dimana dari penelitian yang peneliti dapat ada 2 orang pasien laki-laki yang mengalami nyeri berat yaitu dengan skala nyeri 7 pada hari I post appendektomi sedangkan nyeri sedang ditemukan paling banyak pada pasien perempuan dimana dari penelitian yang peneliti dapat ada 4 orang pasien perempuan yang mengalami nyeri sedang yaitu dengan skala nyeri 5 dan 6.

Berdasarkan hasil riset kesehatan dasar (RISKESDAS) pada badan penelitian serta pengembangan Depkes RI tahun 2013 angka kejadian cidera mengalami kenaikan disepadankan dengan hasil tahun 2007. Kemudian hasil data prasurvey yang didapatkan oleh peneliti didapatkan data pasien post operasi appendicitis di RSUD Dr.H.Bob Bazar,SKM Kalianda Lampung Selatan sebanyak 11 pasien dibulan Desember dan pada bulan Januari – Februari sebanyak 27 pasien post operasi Appendicitis.

METODE

Jenis penelitian dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif. Dalam penelitian ini menggunakan desain penelitian *one group pre test – pro test design*, dimana penelitian ini akan mengungkapkan pengaruh antara variabel independent terhadap variabel dependent dengan cara melibatkan satu kelompok subjek. Kelompok subjek akan diobservasi sebelum dilakukan intervensi, kemudian diobservasi kembali setelah dilakukan intervensi teknik terapi relaksasi genggam jari.

Penelitian ini dimulai dari tanggal 16 Juni – 20 Juli 2023, dan tempat penelitian ini berada di di ruang

bedah RSUD H. Bob Bazar,SKM Kalianda Kabupaten Lampung Selatan. Populasi dalam penelitian ini yaitu pasien post operasi appendicitis yang ada diruang bedah RSUD H. Bob Bazar,SKM Kalianda Lampung Selatan yang berjumlah 38 orang. Setelah dilakukan perhitungan sampel dengan rumus slovin didapatkan sampel dengan jumlah 35 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Umur		
26 – 35 tahun	14	40
36 – 45 tahun	15	42.8
46 – 55 tahun	6	17.2
Total	35	100,0
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	16	45.7
Perempuan	19	54.3
Total	35	100,0
Pekerjaan		
PNS	8	22.8
Wiraswasta	10	28.5
Ibu Rumah Tangga	17	48.7
Total	35	100.0

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden kelompok berusia 36-45 tahun sebanyak 15 orang (42.8%), berjenis kelamin perempuan sebanyak 19 orang (54.3%), dan bekerja sebagai Ibu Rumah Tangga sebanyak 17 orang (48.7%).

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Data

Variabel	Shapiro-Wilk		
	Statistic	Sig	df
Nyeri Sebelum	,364	,000	35
Nyeri Sesudah	,529	,000	35

Berdasarkan hasil Tabel 2 didapatkan hasil data uji normalitas pada kedua variabel didapatkan hasil tidak terdistribusi normal karena p value <0,05 sehingga dalam menganalisis data menggunakan uji non parametrik yaitu dengan menggunakan uji statistik *Wilcoxon Signed Ranks Test* untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi

genggam jari terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien post operasi Appendicitis.

Post-test 35 4.0 0.48 2 8

Tabel 3. Intensitas Nyeri Pre Op Sebelum Terapi Teknik Relaksasi

Variabel	N	Median (Minimal-Maximum)	Standar Deviasi
Nyeri Ringan	3	0 (0-1)	0,50383
Nyeri Sedang	21	1 (0-1)	0,30382
Nyeri Berat	11	1 (0-1)	0,38012

Dari Tabel 3 dapat dilihat bahwa nilai tengah skala nyeri pada pasien pasien post operasi appendicitis sebelum diberikan terapi teknik relaksasi genggam jari pada kategori nyeri ringan adalah 0 dengan nilai terendah 0 dan nilai tertinggi 1 dengan standar deviasi 0,50383. Pada kategori nyeri sedang memiliki tengah 1 dengan nilai terendah 0 dan nilai tertinggi 1 dengan standar deviasi 0,30382. Pada kategori nyeri berat adalah 1 dengan nilai terendah 0 dan nilai tertinggi 1 dengan standar deviasi 0,38012.

Tabel 4 Intensitas Nyeri Pre Op Sesudah Terapi Teknik Relaksasi Genggam Jari

Variabel	N	Median (MinimalMaximum)	Standar Deviasi
Nyeri Ringan	14	0 (0-1)	0,37717
Nyeri Sedang	13	0 (0-1)	0,36139
Nyeri Berat	8	1 (0-1)	0,70279

Dari Tabel 4 dapat dilihat bahwa nilai tengah skala nyeri pada pasien pasien post operasi appendicitis sesudah diberikan terapi teknik relaksasi genggam jari pada kategori nyeri ringan adalah 0 dengan nilai terendah 0 dan nilai tertinggi 1 dengan standar deviasi 0,37717. Pada kategori nyeri sedang memiliki tengah 0 dengan nilai terendah 0 dan nilai tertinggi 1 dengan standar deviasi 0,36139. Pada kategori nyeri berat adalah 1 dengan nilai terendah 0 dan nilai tertinggi 1 dengan standar deviasi 0,70279.

Tabel 5. Hasil Uji Wilcoxon Signed Ranks Test

	n	Mean	Std. deviasi	Min	Max
<i>Pre-test</i>	35	5.94	0.395	4	8

Berdasarkan Tabel 5, menunjukkan bahwa nilai rata-rata kelompok sebelum diberikan perlakuan adalah 5,94 sedangkan setelah diberikan perlakuan nilai rata-rata 4,0. Hal tersebut menunjukkan nilai rata-rata sesudah perlakuan > nilai rata-rata sebelum perlakuan. Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa pemberian relaksasi genggam jari berpengaruh terhadap intensitas nyeri pada saat *post* operasi Appendicitis.

Hasil penelitian pada Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden kelompok berusia 36-45 tahun sebanyak 15 orang (42.8%), berjenis kelamin perempuan sebanyak 19 orang (54.3%), dan bekerja sebagai Ibu Rumah Tangga sebanyak 17 orang (48.7%). Menurut Rosiska (2021) usia berpengaruh penting terhadap sensitifitas nyeri khususnya pada anak-anak dan orang dewasa. Perbedaan perkembangan ditemukan diantara kedua kelompok usia yang dapat mempengaruhi cara bereaksi terhadap nyeri (misalnya anak-anak dan lansia). Toleransi terhadap nyeri dipengaruhi oleh faktor-faktor fisiologi, perubahan biokimia dan perubahan mekanisme homeostatik dalam jalur somatosensorik yang berpengaruh pada pengolahan dan persepsi nyeri pada individu, tanpa memperhatikan jenis kelamin.

Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Larasati & Hidayati (2022) bahwa pasien post operasi yang mengalami nyeri baik skala ringan, skala sedang, skala berat, atau bahkan skala berat sekali, ditemukan mayoritas pada pasien dengan jenis kelamin perempuan mencapai 62,5%. Hal ini dikarenakan secara teori menyatakan laki-laki memiliki sensitifitas yang lebih rendah (kurang mengekspresikan nyeri yang dirasakan secara berlebihan) dibandingkan wanita atau kurang merasakan nyeri.

Sejalan dengan hasil penelitian Muzaki dkk., (2021) bahwa dalam hal ini jenis pekerjaan tertentu tidak berpengaruh terhadap respon nyeri seseorang. Namun pekerjaan memiliki peran penting dalam tingkat kesehatan seseorang. Beban berat yang dilakukan seseorang sesuai dengan pekerjaannya dapat

menyebabkan timbulnya berbagai macam penyakit. Dalam penelitian ini jenis pekerjaan tertentu tidak mempengaruhi respon nyeri seseorang terbukti dari hasil penelitian yang menunjukkan bahwa semua responden merasakan nyeri sedang sampai berat tidak terkait status pekerjaan responden.

Peneliti berpendapat bahwa tingkat keparahan nyeri dan gangguan rasa sakit dipengaruhi oleh usia pada orang dewasa yang lebih tua dan analisis perbedaan kelompok usia dicampur dengan tingkat nyeri mengungkapkan dampak yang besar ketika rasa sakit itu sedang atau berat tetapi tidak ketika rasa sakit itu ringan atau sedang. Laki-laki mengalami intensitas nyeri lebih tinggi daripada wanita, mengenai korelasi karakteristik pasien, dan hubungan pasca operasi dengan kebutuhan morpin dan penilaian nyeri saat istirahat dan bergerak.

Hasil penelitian pada tabel 3 didapatkan skala nyeri sebelum diberikan terapi teknik relaksasi genggam jari pada pasien post operasi appendicitis didapatkan bahwa mayoritas responden memiliki nilai nyeri sedang sebanyak 21 orang (60%). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rasyidah et al., (2022) bahwa perbedaan intensitas nyeri responden ini berhubungan dengan persepsi individu dalam menilai nyeri. Nyeri yang dirasakan oleh responden rata-rata mulai meningkat di jam ke-6 pasca operasi. Nyeri pasca bedah bersifat individual, tindakan yang sama pada pasien yang kurang lebih sama keadaan umumnya tidak selalu mengakibatkan nyeri pasca bedah yang sama pula.

Sesuai hasil penelitian Hasani, (2019) pengalaman pasien terhadap intensitas nyeri pasca bedah sangat bervariasi. Perbedaan persepsi nyeri ini dipengaruhi oleh sejumlah faktor diantaranya adalah usia, budaya, perhatian, pengalaman nyeri yang lalu dan dukungan keluarga. Nyeri tersebut terjadi akibat adanya kerusakan jaringan yang nyata (*pain associate with actual tissue damage*).

Menurut Utami dkk., (2021) nyeri pada pasien post operasi akan meningkat dan mempengaruhi penyembuhan nyeri. Kontrol nyeri yang penting setelah

operasi, nyeri yang dapat dibebaskan mengurangi kecemasan, pernafasan yang lebih mudah dan dalam, dan mobilitas dengan cepat. Pengkajian nyeri dan obat analgetik dapat mengurangi nyeri yang dirasakan. Nyeri didefinisikan sebagai suatu keadaan yang mempengaruhi seseorang dan keberadaanya di ketahui apabila individu tersebut memiliki riwayat mengalaminya.

Menurut peneliti, nyeri sebelum diajarkan intervensi genggam jari pada pasien post operasi appendicitis masih banyak yang mengalami nyeri sedang itu karena kurangnya informasi/ banyak responden belum mengetahui tentang intervensi sederhana yang mudah dilakukan seperti teknik relaksasi genggam jari. Usia dan pengalaman terdahulu sangat mempengaruhi seseorang dalam memaknai nyeri yang dirasakan.

Hasil penelitian pada tabel 4 didapatkan skala nyeri sesudah diberikan terapi teknik relaksasi genggam jari pada pasien post operasi appendicitis didapatkan bahwa mayoritas responden memiliki nilai nyeri ringan sebanyak 14 orang (40%). Hasil ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Wati dkk., (2020) relaksasi genggam jari bertujuan untuk meningkatkan toleransi terhadap nyeri, membuat nyaman dan rileks, mengurangi ketegangan tubuh sehingga nyeri berkurang. Respon relaksasi merupakan bagian dari penurunan umum kognitif, fisiologis dan stimulus perilaku. Proses relaksasi juga melibatkan penurunan stimulus nyeri.

Menurut Hayat dkk., (2020) menyatakan bahwa saat melakukan teknik relaksasi genggam jari akan dihasilkan impuls yang dikirim melalui saraf aferon non nosiseptor sebagai counter stimulasi dari rasa nyeri di korteks serebri sehingga menyebabkan intensitas nyeri berubah atau mengalami modulasi akibat stimulasi relaksasi genggam jari yang terlebih dahulu dan lebih banyak mencapai otak. Titik-titik refleksi pada tangan memberikan rangsangan secara reflex (spontan) pada saat genggam. Rangsangan tersebut akan mengalirkan semacam gelombang kejut dan listrik menuju otak dan diproses dengan cepat dan diteruskan menuju syaraf pada organ tubuh yang mengalami gangguan sehingga

sumbatan di jalur energi menjadi lancar dan nyeri berkurang.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Harismayanti dkk., (2023) ketika seseorang mengalami nyeri, seseorang akan melakukan apa saja untuk menghilangkan nyeri, nyeri bersifat subjektif yang hanya bisa dirasakan dan diungkapkan oleh orang yang merasakan nyeri saja. Cara untuk menghilangkan nyeri post operasi ada dua cara yaitu dengan cara farmakologi dan dengan cara non farmakologi. Adapun dengan cara non farmakologi bisa menggunakan Teknik Relaksasi Finger Hold dimana teknik relaksasi tersebut digunakan dengan cara menggabungkan teknik relaksasi nafas dalam dan genggam jari yang dapat dipraktekkan dengan mudah dan membuat menjadi rileks.

Peneliti berpendapat bahwa untuk mengatasi nyeri seseorang diperlukan penatalaksanaan manajemen nyeri dengan cara non- farmakologi yaitu relaksasi genggam jari yang mudah dilakukan oleh siapapun yang berhubungan dengan jari tangan dan aliran energi di dalam tubuh. Menggenggam jari bersama dengan mengatur napas (relaksasi) dapat mengurangi ketegangan fisik dan emosi, karena genggam jari akan menghangatkan titik-titik keluar dan masuknya energi meridian (energy channel) yang terletak pada jari tangan. Titik-titik refleksi pada tangan akan memberikan rangsangan secara refleks (spontan) pada saat genggam.

Berdasarkan hasil penelitian pada Tabel 5 menunjukkan bahwa nilai rata-rata kelompok sebelum diberikan perlakuan adalah 5,94 sedangkan sesudah diberikan perlakuan nilai rata-rata sebesar 4,0. Hal tersebut menunjukkan nilai rata-rata sesudah perlakuan lebih besar dari nilai rata-rata sebelum perlakuan. Maka disimpulkan bahwa pemberian relaksasi genggam jari memberikan pengaruh terhadap intensitas nyeri pada pasien post operasi appendicitis. Hal ini berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara intensitas nyeri sebelum dan sesudah diberikan intervensi teknik relaksasi genggam jari pada pasien post operasi sehingga

dapat disimpulkan bahwa intervensi teknik relaksasi genggam jari efektif terhadap penurunan skala nyeri (Widodo & Trisetnya, 2022).

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ristanti dkk., (2023) bahwa pengaruh intervensi genggam jari yang dilakukan pada setiap ujung jari dimana area ini merupakan saluran masuk dan keluarnya energi yang berhubungan dengan organ-organ di dalam tubuh serta emosi yang berkaitan. Relaksasi genggam jari dapat mengendalikan dan mengembalikan emosi yang akan membuat tubuh menjadi rileks sehingga stimulus nyeri terhambat dan nyeri berkurang. Hal ini dapat dijelaskan pada teori *Gate Control* dimana adanya stimulus nyeri pada area luka bedah menyebabkan keluarnya mediator nyeri yang akan menstimulasi transmisi impuls disepanjang serabut saraf aferen non nosiseptor ke substansi gelatinosa (pintu gerbang) di medula spinalis untuk selanjutnya melewati thalamus kemudian disampaikan ke kortek serebri dan diinterpretasikan sebagai nyeri.

Menurut Hidayat dkk., (2023) menjelaskan bahwa perlakuan relaksasi genggam jari akan menghasilkan impuls yang dikirim melalui serabut saraf aferen non nosiseptor. Serabut saraf aferen non nosiseptor mengakibatkan "pintu gerbang" tertutup sehingga stimulus nyeri terhambat dan berkurang. Teori *two gate control* menyatakan bahwa terdapat satu "pintu gerbang" lagi di thalamus yang mengatur impuls nyeri dari nervus trigeminus akan dihambat dan mengakibatkan tertutupnya "pintu gerbang" di thalamus. Tertutupnya "pintu gerbang" di thalamus mengakibatkan stimulasi yang menuju korteks serebri terhambat sehingga intensitas nyeri berkurang untuk kedua kalinya.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hanani & Rahmawati, (2021) yang menunjukkan bahwa sebelum dilakukan teknik relaksasi genggam jari sebagian besar responden menyatakan nyeri sedang (65,6%) dan setelah dilakukan teknik relaksasi genggam jari sebagian besar menyatakan nyeri ringan (59,4%) dengan nilai $p \text{ value } 0,000 \leq \alpha = 0,05$. Hasil penelitian ini

menunjukkan bahwa nyeri berkurang setelah dilakukan teknik relaksasi genggam jari. Teknik relaksasi genggam jari adalah cara yang mudah untuk mengelola emosi. Teknik relaksasi juga merupakan suatu tindakan untuk membebaskan mental dan fisik dari ketegangan dan stress sehingga dapat meningkatkan toleransi terhadap nyeri. Relaksasi genggam jari merupakan salah satu cara mengurangi rangsangan nyeri dengan mengistirahatkan atau relaksasi pada otot-otot tubuh.

Hal ini sesuai juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Dikson dkk., (2021) menunjukkan bahwa sebagian besar dari responden mengalami nyeri sedang sebelum diberikan relaksasi genggam jari yaitu sebanyak 13 responden (65%) sedangkan setelah diberikan relaksasi genggam jari berubah menjadi nyeri ringan yaitu sebanyak 12 responden (60%). Dengan hasil uji Wilcoxon nilai p value = $0,000 < 0,05$. Dalam penelitian ini dijelaskan bahwa teknik relaksasi genggam jari merupakan cara yang mudah mengelola emosi dan mengembangkan kecerdasan emosional. Disepanjang jari-jari tangan kita terdapat saluran atau meridian energi yang terhubung dengan berbagai organ dan emosi. Teknik relaksasi genggam jari membantu tubuh, pikiran dan jiwa untuk mencapai relaksasi. Dalam keadaan relaksasi secara alamiah akan memicu pengeluaran hormon endorfin, hormon ini merupakan analgesik alami dari tubuh sehingga nyeri akan berkurang.

Peneliti berpendapat bahwa sebagian besar responden mengalami penurunan intensitas nyeri setelah diberikan intervensi. Penurunan intensitas nyeri setelah dilakukan tehnik relaksasi genggam jari. Secara umum penanganan nyeri Apendisitisis terbagi dalam dua kategori yaitu pendekatan farmakologis dan non farmakologis. Secara farmakologis nyeri dapat ditangani dengan terapi analgesik yang merupakan metode paling umum digunakan untuk menghilangkan nyeri.

KESIMPULAN

Skala nyeri sebelum diberikan terapi teknik relaksasi genggam jari pada pasien post operasi appendicitis

didapatkan mayoritas responden memiliki nilai nyeri sedang sebanyak 21 orang (60%). Skala nyeri sesudah diberikan terapi teknik relaksasi genggam jari pada pasien post operasi appendicitis didapatkan mayoritas responden memiliki nilai nyeri ringan sebanyak 14 orang (40%). Hasil uji Wilcoxon Signed Ranks Test p value = $0,000$ ($\alpha = 0,05$). yang berarti ada pengaruh antara relaksasi genggam jari dengan intensitas nyeri pada pasien post operasi appendicitis lebih rileks dalam mengatasi nyeri yang muncul.

DAFTAR PUSTAKA

- Dikson, M., Toki, B., & Cenona, A. (2021). Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Perubahan Skala Nyeri Pada Pasien Post Appendektomi Di Ruang Dahlia RSUD Dr. Tc Hillers Maumere. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat*, 6(1).
- Hanani, Y., & Rahmawati, E. (2021). Pengaruh Relaksasi Genggam Jari Terhadap Intensitas Nyeri Pasien Post Operasi Apendik Di Rumah Sakit Wawa Husada Kepanjen Malang. *JURNAL KEPERAWATAN FLORENCE*, 1(1), 27–33.
- Harismayanti, H., Djojohikrat, J., & Thalib, J. (2023). Penerapan Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pasien Post Op Sectio Caesarea di RSIA Sitti Khadijah Kota Gorontalo
- Hasaini, Asni. (2019). Efektifitas Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Op Appendektomi Di Ruang Bedah (Al- Muizz) RSUD Ratu Zalecha Martapura. Diakses pada tanggal 02 Mei 2020 pukul 20.00 WIB.
- Hayat et al. 2020. Pengaruh Tehnik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Post Appendectomydi Ruang Irna III RSUD P3Gerung Lombok Barat. *Nursing Journal*, P-ISSN: 2655-2728 E-ISSN: 2655-4712 Volume 2, Nomor 1 Januari 2020] Hal 188-200
- Hidayat, A., Sari, I. P., & Kartiningrum, E. D. (2023). Efektifitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dan Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Apendiksitis Di Rumah Sakit Mojokerto. *Medica Majapahit (JURNAL ILMIAH KESEHATAN SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MAJAPAHIT)*, 15(1), 1–12.
- Larasati, I., & Hidayati, E. (2022). Relaksasi Genggam Jari Pada Pasien Post Operasi. *Ners Muda*, 3(1), 60–65.
- Muzaki, A., Widiyanto, B., & Yuliana, W. E. (2021). *Literatur Review: Penerapan Teknik Relaksasi Genggam Jari Dalam Mengurangi Intensitas*

- Nyeri Pada Klien Post Appendiktomy. *Nursing Science Journal (NSJ)*, 2(1), 39–45.
- Rasyidah, A. Z., Tarwiyah, T., & Maulani, M. (2022). Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Terhadap Skala Nyeri Pasien Post Operasi. *JINTAN: Jurnal Ilmu Keperawatan*, 2(1), 27–32.
- Ristanti, S. G., Inayati, A., & Hasanah, U. (2023). Penerapan Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi Appendiktomi Di Ruang Bedah Rsud Jenderal Ahmad Yani Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(4), 568–575.
- Rosiska, M. (2021). Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri pada Pasien Post Op di Ruang Bedah Rsu Mayjen HA Thalib Kerinci. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dharmas Indonesia*, 1(2), 51–56.
- Utami, A. S., Fajriyah, N. N., & Faradisi, F. (2021). Literature Review: Penerapan Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Appendiktomi. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*, 1, 1254– 1259.
- Wati, R. A., Widyastuti, Y., & Istiqomah, N. (2020). Perbandingan Terapi Musik Klasik Dan Genggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri Post Operasi Appendiktomy. *Jurnal Surya Muda*, 2(2), 97–109.
- Widodo, W., & Trisetya, M. (2022). Terapi Relaksasi Nafas Dalam dan Genggam Jari pada Klien Post Hernioraphy dengan Nyeri Akut. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 4(4), 1281–1286.