PENGARUH TEKNIK RELAKSASI GENGGAM JARI TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI PADA PASIEN POST OPERASI LAPARATOMI DI RSUD PROF. DR. H. ALOEI SABOE KOTA GORONTALO

Elsilawati Yunus[1], Fadly Syamsudin[2], Haslinda Damansyah[3]
Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gorontalo
**Corresponding Author :* elsilawati13@gmail.com

ABSTRAK

Semua pembedahan mengakibatkan rasa nyeri dan paling sering terjadi yaitu nyeri insisi atau pembedahan. Terapi nonfarmakologi yang dapat dilakukan mengatasi nyeri adalah Teknik relaksasi, salah satunya relaksasi genggam jari. Penelitian bertujuan mengetahui pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien post operasi laparatomi di RSUD Prof. Dr. H. Aloei Saboe Kota Gorontalo. Penelitian pre-experimental desain one group pretest-posttest. Populasi pasien post operasi laparatomi di RSUD Prof. Dr. H. Aloei Saboe. Sampel 22 responden dengan teknik accidental sampling dengan rumus estimasi rerata dua kelompok berpasangan. Analisis menggunakan Wilcoxon Signed Ranks Test. Hasil penelitian pasien paling banyak berdasarkan usia yaitu remaja (17-25 tahun) (54,5%), laki-laki dan perempuan sama banyak (50,0%), berpendidikan menengah (SMA) (59,1%) dan berstatus mahasiswa/pelajar (31,8%). Sebelum dilakukan teknik relaksasi genggam jari, sebagian besar intensitas nyeri sedang (81,8%), dan sesudah dilakukan teknik relaksasi genggam jari, sebagian besar mengalami penurunan intensitas nyeri menjadi ringan (63,6%). Hasil uji mendapatkan nilai ρ=0,000, artinya ada pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien post operasi laparatomi di RSUD Prof. Dr. H. Aloei Saboe Kota Gorontalo. Disimpulkan stimulus relaksasi genggam jari dapat mengaktifkan transmisi serabut saraf Abeta yang lebih besar dan cepat, menurunkan transmisi nyeri melalui serabut C dan delta-A yang berdiameter lebih kecil, proses ini menghambat stimulus nyeri.

Kata kunci: Intensitas Nyeri, Post Operasi Laparatomi, Relaksasi genggam jari

ABSTRACT

All surgery causes pain and the most common is incision or surgical pain. Non-pharmacological therapy that can be used to treat pain is relaxation techniques, one of which is finger grip relaxation. The research aims to determine the effect of finger-hold relaxation techniques on reducing pain intensity in post-laparotomy surgery patients at RSUD Prof. Dr. H. Aloei Saboe Gorontalo City. Pre-experimental research with one group pretest-posttest design. Population of post laparotomy surgery patients at RSUD Prof. Dr. H. Aloei Saboe. Sample of 22 respondents using accidental sampling technique with a formula for estimating the mean of two paired groups. Analysis uses the Wilcoxon Signed Ranks Test. The results of the research showed that the most patients based on age were teenagers (17-25 years) (54.5%), men and women equally (50.0%), secondary education (SMA) (59.1%) and student status (31.8%). Before using the finger-hold relaxation technique, most of the pain intensity was moderate (81.8%), and after using the finger-hold relaxation technique, the majority experienced a decrease in pain intensity to light (63.6%). The test results obtained a value of ρ=0.000, meaning that there was an effect of the finger grip relaxation technique on reducing pain intensity in post-laparotomy surgery patients at Prof. Hospital. Dr. H. Aloei Saboe Gorontalo City. It was concluded that the finger-hold relaxation stimulus could activate the larger and faster transmission of the Abeta nerve fibers, reducing the transmission of pain through the smaller diameter C and delta-A fibers, this process inhibits the pain stimulus..

Keywords: *Pain Intensity, Post Laparotomy Surgery, Finger grip relaxation*

PENDAHULUAN

Laparatomi merupakan salah satu prosedur pembedahan mayor, dengan melakukan penyayatan pada lapisan-lapisan dinding pada bagian organ abdomen yang mengalami masalah (hemoragi, perforasi, kanker, dan obstruksi). Laparatomi dilakukan pada kasus–kasus seperti apendiksitis, perforasi, hernia inguinalis, kanker lambung, kanker colon, kanker rektum, obstruksi usus, inflamasi usus kronis, kolestisitis, dan peritonitis (Satriana, 2020).

World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa pada tahun pasien laparatomi di dunia meningkat setiap tahunnya sebesar 10%. Pada tahun 2017, terdapat 90 juta pasien operasi laparatomi diseluruh Rumah Sakit di dunia. Tahun 2018 laparatomi menempati peringkat ke 5, tercatat jumlah keseluruhan tindakan operasi terdapat terdapat 1,2 juta jiwa dan diperkirakan 42% diantaranya merupakan tindakan pembedahan laparatomi (Kemenkes RI, 2018). Angka laparatomi di Indonesia cukup tinggi yaitu 16% dari total seluruh pembedahan, dengan rata-rata 14.500 sampai 16.500 kasus laparatomi di lima tahun terakhir (Nica et al., 2018).

Studi awal di RSUD Prof. Dr. H. Aloei Saboe Kota Gorontalo didapatkan bahwa pada tahun 2020 terdapat 191 kasus dengan indikasi operasi laparatomi dan seluruhnya dilakukan tindakan operasi. Dari jumlah tersebut, appendektomi merupakan jenis operasi laparatomi terbanyak yaitu sebanyak 108 kasus. Data sampai dengan bulan September 2021, dari 102 indikasi, terdapat 55 kasus dilakukan operasi laparatomi. Dari hasil wawancara pada 3 orang pasien post operasi laparotomi yang sedang dirawat, didapatkan bahwa setelah 2-3 jam post operasi, mereka mengalami nyeri yang sangat menyakitkan. Nyeri akan berkurang setelah minum obat anti nyeri yang diberikan oleh tim medis rumah sakit. Dalam penatalaksanaan non farmakologi, sesuai informasi dari pasien bahwa selama perawatan tidak dilakukan penanganan lain selain obat anti nyeri tersebut.

Semua tindakan pembedahan pasti mengakibatkan rasa nyeri dan yang paling sering terjadi yaitu nyeri insisi atau pembedahan. Nyeri tersebut terjadi akibat luka, penarikan, manipulasi jaringan serta organ, stimulasi ujung serabut saraf oleh zat kimia yang dikeluarkan saat pembedahan atau iskemia jaringan karena tergangunya suplai darah. Sekitar 75% pasien pasca pembedahan kurang memahami bagaimana cara mengatasi nyeri yang dirasakan (Parastika & Susilaningsih, 2020).

Nyeri akut pasca operasi yang merupakan permasalahan yang komplek, dimana bila tidak memperoleh penanganan yang adekuat dapat menimbulkan konsekuensi negatif terhadap psikologis, fungsi fisiologis sistem respirasi, kardiovaskuler dan sistem saraf otonom, gastrointestinal, renal dan hepatik, neuroendokrin, serta fungsi imunologis pasien. Adanya perubahan ini menyebabkan terjadinya prolong imobilisasi, terhambatnya penyembuhan luka, meningkatnya pembiayaan dan lama tinggal di rumah sakit, serta berpotensi untuk berkembang menjadi nyeri kronik (Tomi, 2020).

Penatalaksanaan nyeri bisa dilakukan dengan tindakan farmakologi dan nonfarmakologi. Beberapa agen obat yang digunakan untuk mengobati rasa sakit memerlukan resep dokter. Keputusan petugas kesehatan, tentang penggunaan obat-obatan dalam manajemen klien terhadap terapi farmakologis, memastikan bahwa manajemen rasa sakit dimungkinkan untuk dilakukan (Nurjanah, 2020).

Relaksasi merupakan cara pencegahan untuk membantu tubuh menjadi sehat dan segar dengan secara efektif meminimalkan rasa sakit termasuk sakit pasca operasi. Metode ini sangat mudah dilakukan bagi mereka yang terhubung dengan jari, dan aliran energi dalam tubuh. Metode ini juga dapat disebut dengan *finger hold* (Nurjanah, 2020). Relaksasi genggam jari yaitu metode sederhana dan mudah. Menggenggam jari tangan dengan tarik napas bisa menurunkan stres fisik beserta emosional, sebab titik masuknya jari akan

memanaskan serta hilangnya energy di meridian dihubungkan melalui organ tubuh yang terletak pada jari (Sari, 2016).

METODE

Penelitian telah dilaksanakan di RSUD Prof. Dr. H. Aloei Saboe Kota Gorontalo, Provinsi Gorontalo pada tanggal 27 Januari sampai 30 April tahun 2022. Penelitian *pre-experimental desain one group pretest-posttest.* Populasi pasien post operasi laparatomi di RSUD Prof. Dr. H. Aloei Saboe bulan Januari-September 2021 terdapat 55 kasus operasi laparatomi. Sampel 22 responden dengan teknik *accidental sampling* dengan rumus estimasi rerata dua kelompok berpasangan. Instrumen penelitian berupa lembar observasi yang memuat kondisi intensitas nyeri yang dialami pasien sebelum dan sesudah intervensi. Analisis menggunakan *Wilcoxon Signed Ranks Test*.

HASIL

Analisis Univariat

Tabel 1
Intensitas Nyeri pada Pasien Post Operasi Laparatomi di RSUD Prof. Dr. H. Aloei Saboe Kota Gorontalo Sebelum dan Sesudah Dilakukan Teknik Relaksasi Genggam Jari

No.	Intensitas Nyeri	Pretest		Posttest	
		n	%	n	%
1.	Nyeri Ringan	4	18,2	14	63,6
2.	Nyeri Sedang	18	81,8	8	36,4
	Jumlah	22	100	22	100

Sumber: Data Primer (2022)

Berdasarkan tabel tersebut, dapat diketahui bahwa sebelum dilakukan teknik relaksasi genggam jari, sebagian besar pasien post operasi laparatomi mengalami intensitas nyeri sedang yaitu sebanyak 18 orang (81,8%) sedangkan 4 orang lainnya (18,2%) mengalami nyeri tingkat ringan. Sesudah dilakukan teknik relaksasi genggam jari, sebagian besar pasien post operasi laparatomi mengalami intensitas nyeri ringan yaitu sebanyak 14 orang (63,6%) sedangkan yang tetap pada intensitas nyeri sedang sebanyak 8 orang (36,4%)

Analisis Bivariat

Tabel 2
Normalitas Data Intensitas Nyeri Pretest dan Posttest pada Pasien Post Operasi Laparatomi di RSUD Prof. Dr. H. Aloei Saboe Kota Gorontalo

Intensitas Nyeri	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
Pretest	0,871	22	0,008
Posttest	0,922	22	0,082

Sumber: Data Primer (2022)

Tabel tersebut menunjukkan bahwa hasil analisis normalitas data menggunakan uji Shapiro-Wilk mendapatkan nilai ρ pada pretest intensitas nyeri sebesar 0,008 (< α 0,05) dan pada posttest intensitas nyeri sebesar 0,082 (> α 0,05). Hasil tersebut menunjukkan bahwa data pretest tidak terdistribusi normal sedangkan data posttest terdistribusi normal. Oleh karena salah satu data tidak terdistribusi normal sebagai syarat dilakukannya uji parametik

(*paired sample t test)*, maka dalam melakukan analisis bivariat, digunakan uji non parametik *Wilcoxon Signed Ranks Test.*

Tabel 3
Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Laparatomi di RSUD Prof. Dr. H. Aloei Saboe Kota Gorontalo

Intensitas Nyeri Kelompok	***n***	***Mean***	***SD***	**Mean Penurunan**
Pretest	22	4,64	1,293	1,64
Postest	22	3,00	1,272	
Negatif Rank				21
Positif Rank				0
Ties				1
ρ-value				0,000

Sumber: Data Primer (2021)

Tabel tersebut menunjukkan bahwa pada 22 orang pasien, sebelum dilakukan teknik relaksasi genggam jari rata-rata intensitas nyeri adalah 4,64±1,293 dan sesudah dilakukan teknik relaksasi genggam jari rata-rata intensitas nyeri menurun menjadi 3,00±1,272. Dengan demikian terjadi penurunan rata-rata intensitas nyeri sebesar 1,7. Terjadi penurunan intensitas nyeri pada 21 orang pasien, sedangkan pada 1 orang intensitas nyeri yang dialami sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi genggam jari adalah tetap.

Hasil analisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* mendapatkan nilai ρ 0,000. Dengan pemenuhan hipotesis nilai ρ (0,000) < α (0,05) maka dapat diinterpretasikan bahwa ada pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien post operasi laparatomi di RSUD Prof. Dr. H. Aloei Saboe Kota Gorontalo.

PEMBAHASAN

Intensitas Nyeri pada Pasien Post Operasi Laparatomi di RSUD Prof. Dr. H. Aloei Saboe Kota Gorontalo Sebelum Teknik Relaksasi Genggam Jari

Sebelum dilakukan teknik relaksasi genggam jari, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar pasien post operasi laparatomi mengalami intensitas nyeri sedang yaitu sebanyak 18 orang (81,8%) sedangkan 4 orang lainnya (18,2%) mengalami nyeri tingkat ringan. Pengkajian tingkat nyeri awal pada pasien post operasi dilakukan menggunakan skala *Numeric Rating Scale (NRS).* Peneliti meminta pasien mengekspresikan intensitas nyeri yang dialami akibat operasi laparatomi dalam skala 1-6 (nyeri ringan sampai sedang).

Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya seperti penelitian dari (Rosmiati, 2021) yang mendapatkan bahwa pada pasien post operasi laparatomi di Ruang Al-Insan Rumah Sakit Aisyah Kota Lubuk Linggau, yang mendapatkan bahwa hampir seluruh pasien skala nyeri sedang dengan jumlah nilai rata rata 5,25 dan standar deviasi 0,754.

Peneliti berpendapat bahwa, nyeri yang dialami oleh pasien akibat insisi bedah yang mengakibatkan terputusnya inkontinitas jaringan terawat yang merangsang histamin dan prostaglandin. Area luka juga merupakan sumber nyeri yang muncul akibat rangsangan pada kulit dan mukosa. Sebagian besar nyeri tingkat sedang tersebut dikarenakan peneliti tidak mengambil pasien yang mengalami nyeri tingkat berat dengan alasan nyeri tingkat berat membutuhkan penanganan farmakologis yang lebih spesifik dari dokter seperti penggunaan obat-obatan analgetik. Seyogyanya intensitas nyeri post bedah laparatomi yang sering dilaporkan pasien yakni pada skala nyeri berat akibat rusaknya integumen kulit, jaringan otot dan vaskuler yang dapat berdampak pada lamanya masa pemulihan pasien. Nyeri pada pasien dengan post bedah laparatomi termasuk dalam kategori nyeri akut yang memiliki permulaan

cepat dan berlangsung dalam waktu singkat. Nyeri ini dirasakan pada area luka insisi pembedahan pada abdomen akibat tubuh menghasilkan mediator-mediator kimia nyeri seperti histamin, serotonin, bradikinin dan prostaglandin.

Hal tersebut sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa semua tindakan pembedahan pasti mengakibatkan rasa nyeri dan yang paling sering terjadi yaitu nyeri insisi atau pembedahan. Nyeri tersebut terjadi akibat luka, penarikan, manipulasi jaringan serta organ, stimulasi ujung serabut saraf oleh zat kimia yang dikeluarkan saat pembedahan atau iskemia jaringan karena tergangunya suplai darah. Sekitar 75% pasien pasca pembedahan kurang memahami bagaimana cara mengatasi nyeri yang dirasakan (Parastika & Susilaningsih, 2020).

Nyeri adalah pengalaman sensori nyeri dan emosional yang tidak menyenangkan yang berkaitan dengan kerusakan jaringan aktual dan potensial yang tidak menyenangkan yang terlokalisasi pada suatu bagian tubuh ataupun sering disebut dengan istilah distruktif dimana jaringan rasanya seperti di tusuk-tusuk, panas terbakar, melilit, seperti emosi, perasaan takut dan mual. Nyeri merupakan kondisi berupa perasaan yang tidak menyenangkan, bersifat subjektif. Perasaan nyeri pada setiap orang berbeda dalam hal skala maupun tingkatannya, dan hanya orang tersebutlah yang dapat menjelaskan atau mengevaluasi rasa nyeri yang dialaminya (Sulung & Rani, 2017).

Intensitas Nyeri pada Pasien Post Operasi Laparatomi di RSUD Prof. Dr. H. Aloei Saboe Kota Gorontalo Setelah Teknik Relaksasi Genggam Jari

Sesudah dilakukan teknik relaksasi genggam jari, sebagian besar pasien post operasi laparatomi mengalami intensitas nyeri ringan yaitu sebanyak 14 orang (63,6%) sedangkan yang tetap pada intensitas nyeri sedang sebanyak 8 orang (36,4%). Hampir seluruh pasien yaitu sebanyak 21 orang (95,5%) mengalami penurunan intensitas nyeri setelah dilakukan dengan rentang penurunan 1-3 skala, sedangkan 1 pasien lainnya (4,5%) tetap dalam intensitas nyerinya.

Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya seperti oleh Pongoh *et al.*, (2020) dengan judul "*Effectiveness of Finger Hold Relaxation on the Decrease in Intensity of Pain in Patient of Post-Sectio Caesarea in RSUD Sorong Regency*", dimana setelah dilakukan relaksasi genggam jari selama 15 menit, 93,3% pasien mengalami penurunan nyeri ringan. Dalam penelitian Dinengsih (2017) dengan judul "*The Influence of Fingerhold Relaxation Technique on Pain Reduction of Post Sectio Caesarea Patients*" didapatkan bahwa setelah dilakukan teknik relaksasi genggam jari 4 jam sekali selama 24 jam (4 kali) terjadi penurunan nyeri yang signifikan pada pasien post operasi *section caesare* menjadi tingkat nyeri ringan.

Pada penelitian ini dilakukan teknik relaksasi genggam jari sesuai SOP yang ditetapkan. Dimana pasien ditempatkan senyaman mungkin dengan berbaring sambil menutup mata, menggunakan bantal diletakkan dibawah kepala dan lutut. Relaksasi dimulai dengan menggenggam ibu jari pasien dengan tekanan lembut, genggam sampai nadi pasien terasa berdenyut. Genggam ibu jari kurang lebih selama 3-5 menit dengan tambahan nafas dalam, kemudian lanjutkan ke jari-jari yang lain satu persatu dengan durasi yang sama. Setelah kurang lebih 15 menit, lakukan relaksasi genggam jari ke jari tangan yang lain. Intervensi dilakukan 3 kali dalam sehari, pelaksanaan 4 jam setelah dilakukan intervensi terakhir, dilakukan pengukuran intensitas nyeri akhir (posttest).

Peneliti berpendapat bahwa efek relaksasi genggam jari membuat pasien merasa rileks dan tenang. Relaksasi gengam jari akan menghasilkan implus yang di kirim melalui serabut saraf aferen non nosiseptor. Serabut saraf aferen non nosiseptor mengakibatkan "pintu gerbang" tertutup terhambat sehingga stimulus nyeri terlambat dan berkurang. Teknik relaksasi genggam jari memberikan rasa nyaman sehingga mampu menguarangi sumber

depresi dan kecemasan yang berlebih, sehingga pasien mampu mengontrol sensasi nyeri dan mampu untuk meningkatkan fungsi tubuh. Efek dari sentuhan genggam jari memberikan respon positif sehingga jaringan otot lebih rileks, srikulasi darah dan getah bening menjadi lancar, sehingga mampu menghilangkan asam laktat dalam serat otot yang mampu mengurangi kelelahan dan stress.

Sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa relaksasi merupakan cara pencegahan untuk membantu tubuh menjadi sehat dan segar dengan secara efektif meminimalkan rasa sakit termasuk sakit pasca operasi. Metode ini sangat mudah dilakukan bagi mereka. Metode ini juga dapat disebut dengan *finger hold* (Nurjanah, 2020).

Teknik relaksasi genggam jari (*finger hold*) merupakan teknik relaksasi dengan jari tangan serta aliran energi didalam tubuh. Relaksasi genggam jari menghasilkan impuls yang dikirim melalui serabut saraf aferen non-nosiseptor. Serabut saraf nosiseptor mengakibatkan "gerbang" tertutup sehingga stimulus pada kortek serebri dihambat atau dikurangi akibat counter stimulasi relaksasi dan mengenggam jari. Sehingga intensitas nyeri akan berubah atau mengalami modulasi akibat stimulasi relaksasi genggam jari yang lebih dahulu dan lebih banyak mencapai otak (Pinandita et al., 2014).

Pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien post operasi laparatomi di RSUD Prof. Dr. H. Aloei Saboe Kota Gorontalo

Hasil penelitian menggunakan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* mendapatkan nilai ρ 0,000. Dengan pemenuhan hipotesis nilai ρ (0,000) < α (0,05) maka dapat diinterpretasikan bahwa ada pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien post operasi laparatomi di RSUD Prof. Dr. H. Aloei Saboe Kota Gorontalo. Sebelum dilakukan teknik relaksasi genggam jari rata-rata intensitas nyeri adalah 4,64±1,293 dan sesudah dilakukan teknik relaksasi genggam jari rata-rata intensitas nyeri menurun menjadi 3,00±1,272. Dengan demikian terjadi penurunan rata-rata intensitas nyeri sebesar 1,64.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Djala & Tahulending (2018) yang mendapatkan hasil uji Wilcoxon Singned Rank Test di dapatkan nilai P-value = 0,000 (P < 0,05) pada kelompok perlakuan yang berarti terdapat pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap tingkat nyeri pada pasien post sectio caesarea di ruangan kebidanan Rumah Sakit Umum Daerah Poso.

Demikian halnya hasil penelitian dari Sulung & Rani (2017) mendapatkan bahwa rata-rata intensitas nyeri sebelum perlakuan adalah 4,80 dengan standar deviasi 0,689. Pada pengukuran intensitas nyeri sesudah pelakuan didapatkan rata-rata intensitas nyeri sesudah adalah 3,87 dengan standar deviasi 0,652. Hasil uji statistik (paired t-test) didapatkan nilai p value 0,000 (p<0,05) berarti terdapat pengaruh teknik genggam jari terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien post operasi appendektomy di RS Dr. Reksodiwiryo Padang.

Peneliti mengasumsikan bahwa hampir semua pesien mengalami penurunan intensitas nyeri sebelum dan sesudah teknik relaksasi genggam jari. Hal ini terjadi karena teknik relaksasi genggam jari memberikan suatu tindakan untuk membebaskan mental dan fisik dari ketegangan dan stress, sehingga dapat meningkatkan toleransi terhadap nyeri. Menggenggam jari sambil menarik nafas dalam dapat mengurangi dan menyembuhkan ketegangan fisik dan emosi, karena genggaman jari akan menghangatkan titik-titik keluar dan masuknya energy pada meridian yang terletak pada jari tangan kita. Sehinggan intensitas nyeri akan berubah atau mengalami modulasi akibat stimulasi relaksasi genggam jari yang lebih dahulu dan lebih banyak mencapai otak. Genggam jari dapat dilakukan sendiri dan sangat membantu dalam kehidupan sehari- hari untuk merilekskan ketegangan fisik

Teknik relaksasi genggam jari merupakan upaya tindakan non farmakologi dalam manajeman nyeri, teknik ini bisa dilakukan secara mandiri dan mudah dilakukan oleh siapapun. Teknik genggam jari merupakan kombinasi antara relaksasi nafas dalam dan

genggam jari menggunakan waktu yang relative singkat. Sensasi yang dirasakan ketika melakukan teknik ini memberikan perasaan nyaman, lebih rileks sehingga mampu membebaskan mental dan fisik dari ketegangan stress sehingga dapat meningkatkan toleransi terhadap nyeri (Wati & Ernawati, 2020)

Secara fisiologis teknik relaksasi genggam jari mampu mengurangi sensasi nyeri, Stimulasi nyeri karena adanya mediator pasien, rasa nyeri yang ditransmisikan oleh delta-serat A dan C, implus sepanjang serabut saraf yang dibawa ke substamina aferen gelatinosa aferen (gerbang) di sumsum tulang belakang melalui thalamus selanjutnya dikirim ke kortek serebral dan diartikan sebagai rasa sakit. Apabila teknik relaksasi genggam jari dilakukan mampu menghasilkan implus yang dikirim melalui serabut saraf aferen mangakibatkan "gerbang: non-nosiseptor ditutup sehingga input dominan yang berasal dari serat Abeta mampu mensekresikam inhibitor neurotransmitter yang menghambat stimulus nyeri. Stimulus akan terhambat akibat pintu yang tertutup, penutupan pintu terapi paling dasar untuk meredakan nyeri (Potter & Perry, 2013)

Sementara itu, Candra (2014) menjelaskan relaksasi genggam jari merupakan cara yang lembut untuk menginduksi respon relaksasi melalui sistem (istirahat dan bekerja) saraf simpatis dan parasimpatis. Efek mekanik, atau fisik membantu untuk memindahkan darah dan getah bening lebih efisien. Nyeri sering diproduksi oleh penumpukan edema atau cairan, yang menghasilkan tekanan dalam jaringan dan menyebabkan stimulasi reseptor nyeri (nociceptors). Pengurangan atau bahkan penghapusan rasa sakit, juga berasal dari fakta bahwa relaksasi genggam jari merangsang pelepasan obat penghilang rasa sakit alami (endorphin) dan membantu impuls nyeri blok.

Melalui teknik relaksasi genggam jari dapat menurunkan intensitas nyeri pada pasien post operasi laparatomi secara signifikan. Relaksasi genggam jari merupakan sebuah teknik relaksasi yang sangat sederhana dan mudah dilakukan oleh siapapun, yang berhubungan dengan jari tangan serta aliran energi di dalam tubuh. Stimulus relaksasi yang dihasilkan dari terapi ini dapat mengaktifkan transmisi serabut saraf Abeta yang lebih besar dan cepat, menurunkan transmisi nyeri melalui serabut C dan delta-A yang berdiameter lebih kecil, proses ini menghambat stimulus nyeri. Jika tidak ada informasi nyeri yang disampaikan ke otak, maka tidak ada nyeri yang dirasakan. Dengan pengaturan nafas melalui genggaman jari, ketegangan serta kecemasan pasien dapat dikontrol, pasien akan merasa rileks dan santai yang selanjutnya akan menimbulkan tingkat kenyamanan yang lebih baik sehingga intensitas nyeri dapat menurun.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien post operasi laparatomi di RSUD Prof. Dr. H. Aloei Saboe Kota Gorontalo (ρ=0,000). Stimulus relaksasi genggam jari dapat mengaktifkan transmisi serabut saraf Abeta yang lebih besar dan cepat, menurunkan transmisi nyeri melalui serabut C dan delta-A yang berdiameter lebih kecil, proses ini menghambat stimulus nyeri.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak RSUD Prof. Dr. H. Aloei Saboe Kota Gorontalo dan seluruh responden yang telah turut berpartisipasi pada penelitian. Tidak lupa terima kasih yang tidak terhingga pada Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gorontalo, tempat menuntut ilmu dan mengembangkan wawasan dari penulis.

DAFTAR PUSTAKA

Candra. (2014). *Mengatasi Nyeri*. http://astaqauliyah.com/2014ilmiah-efekmozart-dan-terapi-musik-dalam-dunia-kesehatan/

Dinengsih, S. (2017). The Influence of Fingerhold Relaxation Technique on Pain Reduction of Post Sectio Caesarea Patients. *Qanun Medika*, *December 2017*, 1–9.

Djala, F. L., & Tahulending, D. Y. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Tingkat Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea Di Ruangan Kebidanan Rumah Sakit Umum Daerah Poso. *Journal of Islamic Medicine*, *2*(2), 1.

Kemenkes RI. (2018). *Kasus Laparatomi di Indonesia*.

Nica, R. L., Patria, A., & Gusforendra, C. (2018). Factors Affecting Wound Healing In Post Operating Laparotomic Patients. *Riset Media Keperawatan*, *3*(1), 13–18.

Nurjanah, S. (2020). *Pengaruh Aromaterapi Lemon dan Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Nyeri Luka Pasca Operasi*. Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

Parastika, O. M. H., & Susilaningsih, E. Z. (2020). *Asuhan Keperawatan pada Pasien Post Laparatomy dalam Pemenuhan kebutuhan Keamanan dan Keselamatan*. Universitas Kusuma Husada Surakarta.

Pinandita, I., Purwanti, E., & Utoyo, B. (2014). Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari terhadap Penurunan Intensitas Nyeri pada Pasien Post Operasi Laparatomi. *Jurnah Kesehatan Perawatan*, *8*(1), 32–43.

Pongoh, A., Egam, A., Kamalah, R., & Mallongi, A. (2020). Effectiveness of Finger Hold Relaxation on the Decrease in Intensity of Pain in Patient of Post-Sectio Caesarea in RSUD Sorong Regency. *Systematic Reviews in Pharmacy*, *11*(9), 953–956.

Potter & Perry. (2013). *Fundamental of Nursing*. Salemba Medika.

Rosmiati, Y. (2021). Health Sciences Study The Effect of Breath Relaxation Techniques on the Reduction of Pain Scale in Post Operating Laparatomic Patients in Space Al-Insan Room Hospital Lubuk Linggau. *ANJANI Journal : Health Sciences Study*, *1*(1), 33–40.

Sari, R. D. K. (2016). *Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari terhadap Penurunan Kecemasan pada Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Satriana, P. F. (2020). *Efektivitas Teknik Relaksasi Benson dan Terapi Genggam Jari terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien Laparatomi di Ruang Mawar RSUD A . Wahab Sjahranie*. *1*(3), 1731–1737.

Sulung, N., & Rani, S. D. (2017). Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri pada Pasien Post Operasi Laparatomi di Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Deli Serdang Lubuk Pakam. *Jurnal Endurance*, *2*(3), 397–405.

Tomi. (2020). *Asuhan Keperawatan Perioperatif pada PAsien Ileus Obstruktif dengan Tindakan Laparotomi di Ruang OK RSUD Jend. Ahmad Yani Metro Tahun 2019*. Poltekkes Tanjungkarang Kemenkes RI.

Wati, F., & Ernawati. (2020). Studi Kasus Penurunan Skala Nyeri Pasien Post-Op Appendictomy Mengunakan Teknik Relaksasi Genggam Jari. *Jurnal Ners Muda*, *1*(3), 200–206.