

Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Tingkat Nyeri Post Operasi Tumor Di Rsud Karanganyar

¹Ranu Panei Putri Kusuma, ²Eska Dwi Prajayanti, ³Sugito

^{1,2,3} Universitas 'Aisyiyah Surakarta
Email : ranupanei01@gmail.com

Abstrak

Nyeri merupakan masalah utama yang dialami pasien post operasi tumor akibat kerusakan jaringan sehingga memerlukan penatalaksanaan secara farmakologis maupun nonfarmakologis. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan penerapan teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan tingkat nyeri pada pasien post operasi tumor di Bangsal Cempaka 2 RSUD Karanganyar.

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus pada dua pasien post operasi tumor yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Intervensi berupa teknik relaksasi genggam jari diberikan selama 10–15 menit. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) sebelum dan sesudah intervensi, kemudian dianalisis secara deskriptif berdasarkan perubahan tingkat nyeri.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua responden mengalami penurunan tingkat nyeri dari kategori nyeri sedang menjadi nyeri ringan setelah penerapan teknik relaksasi genggam jari. Teknik ini membantu menurunkan persepsi nyeri melalui mekanisme relaksasi sehingga dapat menjadi terapi pendamping selain terapi farmakologis.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa teknik relaksasi genggam jari merupakan intervensi keperawatan nonfarmakologis yang efektif, praktis, dan mudah diterapkan untuk membantu menurunkan nyeri serta meningkatkan kenyamanan pasien post operasi tumor.

Kata Kunci : Nyeri, Post Operasi Tumor, Teknik Relaksasi Genggam Jari

Abstract

Pain is one of the main problems experienced by post-tumor surgery patients due to tissue damage, requiring both pharmacological and non-pharmacological management. This study aimed to describe the implementation of the finger grip relaxation technique in reducing pain intensity among post-tumor surgery patients in Cempaka 2 Ward, Karanganyar Regional General Hospital.

This study employed a descriptive case study design involving two post-tumor surgery patients selected using purposive sampling. The intervention consisted of the finger grip relaxation technique administered for 10–15 minutes. Data were collected through observation using the Numeric Rating Scale (NRS) before and after the intervention and were analyzed descriptively based on changes in pain intensity.

The results showed that both participants experienced a reduction in pain intensity from moderate pain to mild pain after receiving the finger grip relaxation technique. This technique helped reduce pain perception through a relaxation mechanism and may serve as a complementary therapy alongside pharmacological treatment.

The findings indicate that the finger grip relaxation technique is an effective, practical, and easy-to-implement non-pharmacological nursing intervention to help reduce pain and improve comfort in post-tumor surgery patients.

Keywords: Pain, Postoperative Tumor, Finger Hold Relaxation Technique

PENDAHULUAN

Pelayanan Nyeri merupakan salah satu masalah utama yang dialami pasien setelah menjalani operasi tumor akibat kerusakan jaringan selama tindakan pembedahan. Nyeri pascaoperasi yang tidak ditangani secara optimal dapat menghambat mobilisasi, mengganggu proses penyembuhan luka, meningkatkan respons stres fisiologis, serta menurunkan kenyamanan

pasien. Penatalaksanaan nyeri dilakukan melalui pendekatan farmakologis dan nonfarmakologis. Intervensi nonfarmakologis menjadi bagian penting dalam asuhan keperawatan karena bersifat aman, mudah dilakukan, tidak menimbulkan efek samping, serta dapat meningkatkan efektivitas terapi farmakologis. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang banyak digunakan adalah teknik relaksasi genggam jari, yaitu teknik relaksasi sederhana yang membantu menurunkan persepsi nyeri melalui mekanisme relaksasi dan stimulasi pelepasan endorfin.

Teknik relaksasi genggam jari bekerja berdasarkan mekanisme stimulasi saraf yang dapat menghambat transmisi impuls nyeri sesuai teori *Gate Control*, sekaligus merangsang pelepasan endorfin sebagai analgesik alami tubuh. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa teknik ini efektif menurunkan intensitas nyeri pada pasien pascaoperasi, sehingga dapat menjadi terapi pendamping selain pemberian analgesik. Penerapan teknik ini juga relatif mudah dilakukan oleh perawat maupun pasien secara mandiri sehingga berpotensi meningkatkan kualitas asuhan keperawatan dan mempercepat proses pemulihan pasien.

Bangsals Cempaka 2 RSUD Karanganyar terdapat 2 pasien post operasi tumor masih sering mengeluhkan nyeri pada area bekas pembedahan selama masa perawatan. Penatalaksanaan nyeri umumnya dilakukan melalui terapi farmakologis, sedangkan penerapan intervensi nonfarmakologis seperti teknik relaksasi genggam jari belum banyak didokumentasikan. Oleh karena itu, diperlukan penerapan teknik relaksasi genggam jari sebagai salah satu upaya untuk membantu mengurangi nyeri serta meningkatkan kenyamanan pasien selama menjalani perawatan.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan penerapan teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan tingkat nyeri pada pasien post operasi tumor di Bangsals Cempaka 2 RSUD Karanganyar. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu alternatif intervensi keperawatan nonfarmakologis dalam manajemen nyeri, mendukung peningkatan kualitas asuhan keperawatan, serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya mengenai penatalaksanaan nyeri pada pasien post operasi tumor.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus yang bertujuan untuk mendeskripsikan penerapan teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan tingkat nyeri pada pasien post operasi tumor. Penelitian dilakukan di Bangsals Cempaka 2 RSUD Karanganyar pada Januari 2026 dengan melibatkan dua pasien post operasi tumor yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling sesuai kriteria inklusi. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi menggunakan instrumen *Numeric Rating Scale (NRS)* sebelum dan sesudah pemberian intervensi teknik relaksasi genggam jari.

Intervensi berupa teknik relaksasi genggam jari diberikan selama 10–15 menit, dua kali sehari selama dua hari. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan tingkat nyeri sebelum dan sesudah intervensi pada masing-masing responden serta menggambarkan perkembangan tingkat nyeri selama proses penerapan.

Metode ini digunakan untuk memberikan gambaran mengenai penerapan teknik relaksasi genggam jari sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis dalam membantu menurunkan tingkat nyeri pada pasien post operasi tumor. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar dalam penerapan intervensi nonfarmakologis untuk meningkatkan kualitas asuhan keperawatan dan kenyamanan pasien selama masa pemulihan.

HASIL PENELITIAN

1. Karakteristik Responden

Tabel 1 . Karakteristik Responden

Karakteristik	Responden 1	Responden 2
Inisial	Ny. S	Ny. N
Usia	48 Tahun	29 Tahun
Jenis kelamin	Perempuan	Perempuan
Diagnose medis	Post operasi tumor payudara	Post operasi tumor payudara
Skala nyeri awal	Skala 5 (sedang)	Skala 5 (sedang)

Berdasarkan tabel di atas, kedua responden berjenis kelamin perempuan dengan diagnosis medis post operasi tumor payudara. Sebelum dilakukan intervensi teknik relaksasi genggam jari, kedua responden memiliki tingkat nyeri yang sama, yaitu skala 5 yang termasuk dalam kategori nyeri sedang.

2. Perubahan Skala Nyeri Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah Penerapan Terapi Genggam Jari

Tabel 2 . Perubahan Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah Penerapan

Responden	Skala Nyeri Sebelum	Skala Nyeri Sesudah
Ny. S	5	2
Ny. N	5	3

Berdasarkan tabel di atas, setelah diberikan teknik relaksasi genggam jari selama dua hari, kedua responden mengalami penurunan tingkat nyeri. Pada responden pertama (Ny. S), skala nyeri menurun dari 5 menjadi 2, sedangkan pada responden kedua (Ny. N), skala nyeri menurun dari 5 menjadi 3. Hasil tersebut menunjukkan adanya perubahan tingkat nyeri dari kategori nyeri sedang menjadi nyeri ringan setelah penerapan teknik relaksasi genggam jari.

3. Hasil Perkembangan Skasla Nyeri Selama Penerapan Terapi Genggam Jari

Tabel 3. Perkembangan Skala Nyeri

Responden	Hari / Penerapan	Skala Nyeri Sebelum	Skala Nyeri Sesudah
Ny. S	Hari 1 (Penerapan 1)	5	4
	Hari 1 (Penerapan 2)	4	3
	Hari 2 (Penerapan 1)	4	3
	Hari 2 (Penerapan 2)	3	2
Ny. N	Hari 1 (Penerapan 1)	5	4
	Hari 1 (Penerapan 2)	5	4
	Hari 2 (Penerapan 1)	4	3
	Hari 2 (Penerapan 2)	3	3

Berdasarkan tabel di atas, terjadi penurunan tingkat nyeri secara bertahap pada kedua responden selama proses penerapan teknik relaksasi genggam jari. Responden pertama menunjukkan penurunan skala nyeri yang lebih konsisten hingga mencapai skala 2 pada akhir intervensi, sedangkan responden kedua mengalami penurunan hingga skala 3. Hasil tersebut menunjukkan bahwa penerapan teknik relaksasi genggam jari dapat

membantu menurunkan tingkat nyeri pada pasien post operasi tumor serta meningkatkan kenyamanan selama masa pemulihan.

Berdasarkan Berdasarkan hasil penelitian di Bangsal Cempaka 2 RSUD Karanganyar, kedua responden yang menjalani operasi tumor mengalami nyeri dengan skala sedang sebelum diberikan intervensi teknik relaksasi genggam jari. Kondisi tersebut sesuai dengan karakteristik nyeri post operasi yang muncul akibat kerusakan jaringan, proses inflamasi, dan stimulasi nosiseptor selama tindakan pembedahan. Nyeri yang tidak tertangani dengan baik dapat menghambat mobilisasi, memperlambat proses penyembuhan, serta menurunkan kenyamanan pasien.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah diberikan teknik relaksasi genggam jari selama 10–15 menit, dua kali sehari selama dua hari, kedua responden mengalami penurunan tingkat nyeri dari kategori nyeri sedang menjadi nyeri ringan. Responden pertama mengalami penurunan skala nyeri dari 5 menjadi 2, sedangkan responden kedua dari 5 menjadi 3. Hasil tersebut menunjukkan bahwa teknik relaksasi genggam jari dapat membantu mengurangi intensitas nyeri pada pasien post operasi tumor.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Rosiska (2021), Selia et al. (2023), dan Wariani et al. (2022) yang menyatakan bahwa teknik relaksasi genggam jari efektif dalam menurunkan nyeri pada pasien pascaoperasi. Teknik ini bekerja melalui mekanisme *Gate Control Theory*, yaitu stimulasi pada jari membantu menghambat transmisi impuls nyeri menuju sistem saraf pusat. Selain itu, kondisi relaksasi yang dihasilkan mampu merangsang pelepasan hormon endorfin sebagai analgesik alami sehingga persepsi nyeri menjadi berkurang.

Meskipun kedua responden sama-sama mengalami penurunan tingkat nyeri, besar penurunannya berbeda. Perbedaan tersebut dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti usia, kondisi fisik, ambang nyeri, respons individu terhadap intervensi, serta kondisi psikologis masing-masing pasien. Faktor-faktor tersebut berperan dalam menentukan persepsi nyeri dan kecepatan respons terhadap terapi nonfarmakologis.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik relaksasi genggam jari merupakan intervensi keperawatan nonfarmakologis yang efektif, praktis, mudah diterapkan, dan dapat digunakan sebagai terapi pendamping farmakologis dalam membantu menurunkan tingkat nyeri pada pasien post operasi tumor. Penerapan teknik ini juga berpotensi meningkatkan kenyamanan pasien dan mendukung proses pemulihan selama masa perawatan.

KESIMPULAN

1. Kedua responden post operasi tumor mengalami nyeri dengan kategori nyeri sedang sebelum diberikan teknik relaksasi genggam jari.
2. Setelah dilakukan penerapan teknik relaksasi genggam jari, tingkat nyeri pada kedua responden menurun menjadi kategori nyeri ringan.
3. Teknik relaksasi genggam jari terbukti membantu menurunkan intensitas nyeri pada pasien post operasi tumor sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis.
4. Penerapan teknik relaksasi genggam jari dapat digunakan sebagai terapi pendamping farmakologis untuk meningkatkan kenyamanan pasien selama proses pemulihan pascaoperasi.

SARAN

1. Perawat disarankan menerapkan teknik relaksasi genggam jari sebagai salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologis dalam manajemen nyeri pada pasien post operasi tumor.
2. Rumah sakit diharapkan mendukung penerapan teknik relaksasi genggam jari melalui penyusunan standar operasional prosedur (SOP) serta edukasi kepada perawat mengenai pelaksanaannya.

3. Pasien dan keluarga dianjurkan mempelajari serta melakukan teknik relaksasi genggam jari secara mandiri sebagai terapi pendamping untuk membantu mengurangi nyeri selama masa pemulihan.
4. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan jumlah responden yang lebih banyak, menggunakan desain penelitian analitik atau eksperimen, serta membandingkan teknik relaksasi genggam jari dengan intervensi nonfarmakologis lainnya agar diperoleh bukti ilmiah yang lebih kuat.

DAFTAR PUSTAKA

- Aidin, A.D.A. & Puspitasari, R.H., 2025. Studi Kasus: Perubahan Tingkat Nyeri Pasien Nyeri Akut Post Op Sectio Caesarea Setelah Diberikan Progressive Muscle Relaxation. *Termometer: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan dan Kedokteran*, [online] 3(4). Tersedia di: <https://ejurnal.politeknikpratama.ac.id/index.php/Termometer/article/view/5372> [Diakses 19 Jan. 2026].
- Fitriani, N. & Saputra, H., 2025. Mekanisme Kerja Otak Dan Sistem Syaraf. *Journal of Innovative and Creativity (JOECY)*, [online] 3(1). Tersedia di: <https://joecy.org/index.php/joecy/article/view/1526> [Diakses 19 Jan. 2026].
- Hasanah, U. & Maryam, S., 2025. Gambaran Pengukuran Skala Nyeri pada Pasien Pasca Pembedahan di Ruang Rawat Inap. *Jurnal Riset Ilmu Kesehatan*, [online] 4(1). Tersedia di: <https://journal.arikesi.or.id/index.php/Vitamin/article/view/1514> [Diakses 19 Jan. 2026].
- Hidayat, R., 2025. Mekanisme Perkembangan Sistem Saraf pada Tahap Organogenesis Awal. *Polygon: Jurnal Ilmiah Biologi dan Pendidikan Biologi*, [online] 2(2). Tersedia di: <https://journal.arimsi.or.id/index.php/Polygon/article/view/376> [Diakses 19 Jan. 2026].
- Jasri, Indrawati & Aprilla, N., 2023. Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Fraktur di RSUD Bengkalis. *Excellent Health Journal*, 1(2), hlm. 67-71.
- Kemendes RI, 2024. *Panduan Penatalaksanaan dan Patofisiologi Penyakit Neoplasma*. [online] Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Tersedia di: <https://yankes.kemkes.go.id/unduh/> [Diakses 19 Jan. 2026].
- Kurniawan, A. & Lestari, D., 2025. Sistem Saraf Otonom (SSO). *Jurnal Obat: Jurnal Riset Ilmu Farmasi dan Kesehatan*, [online] 3(4). Tersedia di: <https://journal.arikesi.or.id/index.php/OBAT/article/view/1321> [Diakses 19 Jan. 2026].
- Lestari, A., dkk., 2023. Manajemen Penatalaksanaan Nyeri Non-Farmakologis pada Pasien Pasca Bedah. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, [online] 5(3). Tersedia di: <https://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP/article/view/1755> [Diakses 19 Jan. 2026].
- Lubis, R., dkk., 2024. Efektifitas Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Intensitas Nyeri Pasien Post Operasi. *Jurnal Kesehatan Saintek*, [online] 5(2). Tersedia di: <https://ejurnal.unisan.ac.id/index.php/jks/article/view/1125> [Diakses 19 Jan. 2026].
- Ningsih, S.W. & Sari, R.P., 2023. Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Intensitas Nyeri pada Pasien Post Operasi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIK)*, [online] 12(1). Tersedia di: <https://jurnal.akper-whs.ac.id/index.php/JIKWHS/article/view/215> [Diakses 19 Jan. 2026].
- Pratama, W., 2025. Tatalaksana Nyeri Pasca Operasi Seksio Saesarea. *Umi Medical Journal*, [online] 10(1). Tersedia di: <https://jurnal.fk.umi.ac.id/index.php/umimedicaljournal/article/view/341> [Diakses 19 Jan. 2026].
- Pristiwanti, D., dkk., 2024. Faktor Faktor yang Berhubungan dengan Intensitas Nyeri pada Pasien Pasca Operasi di Rumah Sakit. *Jurnal Kesehatan Riset*, [online] 6(1). Tersedia di: <https://ejournal.universitadhighuna.ac.id/index.php/jkr/article/view/1066> [Diakses 19 Jan. 2026].

- Rahman, A. & Sukma, D., 2024. Instrumen Pengukuran Nyeri pada Pasien Dewasa Pasca Bedah: Sebuah Tinjauan Literatur. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, [online] 8(1). Tersedia di: <https://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/jrk/article/view/10214> [Diakses 19 Jan. 2026].
- Safitri, L., 2025. *Karakteristik Nyeri pada Pasien Post Operasi*. Skripsi. Universitas Bina Bangsa Getsempena. Tersedia di: <https://eprints.bbg.ac.id/841/> [Diakses 19 Jan. 2026].
- Santoso, A.I., Firdaus, A.D. & Mumpuni, R.Y., 2022. Penurunan Skala Nyeri Pasien Post Operasi Sectio Caesarea Dengan Teknik Mobilisasi Dini. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Media Husada*, [online] 11(1), hal. 97-104. Tersedia di: <https://ojs.widyagamahusada.ac.id/index.php/JIK/article/view/280> [Diakses 19 Jan. 2026].
- Sari, D.P., dkk., 2024. Analisis Faktor Lingkungan dan Dukungan Keluarga Terhadap Persepsi Nyeri Pasien Pasca Bedah. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*, [online] 15(2). Tersedia di: <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/psn12012010/article/view/10452> [Diakses 19 Jan. 2026].
- Sari, M. & Wijaya, K., 2025. Manajemen Nyeri Pasca Operasi Orif Femur dengan Epidural Anestesi. *Jurnal Vitamin: Jurnal Ilmu Kesehatan dan Kedokteran*, [online] 3(1). Tersedia di: <https://journal.arikesi.or.id/index.php/Vitamin/article/view/1514> [Diakses 19 Jan. 2026].
- Sembiring, R., 2025. Manajemen Nyeri Pasca Bedah. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia*, [online] 6(2). Tersedia di: <https://journal.uib.ac.id/index.php/nursing/article/view/8211> [Diakses 19 Jan. 2026].
- Suhaila, N., dkk., 2024. Karakteristik Nyeri Akut Pasca Bedah dan Pengaruhnya terhadap Fisiologi Tubuh. *Jurnal Riset Kesehatan*, [online] 13(1). Tersedia di: <https://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/jrk/article/view/10214> [Diakses 19 Jan. 2026].
- Suhartono dkk., 2024. Pemberian Terapi Murombital Untuk Mengurangi Nyeri Post Operasi. *Jurnal Pahlawan Kesehatan*, [online] 4(1). Tersedia di: <https://publikasi.abidan.org/index.php/jpk/article/view/392> [Diakses 19 Jan. 2026].
- Utami, S., dkk., 2023. Pengaruh Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri Pasien Post Operasi Laparotomi. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia*, [online] 7(1). Tersedia di: <https://journal.uib.ac.id/index.php/nursing/article/view/8211> [Diakses 19 Jan. 2026].
- Wati, N.M.R., Senapathi, T.G.A. & Widnyana, I.M.G., 2022. Karakteristik Nyeri Pasca Operasi Ortopedi di RSUP Sanglah Denpasar. *E-Jurnal Medika Udayana*, [online] 11(3), hal. 34-39. Tersedia di: <https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum/article/view/77609> [Diakses 19 Jan. 2026].
- Wati, S. & Rahmah, N., 2025. Penerapan Terapi Genggam Jari Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pasca Bedah. *Jurnal Keperawatan*, [online] 13(1). Tersedia di: <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/ners/article/view/13442> [Diakses 19 Jan. 2026].