



## **PENDIDIKAN KESEHATAN TERAPI RELAKSASI GENGAM JARI UNTUK MENGURANGI NYERI PASCA OPERASI DI KABUPATEN KENDAL**

**Wakhidun<sup>1</sup>, Triana Arisdiani<sup>2</sup>, Ahmad Asyrofi<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup> Program Studi Sarjana Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kendal, Jl. Laut No.31  
Kendal, Jawa Tengah, Indonesia (51311)

Email : [wakhidun@gmail.com](mailto:wakhidun@gmail.com)

### **ABSTRACT**

*Postoperative pain is a common condition experienced by patients after undergoing a surgical procedure, which can affect the quality of recovery and well-being of patients. Finger grip relaxation therapy is one of the non-pharmacological methods that can help relieve pain by stimulating the reflex points on the fingers. This study aims to apply and evaluate the effectiveness of finger grip relaxation therapy as a health education to reduce postoperative pain in Kendal Regency. This program is carried out through education sessions and direct training to patients and health workers at selected hospitals. The results showed that the finger grip relaxation technique helped reduce pain intensity and improve postoperative patient comfort.*

**Keywords:** *Finger Grip Relaxation; Pain; Post-Surgery*

### **ABSTRAK**

Nyeri pasca operasi adalah kondisi umum yang dialami pasien setelah menjalani prosedur bedah, yang dapat mempengaruhi kualitas pemulihan dan kesejahteraan pasien. Terapi relaksasi genggam jari adalah salah satu metode non-farmakologis yang dapat membantu meredakan nyeri dengan merangsang titik-titik refleksi pada jari. Penelitian ini bertujuan untuk menerapkan dan mengevaluasi efektivitas terapi relaksasi genggam jari sebagai pendidikan kesehatan untuk mengurangi nyeri pasca operasi di Kabupaten Kendal. Program ini dilakukan melalui sesi edukasi dan pelatihan langsung kepada pasien dan tenaga kesehatan di rumah sakit terpilih. Hasil menunjukkan bahwa teknik relaksasi genggam jari membantu mengurangi intensitas nyeri dan meningkatkan kenyamanan pasien pasca operasi.

**Kata kunci:** Relaksasi Genggam Jari; Nyeri; Pasca Operasi

## PENDAHULUAN

Nyeri adalah keluhan utama yang dialami pasien pasca operasi dan memerlukan penanganan tepat agar proses pemulihan berjalan optimal (Smith et al., 2021). Nyeri pasca operasi merupakan salah satu masalah yang umum dihadapi oleh pasien dan dapat mempengaruhi pemulihan serta kualitas hidup mereka. Menurut penelitian, nyeri pasca operasi yang tidak dikelola dengan baik dapat menyebabkan berbagai komplikasi, termasuk peningkatan kecemasan, gangguan tidur, dan bahkan memperpanjang masa pemulihan pasien (Johnson et al., 2020). Oleh karena itu, diperlukan metode pengelolaan nyeri yang efektif dan dapat diimplementasikan secara mudah oleh pasien sebagai bagian dari manajemen diri pasca operasi. Teknik-teknik non-farmakologis seperti terapi genggam jari telah ditemukan efektif untuk mengurangi nyeri dengan cara sederhana dan dapat dilakukan secara mandiri oleh pasien (Brown & Mason, 2019). Terapi ini bekerja dengan merangsang titik-titik refleksi di tangan yang terhubung dengan sistem saraf tubuh, sehingga memberikan efek relaksasi dan analgesik alami (Kim, 2020). Salah satu pendekatan yang mulai banyak diterapkan dalam pengurangan nyeri adalah terapi relaksasi, khususnya teknik relaksasi genggam jari (*finger-grip relaxation*) yang dikenal sederhana, aman, dan tidak memerlukan peralatan khusus. Teknik relaksasi genggam jari didasarkan pada prinsip terapi komplementer yang membantu tubuh dan pikiran untuk lebih rileks melalui gerakan sederhana. Terapi ini telah terbukti efektif dalam mengurangi intensitas nyeri dengan cara meningkatkan relaksasi otot dan mengurangi ketegangan mental pada pasien (Miller & Davis, 2019). Selain itu, teknik ini sangat cocok digunakan dalam konteks pendidikan kesehatan karena dapat dilakukan sendiri oleh pasien setelah mendapatkan edukasi yang tepat. Edukasi mengenai terapi relaksasi genggam jari ini memberikan pasien pengetahuan yang diperlukan untuk mengatasi rasa sakit secara mandiri, sehingga meningkatkan rasa percaya diri dalam manajemen nyeri pasca operasi (Lee et al., 2021).

Edukasi kesehatan memainkan peran penting dalam mendukung pemulihan pasien pasca operasi, terutama pada kondisi di mana mereka harus mengatasi nyeri secara mandiri di rumah. Menurut Carter dan Thompson (2018), intervensi pendidikan kesehatan yang melibatkan pelatihan teknik manajemen nyeri secara mandiri dapat memberikan efek jangka panjang yang positif terhadap pengelolaan nyeri kronis atau nyeri pasca operasi. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian yang menunjukkan bahwa pasien yang mendapat pendidikan kesehatan tentang teknik relaksasi menunjukkan tingkat kepuasan yang lebih tinggi dalam pengelolaan nyeri mereka dibandingkan dengan pasien yang hanya menerima perawatan medis konvensional (Brown & Lee, 2022).

Di Kabupaten Kendal, sebagian besar pasien pasca operasi belum memiliki pemahaman yang memadai mengenai alternatif manajemen nyeri yang dapat diterapkan secara mandiri. Berdasarkan permasalahan tersebut, program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi tentang terapi relaksasi genggam jari sebagai metode yang mudah diterapkan dan efektif untuk mengurangi nyeri pasca operasi. Dengan pendidikan kesehatan yang berfokus pada teknik relaksasi ini, diharapkan pasien dapat lebih mandiri dalam mengatasi nyeri sehingga mempercepat proses pemulihan dan meningkatkan kualitas hidup mereka.

## METODE PENGABDIAN MASYARAKAT

Program pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di rumah sakit di Kabupaten Kendal dengan melibatkan pasien pasca operasi dan tenaga kesehatan. Langkah-langkah metode meliputi:

1. **Identifikasi Pasien:** Pasien yang memenuhi kriteria dipilih sebagai peserta program, terutama mereka yang mengalami nyeri pasca operasi sedang hingga berat.
2. **Edukasi dan Pelatihan:** Sesi edukasi dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat untuk menjelaskan konsep terapi genggam jari, teknik pelaksanaannya, dan manfaatnya

- untuk mengurangi nyeri.
3. **Pendampingan Praktik:** Tim pendampingan melatih pasien untuk melakukan terapi ini secara mandiri dan memberi panduan kepada tenaga kesehatan untuk memantau efektivitas terapi.
  4. **Evaluasi Nyeri:** Intensitas nyeri diukur sebelum dan sesudah terapi menggunakan skala visual analog (VAS) untuk mengetahui dampak intervensi.

## HASIL

Hasil dari program pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa edukasi mengenai terapi relaksasi genggam jari (*finger-grip relaxation*) dapat memberikan manfaat signifikan bagi pasien pasca operasi di Kabupaten Kendal. Program ini melibatkan 30 pasien yang menjalani operasi dalam kurun waktu tiga bulan terakhir, dan mereka diberikan pelatihan untuk menerapkan teknik relaksasi genggam jari sebagai metode tambahan dalam manajemen nyeri mereka. Setiap pasien dilatih oleh tim medis melalui video edukasi dan sesi praktik langsung, yang kemudian diikuti dengan pemantauan intensitas nyeri secara rutin.

Berdasarkan data hasil observasi, sekitar 85% dari partisipan melaporkan penurunan intensitas nyeri yang signifikan setelah menerapkan teknik relaksasi genggam jari selama satu minggu pertama. Intensitas nyeri diukur menggunakan Skala Analog Visual (VAS), di mana nilai rata-rata intensitas nyeri menurun dari 6.5 menjadi 3.2 pada hari ke-7 setelah pelatihan (Johnson et al., 2020). Selain penurunan intensitas nyeri, pasien juga melaporkan perasaan lebih nyaman dan berkurangnya kecemasan yang biasanya timbul karena nyeri pasca operasi (Miller & Davis, 2019). Hasil wawancara kualitatif dengan beberapa partisipan juga menunjukkan bahwa teknik ini dianggap mudah dipelajari dan diaplikasikan secara mandiri. Pasien merasa lebih mandiri dalam mengatasi nyeri, yang memperkuat aspek self-efficacy atau keyakinan diri mereka dalam manajemen nyeri (Lee, Kim, & Park, 2021). Banyak pasien menyatakan bahwa metode

ini memberikan mereka kontrol lebih atas kondisi kesehatan mereka, meningkatkan kepuasan terhadap proses pemulihan mereka (Carter & Thompson, 2018).

Selain itu, program ini juga mengurangi beban penggunaan analgesik atau obat penghilang nyeri di kalangan pasien. Sebanyak 60% dari partisipan mengurangi dosis penggunaan obat penghilang rasa sakit setelah mendapatkan edukasi ini, yang berarti ada potensi pengurangan ketergantungan pada obat-obatan kimia yang berisiko terhadap efek samping jangka panjang (Brown & Lee, 2022). Program ini diharapkan dapat diteruskan sebagai bentuk dukungan berkelanjutan terhadap pasien pasca operasi di Kabupaten Kendal, mengingat tingginya respon positif dari masyarakat yang terlibat.

Secara keseluruhan, edukasi melalui metode relaksasi genggam jari terbukti efektif tidak hanya dalam menurunkan intensitas nyeri tetapi juga dalam meningkatkan kualitas hidup pasien pasca operasi. Dengan hasil yang positif ini, terapi relaksasi genggam jari diharapkan dapat diintegrasikan dalam layanan perawatan pasca operasi di fasilitas kesehatan setempat sebagai bagian dari pendekatan manajemen nyeri yang holistik.

Dari total peserta yang mengikuti program, 85% melaporkan penurunan intensitas nyeri pasca terapi genggam jari. Sebagian besar pasien merasa lebih relaks dan menyatakan bahwa metode ini mudah dipraktikkan dan memberikan kenyamanan selama proses pemulihan (Lee, Park, & Choi, 2019). Penurunan intensitas nyeri yang signifikan ini mendukung potensi terapi genggam jari sebagai solusi komplementer yang dapat diterapkan pada pasien pasca operasi untuk mengurangi kebutuhan akan analgesik farmakologis.

## PEMBAHASAN

Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa terapi genggam jari efektif dalam mengurangi nyeri pasca operasi, mendukung temuan sebelumnya

mengenai manfaat terapi ini (Sharma et al., 2021).

Program pengabdian masyarakat yang melibatkan terapi relaksasi genggam jari sebagai strategi untuk mengurangi nyeri pasca operasi di Kabupaten Kendal menunjukkan hasil yang positif dalam mengelola intensitas nyeri dan meningkatkan kenyamanan pasien. Berdasarkan data yang terkumpul, mayoritas pasien yang mengikuti sesi edukasi melaporkan penurunan signifikan dalam tingkat nyeri mereka setelah mengaplikasikan teknik relaksasi genggam jari.

1. Penurunan Nyeri dan Kepuasan Pasien. Sebanyak 85% dari partisipan yang mengikuti pelatihan relaksasi genggam jari melaporkan penurunan yang cukup signifikan pada intensitas nyeri, dengan rata-rata penurunan dari nilai 6,5 menjadi 3,2 dalam waktu seminggu setelah terapi. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Johnson et al. (2020), yang menemukan bahwa teknik relaksasi sederhana seperti terapi genggam jari dapat membantu mengurangi persepsi nyeri secara efektif, mengingat mekanisme yang mendasari relaksasi otot dapat mempengaruhi pengurangan rasa sakit melalui mekanisme pengendalian nyeri non-farmakologis.
2. Selain penurunan intensitas nyeri, terapi relaksasi genggam jari juga memberikan efek positif terhadap tingkat kecemasan pasien. Pasien yang sebelumnya cemas tentang pemulihan mereka setelah operasi merasa lebih tenang dan lebih mampu mengatasi rasa sakit mereka secara mandiri. Hal ini menunjukkan bahwa terapi relaksasi ini tidak hanya berfungsi dalam pengurangan nyeri fisik, tetapi juga berperan penting dalam aspek psikologis pasien, yang berhubungan dengan pemulihan mereka. Hasil ini konsisten dengan temuan Miller dan Davis (2019) yang mengungkapkan bahwa teknik relaksasi dapat membantu
3. Peningkatan Kemandirian Pasien Salah satu temuan penting dalam program ini adalah meningkatnya kemandirian pasien dalam mengelola nyeri. Teknik relaksasi genggam jari memberi pasien alat yang dapat mereka terapkan sendiri tanpa bergantung pada obat-obatan analgesik. Lee et al. (2021) menjelaskan bahwa penerapan teknik manajemen nyeri berbasis self-care seperti terapi relaksasi dapat meningkatkan self-efficacy pasien, yaitu keyakinan diri pasien dalam mengelola kondisi kesehatan mereka secara mandiri. Peningkatan self-efficacy ini sangat penting dalam konteks pemulihan pasca operasi, karena pasien yang merasa memiliki kontrol lebih atas proses penyembuhannya lebih cenderung untuk terlibat dalam perawatan diri yang efektif.
4. Efek pada Penggunaan Obat Penghilang Nyeri Sebanyak 60% peserta mengurangi penggunaan obat penghilang nyeri setelah menerapkan teknik relaksasi genggam jari. Pengurangan penggunaan obat ini tidak hanya mengurangi potensi efek samping yang terkait dengan obat penghilang rasa sakit, tetapi juga mengarah pada pengelolaan nyeri yang lebih alami dan lebih aman. Penelitian oleh Brown dan Lee (2022) menunjukkan bahwa penggunaan teknik relaksasi sebagai tambahan terapi pada pasien pasca operasi dapat mengurangi ketergantungan pada obat-obatan penghilang rasa sakit tanpa mengorbankan efektivitas pengelolaan nyeri.
5. Sustainability dan Implementasi Program. Hasil pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa terapi relaksasi genggam jari tidak hanya memberikan manfaat jangka pendek, tetapi juga dapat diterapkan secara berkelanjutan sebagai bagian dari program perawatan pasca operasi.

Keberhasilan pengajaran teknik ini secara mandiri memberi peluang untuk integrasi dalam layanan kesehatan lokal. Menurut Carter dan Thompson (2018), pendekatan berbasis komunitas seperti ini sangat efektif dalam meningkatkan kualitas perawatan dan memberdayakan pasien dalam manajemen kesehatan mereka sendiri.

6. Teknik relaksasi ini tidak hanya memberikan efek analgesik, tetapi juga meningkatkan kontrol diri pasien terhadap rasa sakit mereka, sehingga meningkatkan kualitas hidup pasca operasi (Watson, 2019). Selain itu, metode ini tidak memerlukan alat khusus, membuatnya lebih mudah diakses dan praktis untuk diterapkan secara luas. Efektivitas teknik ini memberikan dasar untuk pengembangan program pelatihan serupa sebagai bagian dari protokol manajemen nyeri di fasilitas kesehatan (Jackson & Black, 2022).

## KESIMPULAN

Edukasi terapi relaksasi genggam jari dapat menjadi alternatif non-farmakologis yang efektif untuk mengurangi nyeri pasca operasi pada pasien di Kabupaten Kendal. Efektivitas dan kemudahan penerapan terapi ini memberikan solusi yang signifikan dalam mendukung pemulihan pasca operasi.

## SARAN

Disarankan agar rumah sakit di Kabupaten Kendal mengintegrasikan teknik ini sebagai bagian dari program manajemen nyeri pasca operasi. Pelatihan lebih lanjut bagi tenaga kesehatan juga diperlukan agar metode ini dapat dipantau secara efektif dan manfaatnya dapat dirasakan oleh lebih banyak pasien.

## DAFTAR PUSTAKA

- Brown, L., & Mason, R. (2019). Non-pharmacological interventions for post-operative pain management: An integrative review. *Journal of Pain Management*, 12(3), 215-222.
- Jackson, H., & Black, E. (2022). The role of alternative therapies in post-operative pain relief. *Pain and Anesthesia*, 18(4), 326-334.
- Kim, J. (2020). Reflexology and its effects on pain reduction: A systematic review. *Journal of Complementary Therapies in Clinical Practice*, 40, 101251.  
doi:10.1016/j.ctcp.2020.101251
- Lee, S., Park, J., & Choi, H. (2019). Efficacy of hand reflexology on pain and anxiety in patients undergoing surgery: A meta-analysis. *Journal of Alternative Medicine*, 45(2), 127-136.
- Sharma, P., Singh, M., & Gupta, S. (2021). Hand reflexology in reducing post-operative pain: A clinical study. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 27(1), 34-39.
- Smith, R., Brown, A., & Williams, L. (2021). Integrating complementary pain management approaches in post-surgical care: Evidence and recommendations. *Pain Research and Management*, 46(2), 159-167.
- Watson, K. (2019). Reflexology and postoperative recovery: A randomized controlled trial. *Clinical Journal of Pain Therapy*, 37(5), 453-460.
- White, M., & Case, R. (2020). Implementing alternative pain management techniques in clinical settings: Benefits and challenges. *Journal of Healthcare Innovation*, 29(1), 103-111.
- Xu, Y., & Johnson, T. (2018). The impact of hand reflexology on pain and quality of life. *Asian Journal of Pain Therapy*, 12(3), 301-309.
- Zhang, H., Li, S., & Zhao, Q. (2019). Complementary therapies for post-surgical pain management. *International Journal of Pain Studies*, 9(2), 90-97.
- Brown, L., & Lee, S. (2022). The impact of self-management education on postoperative pain control. *Pain Management Journal*, 17(3), 245-252.
- Carter, A., & Thompson, P. (2018). Self-care strategies in postoperative pain management: A review of patient-centered approaches. *Journal of Pain and Symptom Management*, 30(4), 374-381.
- Johnson, M., Richards, H., & Alexander, K. (2020). Postoperative pain: Effects on

- recovery and psychological well-being. *Journal of Clinical Anesthesiology*, 28(2), 132-140.
- Lee, J., Kim, D., & Park, Y. (2021). Finger relaxation therapy as a self-administered method to reduce pain: A pilot study. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 45, 101-106.
- Miller, R., & Davis, L. (2019). Relaxation techniques in post-surgical recovery: A systematic review. *International Journal of Behavioral Medicine*, 26(6), 589-600.