



NASKAH PUBLIKASI

CASE REPORT: TEHNIK RELAKSASI GENGAM JARI UNTUK
MENURUNKAN NYERI PADA PASIEN POST OPERASI HERNIA

Oleh :

EL Ika Listyorini

NIM: 2404010

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS

STIKES BETHESDA YAKKUM

YOGYAKARTA

2025

NASKAH PUBLIKASI

**CASE REPORT: TEHNIK RELAKSASI GENGAM JARI UNTUK
MENURUNKAN NYERI PADA PASIEN POST OPERASI HERNIA**

Oleh:

EL Ika Listyorini

NIM: 2404010

Naskah Publikasi ini disetujui pada

Tanggal 3 Juni 2025

Mengetahui

Ketua Prodi Pendidikan Profesi
Ners

Dosen Pembimbing

Indah Prawesti, S. Kep., Ns., M. Kep. Fransisca Winandari, S. Kep., Ns., MAN

CASE REPORT: TEHNIK RELAKSASI GENGAM JARI UNTUK MENURUNKAN NYERI PADA PASIEN POST OPERASI HERNIA

Ika Listyorini¹, Fransisca W²

ABSTRAK

Latar Belakang: Hernia adalah kondisi medis yang sering ditemui, menurut World Health Organization (WHO), pada tahun 2018 diperkirakan terdapat sekitar 45.000 penderita hernia di seluruh dunia. Jumlah tersebut, sekitar 90,2% terjadi pada pria, sedangkan 9,8% pada wanita. Sementara itu, data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun yang sama menunjukkan bahwa hernia menempati peringkat ke-8 sebagai penyakit terbanyak, dengan total 18.145 kasus. Jumlah tersebut, sebanyak 15.051 kasus dialami oleh laki-laki dan 3.094 kasus oleh perempuan (Depkes RI, 2018). Pengobatan dengan pembedahan mengakibatkan nyeri pada pasien, hal ini dapat diatasi dengan terapi non farmakologi relaksasi genggam jari. **Tujuan:** Mampu melakukan analisis kasus dan mengetahui penerapan relaksasi genggam jari pada nyeri pasca operasi. **Hasil:** Masalah yang muncul pada pasien kasus kelolaan yaitu pasien mengatakan nyeri pada luka operasi, wajah tampak meringis, saat berjalan tampak memegang perut, skala nyeri 6. Masalah keperawatan yaitu nyeri berhubungan dengan agen pencedera fisik. Tindakan relaksasi genggam jari dilakukan selama 3 hari dan sesuai SOP, dari 3 hari implementasi didapatkan hasil hari pertama dari skala nyeri 6, belum menunjukkan perubahan skala nyeri yaitu skala nyeri masih 6. Implementasi hari kedua dari skala 6 menjadi skala 5, dan di hari ketiga, dari skala 5 turun menjadi skala 3. **Kesimpulan:** relaksasi genggam jari dapat berpengaruh terhadap penurunan skala nyeri pasien pasca operasi hernia.

Kata Kunci: Hernia, relaksasi genggam jari

¹Mahasiswa Pendidikan Profesi Ners, STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

²Dosen Prodi Pendidikan Profesi Ners, STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

CASE REPORT: FINGER-HOLDING RELAXATION TECHNIQUE TO REDUCE PAIN IN POST-HERNIA SURGERY PATIENTS

El Ika Listyorini¹, Fransisca W²

ABSTRACT

Background: Hernia is a commonly encountered medical condition. According to the World Health Organization (WHO), in 2018 there were an estimated 45,000 hernia cases worldwide, with approximately 90.2% occurring in men and 9.8% in women. Data from the Indonesian Ministry of Health in the same year reported hernia as the 8th most common disease, with a total of 18,145 cases—15,051 in men and 3,094 in women (Ministry of Health RI, 2018). Surgical treatment for hernia often results in postoperative pain, which can be managed with non-pharmacological therapies such as the finger-holding relaxation technique.

Objective: To analyze a case and evaluate the application of the finger-holding relaxation technique in relieving postoperative pain.

Results: The main issue identified in the patient was postoperative wound pain, indicated by the patient's verbal complaints, grimacing facial expressions, and holding the abdominal area when walking. The initial pain scale was 6. The nursing diagnosis was pain related to physical injury agents. The finger-holding relaxation technique was implemented for three consecutive days following the standard procedure. On the first day, there was no change in the pain scale (remained at 6). On the second day, the pain scale decreased to 5, and on the third day, it further decreased to 3.

Conclusion: The finger-holding relaxation technique can effectively reduce the pain scale in post-hernia surgery patients.

Keywords: Hernia, finger-holding relaxation

¹Professional Nursing Education Student, STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

²Lecturer, Professional Nursing Education Program, STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

A. Latar Belakang

Hernia adalah kondisi medis yang sering ditemui di Indonesia. Menurut World Health Organization (WHO), pada tahun 2018 diperkirakan terdapat sekitar 45.000 penderita hernia di seluruh dunia. Jumlah tersebut, sekitar 90,2% terjadi pada pria, sedangkan 9,8% pada wanita. Sementara itu, data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun yang sama menunjukkan bahwa hernia menempati peringkat ke-8 sebagai penyakit terbanyak, dengan total 18.145 kasus. Jumlah tersebut, sebanyak 15.051 kasus dialami oleh laki-laki dan 3.094 kasus oleh perempuan (Depkes RI, 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Putri (2013) di RSUD Dr. Soehadi Prijonegoro Sragen mencatat bahwa sekitar 6,12% dari 5.291 pasien rawat jalan di poli bedah mengalami hernia inguinalis. Angka ini menggambarkan betapa seringnya hernia ditemukan di fasilitas kesehatan di Indonesia.

Kejadian hernia di Rumah Sakit Kristen Ngesti Waluyo Parakan Temanggung selama Triwulan pertama tahun 2025 menempati urutan ke 9 dari 10 besar penyakit dengan jumlah total 53 pasien, dengan prevalensi 14,75 % dan merupakan penyakit bedah terbanyak dari penyakit bedah lainnya.

B. Gambaran Kasus

Pengkajian pada Tn. A, jenis kelamin laki-laki, umur 65 tahun, pekerjaan tukang bangunan. Masuk Rumah Sakit pada tanggal 29 April 2025 pukul 08.00 kemudian menjalani operasi hernio repair pada tanggal 29 April 2025 pukul 18.00. Pengkajian tanggal 30 April 2025 pukul 07.00 didapatkan bahwa pasien mengeluh nyeri pada luka operasi skala 6.

O : pasien mengatakan nyeri luka operasi

P : nyeri memberat saat bergerak

Q : seperti disayat, perih pegel

R : Perut kanan bawah

S : Skala 6

T: Setiap saat

U: Pasien mengatakan belum pernah merasakan nyeri seperti ini.

V: Pasien mengatakan nyeri berkurang sejak minum obat.

Pasien tampak membungkuk saat berjalan sambil memegang perut kanan bawah, pasien tampak meeringis menahan nyeri, pasien berjalan dengan hati-hati. Tanda vital, tensi 134/76 mmHg, nadi 77x/menit, SpO2 98%, respirasi 18x/menit.

Sesuai analisa data didapatkan diagnose keperawatan nyeri akut berhubungan agen pencedera fisik (D.0077). Intervensi keperawatan berdasar Standar Intervensi Keperawatan (SIKI) 2020 tentang manajemen nyeri (I.08238) yaitu pemberian teknik non farmakologi, yaitu dengan pemberian teknik relaksasi genggam jari. Intervensi dilakukan selama 3 hari, yaitu tanggal 30 April 2025, 1 dan 2 Mei 2025 dengan hasil skala nyeri menurun dari skala 6 menjadi skala 3. Relaksasi genggam jari dilakukan dengan kriteria waktu 1 jam sebelum minum obat atau 7 jam setelah minum obat.

Tabel 1 Monitoring Nyeri – Skala Numerik (NRS)

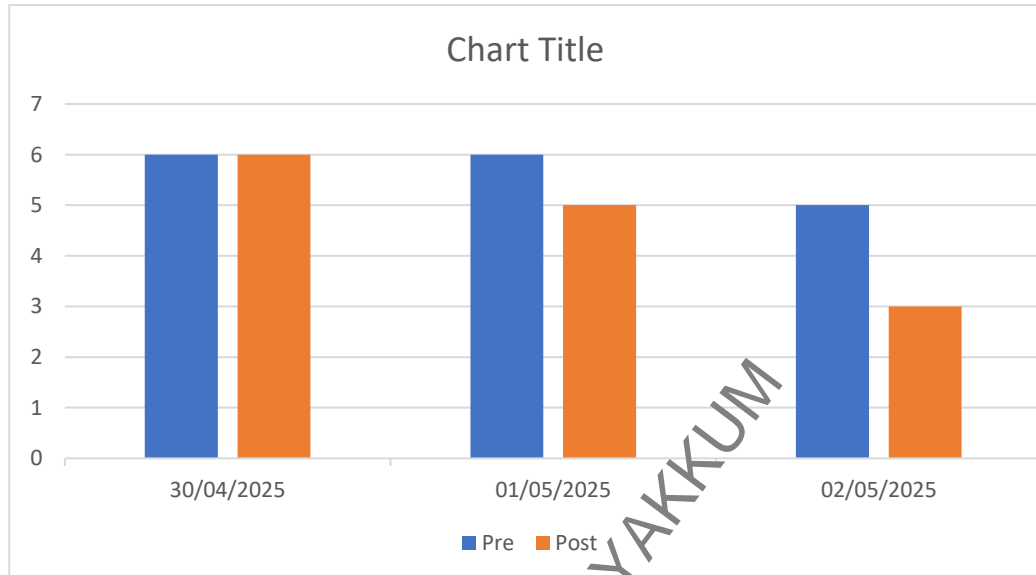
Lembar observasi

NO	Tanggal Jam	Intervensi	Intervensi ke	Skala Nyeri		Nilai kenaikan atau penurunan tingkat nyeri
				Pre	Post	
1	30-4-2025	Relaksasi genggam jari	1	6	6	Belum ada
2	1-5-2025	Relaksasi genggam jari	2	6	5	1
3	2-5-2025	Relaksasi genggam jari	3	5	3	2

Keterangan Skala Nyeri:

- 0 = Tidak nyeri
- 1–3 = Nyeri ringan (tidak mengganggu aktivitas)
- 4–6 = Nyeri sedang (mengganggu beberapa aktivitas)

Grafik 1 Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah Intervensi Relaksasi Genggam Jari



C. Pembahasan

1. Pengkajian

Pengkajian pada tn. A jenis kelamin laki-laki, umur 65 tahun, pekerjaan tukang bangunan. Pada saat pengkajian tanggal 30 April 2025 didapatkan bahwa pasien telah menjalani operasi hernio repair pada tanggal 29 April 2025 pukul 18.00, dengan keluhan nyeri pada luka operasi skala 6. Keluhan utama saat pengkajian yaitu,

O : pasien mengatakan nyeri luka operasi

P : nyeri memberat saat bergerak

Q : seperti disayat, perih pegel

R : Perut kanan bawah

S : Skala 6

T: Setiap saat

U: Pasien mengatakan belum pernah merasakan nyeri seperti ini.

V: Pasien mengatakan nyeri berkurang sejak minum obat.

Pasien tampak membungkuk saat berjalan sambil memegang perut kanan bawah, pasien tampak meeringis menahan nyeri, pasien berjalan dengan hati-hati. Tanda vital, tensi 134/76 mmHg, nadi 77x/menit, SpO2 98%, respirasi 18x/menit.

Nyeri muncul ketika tubuh terluka akibat tekanan, sayatan, cedera, suhu dingin, atau kekurangan oksigen. Zat-zat intraseluler yang keluar dari sel-sel tubuh akan mengiritasi reseptor nyeri (nosiseptor), yang selanjutnya menghasilkan neurotransmitter seperti prostaglandin dan epinefrin. Neurotransmitter ini bergerak sepanjang serabut saraf, mengirimkan sinyal nyeri ke otak melalui medula spinalis. Akibatnya, pasien pasca bedah dapat merasakan nyeri dari tingkat ringan hingga berat, Swleboda P et al., (s2013). Pasien mengatakan sejak 6 tahun yang lalu muncul benjolan sebesar telur ayam di selangkangan kanan, benjolan hilang timbul, akan sering muncul saat pasien kecapekan.

Melihat dari aktivitas pasien sebagai tukang bangunan merupakan faktor yang dapat mendukung munculnya hernia pada pasien. Aktivitas fisik berat, seperti mengangkat beban berat, sangat berperan dalam meningkatkan risiko terjadinya hernia inguinalis, terutama pada orang dewasa. Pekerjaan yang melibatkan pengangkatan atau pengangkutan barang berat, seperti buruh atau petani, membuat peningkatan tekanan intraabdominal lebih sering terjadi. Menurut Arif & Bahar, (2019), faktor ini dapat menyebabkan dinding perut menjadi lemah, yang mempermudah terjadinya penonjolan jaringan perut. Umur 65 tahun, merupakan penyebab lain yang berkontribusi pada munculnya hernia karena terjadi penurunan elastisitas jaringan seiring bertambahnya usia. Pada usia lanjut, kekuatan otot perut berkurang, dan jaringan ikat yang ada di dinding perut menjadi lebih lemah, sehingga lebih rentan terhadap hernia. Pria lebih sering mengalami hernia inguinalis dibandingkan wanita, karena perbedaan struktur saluran inguinalis, yang lebih lebar pada pria, mempermudah keluarnya jaringan tubuh (Supriyanto et al., 2017).

Pasien mengeluh nyeri pada luka operasi, menurut Wati & Ernawati, (2020), kerusakan jaringan menyebabkan munculnya sensasi nyeri yang tidak menyenangkan, yang dapat berupa pengalaman sensorik dan emosional. Tingkat keparahan nyeri dapat bervariasi antar individu, tergantung pada pengalaman mereka dengan rasa sakit, mulai dari yang ringan hingga yang sangat hebat.

2. Rencana tindakan keperawatan

Perencanaan tindakan keperawatan menggunakan Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI) yaitu manajemen tingkat nyeri dengan

tindakan nonfarmakologi pemberian teknik relaksasi genggam jari sesuai dengan diagnosis keperawatan yang muncul dalam perumusan masalah. Tindakan keperawatan pada penelitian ini adalah terapi pemberian teknik relaksasi genggam jari yang dilakukan selama 3 hari dengan waktu 3-5 menit.

3. Implementasi keperawatan

Implementasi keperawatan dilakukan selama 3 hari, yaitu :

- 1) Pada tanggal 30 April 2025 jam 07.00 didapatkan data sebelum dilakukan relaksasi genggam jari skala nyeri 6.

Implementasi relaksasi yang pertama dilakukan di Rumah Sakit dengan posisi pasien duduk, kemudian penulis mengajarkan teknik relaksasi genggam jari, menggunakan media flyer. Relaksasi dimulai dari ibu jari tangan kiri digenggam oleh jari-jari tangan kanan diikuti dengan ambil nafas panjang melalui hidung, tahan 2-3 detik kemudian dihembuskan perlahan-lahan melalui mulut. Tindakan seperti ini dilanjutkan sampai dengan jari kelingking, kemudian diulang pada jari-jari tangan kanan digenggam oleh jari-jari tangan kiri, tindakan yang sama dilakukan pada tangan yang kiri dari ibu jari sampai jari kelingking. Pasien kemudian mempraktekkan teknik relaksasi genggam jari dengan bimbingan penulis. Pasien tampak tegang saat diminta mempraktekkan relaksasi genggam jari karena pasien baru pertama kali diajarkan tentang relaksasi genggam jari. Pada jam 12.00 didapatkan data skala nyeri pasien masih pada skala 6.

- 2) Pada tanggal 1 Mei 2025 jam 08.00 didapatkan data sebelum dilakukan relaksasi genggam jari skala nyeri 6.

Relaksasi dimulai dari ibu jari tangan kiri digenggam oleh jari-jari tangan kanan diikuti dengan ambil nafas panjang melalui hidung, tahan 2-3 detik kemudian baru dihembuskan perlahan-lahan melalui mulut. Tindakan seperti ini dilanjutkan sampai dengan jari kelingking, kemudian diulang pada jari-jari tangan kanan digenggam oleh jari-jari tangan kiri, tindakan yang sama dilakukan pada tangan yang kiri dari ibu jari sampai jari kelingking. Teknik relaksasi ini diulang 3 kali pada masing-masing jari tangan secara bergantian (3 kali putaran). Pasien tampak lebih rilek, mampu melakukan relaksasi genggam jari dengan lancar. Pada jam 10.00 setelah dilakukan evaluasi nyeri, didapatkan data bahwa skala nyeri turun dari skala 6 menjadi skala 5.

- 3) Pada tanggal 2 Mei 2025 jam 15.00 didapatkan data sebelum dilakukan relaksasi genggam jari skala nyeri 5. Teknik relaksasi hari ketiga dilakukan dengan 3 kali putaran. Evaluasi nyeri pada jam 16.00 setelah dilakukan relaksasi genggam jari skala nyeri turun menjadi 3.

D. Pasien Perspektif

Pasien merasa bahwa teknik relaksasi genggam jari merupakan metode yang sederhana namun efektif untuk membantu mengurangi nyeri dan kecemasan setelah menjalani operasi hernia. Pasien menyatakan bahwa latihan ini mudah dipraktikkan secara mandiri tanpa membutuhkan alat khusus, serta dapat dilakukan kapan saja ketika merasa tidak nyaman atau cemas. Selain mengurangi intensitas nyeri, pasien juga melaporkan peningkatan rasa tenang dan kualitas tidur yang lebih baik setelah rutin melakukan teknik ini. Secara keseluruhan, pasien merasa terbantu dan lebih percaya diri dalam proses pemulihan pasca operasi.

E. Kesimpulan

Hasil yang didapatkan dalam implementasi relaksasi selama 3 hari berturut-turut yaitu hari pertama tanggal 30 April 2025 dengan skala nyeri sebelum dilakukan relaksasi genggam jari yaitu skala 6, kemudian setelah dilakukan relaksasi genggam jari skala nyeri 6, belum ada perubahan yang tampak pada pasien, ini kemungkinan disebabkan karena pasien masih merasa tegang dan belum familiar dengan teknik relaksasi yang diajarkan.

Hari kedua tanggal 1 Mei 2025, teknik relaksasi genggam jari dilakukan dengan 3 kali putaran pada setiap jari-jari tangan, didapatkan hasil bahwa ada penurunan skala nyeri dari sebelum dilakukan relaksasi yaitu skala 6 menjadi skala 5.

Hari ketiga tanggal 2 Mei 2025 dilakukan lagi teknik relaksasi genggam jari dengan 3 kali putaran didapatkan hasil bahwa ada penurunan nyeri dari skala 5 menjadi skala 3.

Teknik relaksasi yang dilakukan selama 3 hari memberikan hasil yang signifikan dari skala nyeri 6 menjadi skala 3, hal ini menunjukkan bahwa teknik relaksasi genggam jari ini merupakan teknik non farmakologi yang efektif untuk mengurangi nyeri pada nyeri derajat ringan sampai sedang.

DAFTAR PUSTAKA

- Arif,M., & Bahar,E.(2019). *Patofisiologi dan Penatalaksanaan Penyakit Bedah* (Edisi 1).Jakarta: Medika Press.
- Putri, R. (2013). *Hubungan antara Indeks Massa Tubuh dengan Kejadian Hernia Inguinalis*. Jurnal Kesehatan Indonesia, 12(1), 34-40.
<https://text-id.123dok.com/document/yd72roly-hubungan->

[antara-indeks-massa-tubuh-dengan-kejadian-hernia-inguinalis.html](#)

Supriyadi, R. (2020). *Faktor Risiko Terjadinya Hernia pada Pasien di RS Haji Medan*. Jurnal Kesehatan Indonesia, 15(2), 45-52.

Swieboda, P., Filip, R., Prystupa, A., & Drozd, M. (2013). *Assessment of pain: types, mechanism and treatment. Annals of agricultural and environmental medicine : AAEM, Spec no. 1, 2–7.*

Wati, F., & Ernawati, E. (2020). *Penurunan Skala Nyeri Pasien Post-Op Appendectomy Menggunakan Teknik Relaksasi Genggam Jari*. Ners Muda, 1(3), 200.

STIKES BETHESDA YAKKUM