



NASKAH PUBLIKASI

**IMPLEMENTASI KOMBINASI RELAKSASI GENGAM JARI DAN AROMA
TERAPI LAVENDER UNTUK MENURUNKAN NYERI
PASIE POST OPERASI: *CASE REPORT***

Oleh:

YESSICA MELVIANA WURI

NIM: 2404177

**PRODI PENDIDIKAN PROFESI NERS
STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA
2025**

NASKAH PUBLIKASI

IMPLEMENTASI KOMBINASI RELAKSASI GENGAM JARI DAN AROMA
TERAPI LAVENDER UNTUK MENURUNKAN NYERI
PASIEN POST OPERASI. CASE REPORT

Oleh

Yessica Melviana Wul

NIM 240419

Karya Ilmiah Akhir ini telah selesai pada tanggal 24 September 2025

Ketua Program Studi Pendidikan

Pembimbing Akademik

Profesi Ners



Indah Prayesti, S.Kep., Ns., M.Kep

Nining Indrawati, S.Kep., Ns.,

M.Kep., Sp.Kep.MB.

**IMPLEMENTASI KOMBINASI RELAKSASI GENGAM JARI DAN AROMA
TERAPI LAVENDER UNTUK MENURUNKAN NYERI PASIEN
POST OPERASI: CASE REPORT**

Yessica Melviana Wuri¹, Nining Indrawati²

ABSTRAK

Yessica Melviana Wuri: "Implementasi Kombinasi Relaksasi Genggam Jari Dan Aroma Terapi Lavender Untuk Menurunkan Nyeri Pasien Post Operasi: Case Report"

Latar Belakang : Nyeri pasca operasi merupakan masalah umum yang sering dialami pasien. Manajemen nyeri yang tidak efektif dapat menghambat proses pemulihan. Intervensi non-farmakologis seperti kombinasi relaksasi genggam jari dan aromaterapi lavender telah dikenal efektif untuk mengurangi persepsi nyeri, meningkatkan relaksasi, dan memperbaiki kualitas tidur pasien.

Gejala Utama: Pasien dalam laporan kasus ini mengalami nyeri setelah menjalani prosedur operasi. Keluhan nyeri ini dapat mengganggu pasien. **Intervensi Terapeutik:** Tindakan keperawatan yang diberikan mencakup penerapan kombinasi relaksasi genggam jari dan aromaterapi lavender. Prosedur relaksasi genggam jari dilakukan dengan cara memegang jari pasien secara bergantian sambil memotivasi pasien untuk melakukan latihan napas dalam di ruangan yang telah diberikan diffuser atau humidifier berupa aromaterapi lavender yang menciptakan suasana yang menenangkan. Prosedur ini dilakukan selama 2-3 menit. **Outcome:** *Pretest* hari pertama 14 Agustus 2025 skala nyeri 7, diberikan intervensi menjadi skala 5, hari kedua 15 Agustus 2025 skala nyeri *pretest* 5, diberikan intervensi menjadi skala 3.

Kesimpulan: Kombinasi relaksasi genggam jari dan aromaterapi lavender adalah intervensi keperawatan yang efektif dan aman untuk menurunkan nyeri pada pasien pasca operasi. Tindakan ini dapat menjadi pilihan tambahan yang bermanfaat dalam manajemen nyeri secara komprehensif

Kata Kunci : Relaksasi Genggam Jari, Aromaterapi Lavender, Nyeri, Pasca Operasi

IMPLEMENTATION OF A COMBINATION OF FINGER-HANDLE RELAXATION AND LAVENDER AROMATHERAPY TO REDUCE PATIENT PAIN POST-SURGERY: CASE REPORT

Yessica Melviana Wuri¹, Nining Indrawati²

ABSTRACT

Yessica Melviana Wuri. "Implementation of a Combination of Finger Grip Relaxation and Lavender Aromatherapy to Reduce Pain in Postoperative Patients: A Case Report"

Background: Postoperative pain is a common problem often experienced by patients. Ineffective pain management can hinder the recovery process. Non-pharmacological interventions such as the combination of finger grip relaxation and lavender aromatherapy have been known to be effective in reducing pain perception, enhancing relaxation, and improving patient sleep quality.

Main Symptoms: The patient in this case report experienced pain following a surgical procedure. This pain complaint can disrupt the patient.

Therapeutic Interventions: The nursing interventions provided included a combination of finger grip relaxation and lavender aromatherapy. The finger grip relaxation procedure was performed by holding the patient's fingers alternately while encouraging the patient to perform deep breathing exercises in a room equipped with a diffuser or humidifier containing lavender aromatherapy, which created a calming atmosphere. This procedure was performed for 2-3 minutes. **Outcome:** First day pretest on August 14, 2025, pain scale 7, intervention given to scale 5, second day on August 15, 2025, pretest pain scale 5, intervention given to scale 3.

Conclusion: The combination of finger grip relaxation and lavender aromatherapy is an effective and safe nursing intervention for reducing pain in post-operative patients. This action can be a beneficial additional option in comprehensive pain management.

Keywords: Relaxation Finger Grip, Lavender Aromatherapy, Pain, Postoperative.

A. LATAR BELAKANG

Operasi atau pembedahan merupakan salah satu tindakan medis yang penting dalam pelayanan kesehatan dan bertujuan untuk menyelamatkan nyawa, mencegah kecacatan, dan komplikasi ¹. Pembukaan tubuh ini umumnya dilakukan dengan membuat sayatan pada bagian yang akan ditangani ditampilkan dilakukan tindakan perbaikan yang akan diakhiri dengan penutupan dan penjahitan luka ². Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) 2022 jumlah tindakan operasi setiap tahunnya mengalami peningkatan, data yang dikeluarkan pada tahun 2022 jumlah tindakan operasi terbanyak adalah kolesistektomi dengan angka 32% dari jumlah operasi yang ada, hernia inguinal dan femoral 29,1%, Sectio Caesaria 28,8% dan Histerektomi sebesar 27,1% ³. Berdasarkan data BPJS 2021 jumlah operasi terbanyak di Indonesia adalah seksio caesarea berjumlah 12,0%, kolesistektomi 10,0%, histerektomi 8,0%, hernia inguinalis, 7,0%, dan ortopedi 6,0%. Angka kejadian operasi di RS Mardi Waluyo Metro pada bulan Mei-Juli 2025 yaitu 2.024 (Rekam medis RS Mardi Waluyo, 2025).

Dampak paling banyak yang dialami oleh pasien pasca operasi adalah *impaired*. *Impaired* merupakan suatu kondisi dimana terjadi nyeri pada lokasi operasi. Kondisi ini mengakibatkan adanya ketakutan untuk segera mobilisasi, Lingkup Gerak Sendi (LGS), dan *functional limitation* (Wahyu & Liza, 2022). Kondisi *functional limitation* mengakibatkan pasien tidak mampu untuk duduk, berdiri serta berjalan dan disability adanya keterbatasan gerak akibat nyeri dan prosedur medis. Data menunjukkan bahwa tingkatan nyeri operasi sekitar 60% pasien menderita nyeri sangat hebat, 25% nyeri sedang dan 15% nyeri ringan (Juliathu dkk, 2025).

Data yang dirilis oleh Kemenkes R1 2023 di Indonesia kejadian nyeri akibat tindakan operasi didapatkan persentase sebesar 47% ^{6,7}. Tindakan operasi dapat mengakibatkan munculnya permasalahan nyeri akut, nyeri akut dapat ditangani dengan farmakologis atau dengan obat-obatan dan non farmakologis atau dengan terapi relaksasi, distraksi atau dengan tindakan lain yang dapat membuat individu lebih nyaman, sehingga dapat mengurangi nyeri ⁸. Salah satu tindakan nonfarmakologi yang dapat dilakukan dalam upaya menurunkan nyeri adalah menggunakan aromaterapi dan genggam jari.

Aromaterapi lavender menjadi salah satu terapi komplementer dengan aroma harum yang berasal dari *essencial oil aromaterapi*⁹. Aromaterapi lavender menjadi pilihan dibandingkan jenis aromaterapi lain karena aromanya yang menenangkan, mudah ditemukan, ekonomis, praktis dan aman digunakan¹⁰. Teknik nonfarmakologi lain yaitu dengan teknik relaksasi genggam jari dimana tindakan ini merupakan keadaan relaksasi secara alamiah yang akan memicu pengeluaran hormone endorphen, hormone ini ialah analgesik alami tubuh sehingga nyeri akan berkurang¹¹. Menggenggam jari sambil mengatur napas (relaksasi) dilakukan selama kurang lebih 3-5 menit 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 kita¹². Penelitian yang dilakukan oleh Kusuma (2024) 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 value $0,000 \leq \alpha = 0,05$. Hal ini sejalan dengan penelitian lainnya yang menyatakan teknik relaksasi genggam jari telah terbukti lebih efektif dijadikan bagian dari terapi kombinasi bersama terapi analgesik, dibandingkan dengan penggunaan terapi analgesik tunggal dalam mengurangi rasa nyeri¹⁴. Teknik relaksasi dapat menunjukkan efektivitas yang signifikan dalam mengurangi nyeri pasca operasi. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang terdapat penurunan intensitas nyeri setelah diberikan Teknik relaksasi genggam jari pada pasien post operasi appendicitis¹⁵. Hal ini juga didukung oleh penelitian lainnya yang menyatakan terdapat perbedaan yang signifikan antara pretest dan posttest yang berarti ada pengaruh pemberian teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan nyeri pada pasien post op¹⁶. Penelitian yang dilakukan oleh Khairunnisa (2024) menunjukkan bahwa pemberian teknik relaksasi aromaterapi lavender selama 30 menit dapat menurunkan skala nyeri dari nyeri sedang menjadi nyeri ringan. Hasil studi pendahuluan yang penulis lakukan saat praktek lapangan keperawatan medikal bedah di RS Mardi Waluyo Metro pada bulan Mei sampai Juni 2025 didapatkan 2.024 pasien yang menjalani tindakan pembedahan, penanganan nyeri pada pasien post op dilakukan

menggunakan terapi farmakologi tanpa dikombinasi dengan terapi non farmakologi untuk menurunkan tingkat nyeri pada responden. Berdasarkan fenomena tersebut penulis melakukan implementasi relaksasi genggam jari kombinasi dengan aroma terapi lavender untuk menurunkan tingkat nyeri pasien post op di RS Mardi Waluyo Metro.

B. LAPORAN KASUS KELOLAAN UTAMA (CASE DESCRIPTION/CASE SUMMARY)

1. Informasi terkait pasien

Ny. W, seorang ibu rumah tangga berusia 49 tahun, lahir pada 18 Maret 1976. Beliau beragama Islam, bersuku Jawa, dan memiliki pendidikan terakhir SMA. Ny. W beralamat di Sekampung, Lampung Timur. Beliau memiliki status perkawinan kawin dan tercatat dengan nomor rekam medis 00569XXX. Pada tanggal 13 Agustus 2025, Ny. W sedang dalam masa pemulihan pasca operasi kolesistektomi, yaitu prosedur pengangkatan kantung empedu.

2. Manifestasi/temuan klinis

Ny.W mengatakan nyeri perut sudah 2 tahun yang lalu, pasien mengatakan sering mengalami nyeri dibagian perut, dan mual, nyeri yang ditimbulkan hilang timbul, pasien mengatakan tidak tahu penyebab nyerinya. Tanggal 13 Agustus 2025 nyeri yang dirasakan semakin memburuk dan tidak bisa ditahan lagi, akhirnya pasien dibawa ke RS Mardi Waluyo Metro, dan dilakukan operasi pada tanggal 13 Agustus 2025. Pada saat dilakukan pengkajian di ruang rawat inap post operasi pada tanggal 13 Agustus 2025 pukul 19.00 didapatkan hasil pemeriksaan tekanan darah : 110/80 mmHg, nadi : 93x/mnt, pernafasan 20 x/mnt suhu: 36,5°C, spo2 97%, pasien mengatakan nyeri dibagian perut bagian operasi, nyeri yang dirasakan perih dan panas, nyeri bertambah saat pasien bergerak, skala nyeri 7, nyeri yang dirasakan hilang timbul. kemudian pasien mendapat terapi: RL 500cc /12 jam, cefotaxime 3x500 mg , paracetamol 3x500 mg dan ketoprofen 3x50 mg.

3. Perjalanan penyakit

Ny. W mengatakan mengalami nyeri perut hilang timbul tidak tahu penyebabnya sudah 2 tahun, pasien mengatakan sering mengalami

mual, nyeri hilang timbul dibagian perut kanan. Pada tanggal 13 Agustus 2025 pukul 19.00 tanda gejala yang dialami pasien setelah post operasi P: nyeri diperut bagian oprasi, Q: nyeri yang dirasakan perih dan panas seperti terbakar, R: dibagian perut kanan S: Skala 7, T: hilang timbul U: Pasien belum pernah operasi sebelumnya, V: Pasien berharap nyeri akan segera menghilang.

4. Etiologi, faktor risiko penyakit & patofisiologi

Ny. W, seorang wanita berusia 49 tahun, merupakan pasien post operasi kolesistektomi yang mengalami keluhan nyeri. Etiologi utama dari nyeri post operasi pada pasien ini berkaitan dengan trauma jaringan akibat tindakan pembedahan, iritasi peritoneum, dan distensi gas pada prosedur laparoskopi.

Faktor risiko yang dapat memperburuk nyeri antara lain usia, status gizi yang kurang baik, riwayat peradangan kronis sebelumnya, dan ambang nyeri individu yang rendah.

Patofisiologis setelah prosedur kolesistektomi, tubuh merespons cedera jaringan dengan pelepasan mediator inflamasi seperti prostaglandin dan bradikinin, yang merangsang ujung saraf nosiseptor dan menyebabkan persepsi nyeri. Proses inflamasi ini memicu reaksi neurohormonal yang meningkatkan sensitivitas saraf terhadap rangsangan nyeri, sehingga pasien dapat merasakan nyeri yang tumpul hingga tajam, terutama di area insisi atau perut bagian atas. Jika tidak ditangani dengan baik, nyeri ini dapat mengganggu pernapasan, mobilisasi, dan proses penyembuhan secara keseluruhan.

5. Pemeriksaan diagnostik

- a. Pengujian Diagnostik: Pemeriksaan Laboratorium, (13 Agustus 2025) dengan hasil Leukosit 13.800, Eritrosit 3,0, Hemoglobin 13,3, Hematokrit 42,GDS 108, Ureum 18, Kreatinin 0.7; EKG (13 Agustus 2025) hasil normal sinus ritme; Thorax (13 Agustus 2025) hasil bronchitis, cardiomegali, elangotio aorthae; USG Abdomen (13 Agustus 2025) kesan cholelitiatis.
- b. Diagnosis: *Post op* kolesistektomi
- c. Prognosis: Prognosis medis Ny. W pasca-operasi kolesistektomi secara umum adalah baik. Operasi pengangkatan kantung empedu

biasanya merupakan prosedur yang aman dengan tingkat komplikasi rendah.

d. Pengkajian Keperawatan

- 1) Pola Persepsi dan Manajemen Kesehatan. Pasien menyadari pentingnya kesehatan dan bersedia menjalani prosedur medis untuk mengatasi masalah kesehatannya.
- 2) Pola Nutrisi dan Metabolik. Setelah operasi, asupan nutrisi pasien dibatasi atau dimodifikasi untuk mendukung penyembuhan.
- 3) Pola Eliminasi. Pasien kemungkinan akan mengalami perubahan pola eliminasi urine atau feses.
- 4) Pola Aktivitas dan Latihan. Pasien mengalami keterbatasan gerak (functional limitation) akibat nyeri di lokasi operasi.
- 5) Pola Tidur dan Istirahat. Nyeri pasca-operasi dapat menyebabkan pasien merasa tidak nyaman.
- 6) Pola Kognitif dan Perseptual. Pasien merasakan nyeri yang mengganggu kenyamanan dan proses penyembuhan.
- 7) Pola Persepsi Diri dan Konsep Diri. Kondisi pasca-operasi dan keterbatasan fisik dapat memengaruhi persepsi diri pasien.
- 8) Pola Peran dan Hubungan. Sebagai seorang ibu rumah tangga.
- 9) Pola Seksualitas dan Reproduksi. Tidak ada masalah.
- 10) Pola Koping dan Toleransi Stres. Pasien menggunakan mekanisme koping tertentu.
- 11) Pola Nilai dan Kepercayaan. Pasien beragama Islam.

6. Intervensi terapeutik

- a. Tipe intervensi terapeutik: Farmakologis, non farmakologis pasien telah melakukan tindakan operasi berupa kolesistektomi.
- b. Administrasi intervensi terapeutik
 - 1) Terapi farmakologi: RL 500cc /12 jam, cefotaxime 3x500 mg , paracetamol 3x500 mg dan ketoprofen 3x50 mg.
 - 2) Terapi non farmakologi: Intervensi yang diberikan yaitu dengan kombinasi genggam jari dan aromaterapi lavender.

c. Asuhan Keperawatan

Tabel 1.
Asuhan Keperawatan

Diagnosis Keperawatan & Data Penunjang	Tindakan Keperawatan		Rasional
	Tujuan & Kriteria	Tindakan	
Tanggal 13/8/2015 jam 18.00 (D.0077) Nyeri akut b.d. agen pencedera (insisi: prosedur operasi)	Tanggal 13/8/2015 jam 18.00 (L.08066) Tingkat nyeri menurun Kontrol nyeri setelah dilakukan tindakan keperawatan selama 3x24 jam dengan kriteria hasil: 1. Keluhan nyeri menurun skala (1–4) 2. Kemampuan menggunakan teknik nonfarmakologis (distraksi, napas dalam, aromaterapi lavender)	Tanggal 13/8/2015 jam 18.00 (I.0838) Manajemen nyeri Observasi: 1. Identifikasi lokasi, karakteristik, frekuensi, durasi, frekuensi kualitas, intensitas nyeri. 2. Identifikasi skala nyeri Terapeutik: 3. Berikan teknik nonfarmakologis: relaksasi genggam jari dan aromaterapi lavender. Edukasi: 4. Ajarkan teknik nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri. Kolaborasi: 5. Kolaborasi pemberian analgetik: Paracetamol 3x500 mg, Ketoprofen 3x50 mg.	1. Untuk mengetahui lokasi, nyeri, dan skala yang muncul saat nyeri. 2. Memberi gambaran objektif tentang tingkat nyeri. 3. Untuk mengurangi nyeri meliputi relaksasi, distraksi, untuk mengalihkan perhatian dari rasa sakit 4. Membantu mengurangi penggunaan obat Pereda nyeri, sehingga meminimalkan resiko efek samping 5. Mengurangi/menurunkan rasa nyeri yang dirasakan pasien.

7. Tindak lanjut/Outcome

Penulis melakukan Tindakan keperawatan berupa kombinasi genggam jari dan arometari lavender. Pelaksanaan implementasi kombinasi genggam jari dan arometari lavender dilakukan pada tanggal 13-15 Agustus 2025 di RS Mardi Waluyo Metro. Penulis memulai menerapkan kombinasi genggam jari dan arometari lavender kepada pasien dengan tahap melakukan susuai dengan SOP. Kombinasi genggam jari dan arometari lavender dilakukan sebanyak 2 kali dalam waktu 5 menit dan 15 menit untuk aromaterapi lavender. Evaluasi setelah intervensi genggam jari dan arometari lavender.

- Tanggal 14 Agustus 2025 didapatkan nilai Tingkat nyeri 5
- Tanggal 15 Agustus 2025 didapatkan nilai Tingkat nyeri 3.

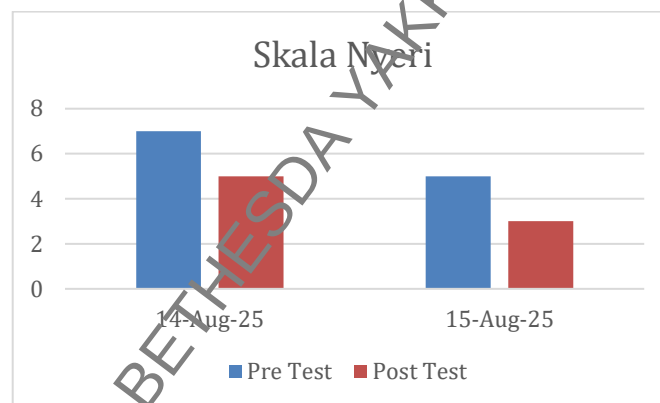
Dari hasil implementasi penerapan genggam jari dan arometari lavender pada pasien kelolaan didapatkan hasil bahwa dengan menerapkan intervensi tersebut terbukti dapat menurunkan skala nyeri

Tabel 2.
Hasil Implementasi Terapi Genggam Jari dan Arometari lavender

No	Tgl/Jm	Intervensi	SKALA NYERI	
			Pre tes	Post tes
1	14/08/2025 09.00 WIB	genggam jari dan arometari lavender	7	5
2	15/08/2025 08.00 WIB	genggam jari dan arometari lavender	5	3

Sumber: Dara Primer diolah tahun 2025

Grafik 1.
Hasil implementasi terapi Genggam Jari dan Arometari lavender



C. PEMBAHASAN

Pembahasan ini menganalisis secara mendalam efektivitas implementasi terapi kombinasi relaksasi genggam jari dan aromaterapi lavender untuk mengelola nyeri pasca-operasi. Hasil yang diamati pada pasien menunjukkan penurunan tingkat nyeri, sebuah pencapaian yang mendukung proses pemulihan yang lebih cepat dan nyaman ¹⁷.

Nyeri pasca-operasi merupakan masalah umum yang kompleks dan multi-dimensi, tidak hanya melibatkan sensasi fisik tetapi juga aspek psikologis seperti kecemasan dan stres. Manajemen nyeri yang tidak efektif dapat menghambat mobilisasi dini pasien, memperlambat proses penyembuhan, dan bahkan meningkatkan risiko komplikasi ¹⁸. Dalam konteks perawatan holistik, diperlukan intervensi non-farmakologis yang efektif dan mudah diaplikasikan untuk melengkapi terapi medis standar. Studi kasus ini

menyoroti penerapan terapi kombinasi relaksasi genggam jari dan aromaterapi lavender sebagai solusi inovatif dalam manajemen nyeri pasca-operasi.

Efektivitas relaksasi genggam jari dapat dijelaskan melalui Teori Gerbang Kendali Nyeri (*Gate Control Theory*). Teknik ini bekerja dengan mengirimkan impuls melalui serabut saraf aferen non-nosiseptor yang bermielin tebal (serabut A-beta). Impuls ini bergerak lebih cepat daripada sinyal nyeri yang dihantarkan oleh serabut nosiseptor (serabut A-delta dan C). Ketika impuls non-nyeri ini mencapai kornu dorsalis medula spinalis, ia mengaktifkan neuron interneuron inhibisi, yang bertindak seperti "gerbang" dan menutup jalur transmisi nyeri ke otak. Dengan demikian, sinyal nyeri dihambat sebelum mencapai korteks serebri, sehingga persepsi nyeri berkurang¹⁸.

Aromaterapi lavender berkontribusi pada penurunan nyeri melalui efeknya pada sistem saraf pusat. Senyawa aktif dalam minyak lavender, seperti linalool dan linalyl asetat, dihirup melalui hidung dan merangsang saraf olfaktori. Sinyal ini kemudian diteruskan ke sistem limbik otak, khususnya amigdala dan hipokampus, yang berperan dalam pengaturan emosi dan memori. Stimulasi ini menghasilkan efek anxiolytic (penenang) dan sedatif, yang secara tidak langsung mengurangi persepsi nyeri yang sering kali diperparah oleh kecemasan¹⁹. Dengan menenangkan pikiran dan tubuh, aromaterapi lavender menciptakan kondisi optimal bagi relaksasi genggam jari untuk bekerja secara maksimal.

Kombinasi kedua terapi ini menciptakan efek sinergis yang lebih kuat dibandingkan jika digunakan secara terpisah. Relaksasi genggam jari memberikan efek fisik yang cepat, sementara aromaterapi lavender memberikan efek mental yang menenangkan. Sinergi ini tercermin dalam temuan penelitian yang menunjukkan bahwa terapi relaksasi genggam jari secara mandiri efektif menurunkan nyeri dari skala sedang menjadi ringan²⁰, dan efektivitas ini diperkuat oleh efek menenangkan aromaterapi. Kombinasi ini menawarkan pendekatan holistik yang komprehensif untuk manajemen nyeri, yang terbukti efektif dalam meningkatkan kenyamanan dan mempercepat pemulihan pasien.

Hasil studi kasus ini juga diperkuat oleh berbagai penelitian lain yang menunjukkan manfaat serupa. Misalnya, sebuah meta-analisis oleh Kumar &

Sharma (2021) menemukan bahwa terapi relaksasi yang berbasis sentuhan terbukti secara signifikan mengurangi intensitas nyeri pada pasien pasca-operasi dengan berbagai jenis prosedur. Studi lain oleh Astuti & Nurhayati (2022) secara khusus menguji efektivitas aromaterapi lavender pada pasien pasca-operasi dan melaporkan adanya penurunan skor nyeri yang signifikan pada kelompok intervensi. Temuan-temuan ini secara konsisten menunjukkan bahwa pendekatan non-farmakologis, terutama yang menggabungkan stimulasi fisik dan relaksasi mental, adalah strategi manajemen nyeri yang valid dan berefektifitas tinggi.

Implementasi terapi kombinasi relaksasi genggam jari dan aromaterapi lavender menunjukkan keberhasilan. Terapi ini bukan hanya menargetkan gejala fisik nyeri, tetapi juga mengelola faktor-faktor psikologis yang memengaruhinya. Keberhasilan ini menegaskan pentingnya intervensi keperawatan yang terintegrasi dan berbasis bukti. Oleh karena itu, terapi ini layak dipertimbangkan sebagai bagian dari protokol standar dalam manajemen nyeri pasca-operasi, menawarkan pilihan yang mudah, ekonomis, dan aman bagi pasien untuk berperan aktif dalam proses penyembuhan mereka ²⁰.

D. PERSPEKTIF PASIEN

Setelah menerima intervensi berupa relaksasi genggam jari dan aromaterapi lavender, pasien merasakan perubahan yang menenangkan pada dirinya. Nyeri di area bekas operasi berangsur-angsur mereda. Pijatan ringan tersebut membantu mengalihkan perhatiannya dari ketegangan, sementara aroma lembut dari lavender memberikan efek relaksasi yang mendalam, seolah menenangkan pikiran dan membuatnya bernapas lebih lega.

Pasien merasa kombinasi ini bersifat non-invasif dan nyaman, yang memberinya rasa terkendali terhadap rasa sakit yang dialaminya. Pasien juga berharap metode ini dapat terus digunakan dalam perawatannya, karena ia merasa lebih tenang dan menyadari bahwa dukungan semacam itu sangat penting dalam proses pemulihannya.

E. KESIMPULAN

Berdasarkan implementasi yang dilakukan dalam laporan kasus ini, dapat disimpulkan bahwa kombinasi terapi relaksasi genggam jari dan aromaterapi lavender adalah intervensi keperawatan non-farmakologis yang efektif dan aman untuk menurunkan intensitas nyeri pada pasien pasca-operasi. Penerapan kedua teknik ini menunjukkan hasil positif dengan terjadinya penurunan tingkat nyeri yang dirasakan pasien, sehingga dapat menunjang proses pemulihan yang lebih cepat dan nyaman.

F. INFORMED CONSENT

Penulis telah menjelaskan tentang asuhan keperawatan yang akan diberikan. Pasien menyatakan setuju dan sudah menandatangani *inform consent* pada tanggal 14 Agustus 2025.

G. DAFTAR PUSTAKA

1. Puspita, A. Pengaruh progressive muscle relaxation terhadap kecemasan pada pasien pre operasi. *J. Penelit. Perawat Prof.* 6, 2723–2730 (2024).
2. Syamsuhidajat, R. *Buku Ajar Ilmu Bedah*. (EGC, Jakarta, 2020).
3. World Health Organization. *Global Surgery Data Report*. (2022).
4. Wahyu, A. W. & Liza, M. Analisis dampak pasca operasi terhadap keterbatasan fungsional pasien. at (2022).
5. Juliathi, N. L. P., Marhaeni, G. A. & Mahayati, N. M. D. Gambaran persalinan dengan sectio caesarea di instalasi gawat darurat kebidanan rumah sakit umum pusat sanglah Denpasar. *J. Ilm. kebidanan* vol 9 no 1, 19–27 (2015).
6. Gozan, M. & Asih, S. Efektivitas terapi relaksasi genggam jari terhadap penurunan skala nyeri akut pada pasien post operasi. *Unpubl. Manuscr.* (2021).
7. Kemenkes RI. *Laporan Prevalensi Nyeri Akibat Tindakan Operasi Di Indonesia*. (2023).
8. Tim Pokja SDKI DPP PPNI. *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI)*. (DPP PPNI, Jakarta, 2023).
9. Maharani, E. D. S. & Rejo, R. Pengaruh pemberian aromaterapi lavender essential oil untuk menurunkan skala nyeri post sectio caesarea. *J. Lang. Heal.* 5, 623–634 (2024).
10. Khairunnisa, K. Pengaruh relaksasi aromaterapi lavender terhadap penurunan nyeri akut pada pasien post operasi fraktur. *J. Penelit. Perawat Prof.* 6, 1083–1088 (2024).
11. Kheru, W. Efektivitas relaksasi genggam jari terhadap penurunan nyeri pada pasien post operasi. *J. Ners Muda* 3, 297–304 (2022).
12. Mudrikah, M. & Waluyanti, S. Penerapan teknik relaksasi genggam jari dalam pemenuhan kebutuhan rasa nyaman nyeri pada pasien pasca

- operasi fraktur di rsup dr. Soeradji tirtonegoro klaten. at (2021).
13. Kusuma, S. Pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap perubahan nyeri kepala pasien hipertensi emergensi. *J. Kesehat. Teknol.* 4, 45–51 (2024).
 14. Nurrochman, N. Pengaruh terapi kombinasi latihan fisik dan masase terhadap penurunan nyeri pasca operasi ortopedi. *J. Kesehat. dan Olahraga* 14, 121–130 (2023).
 15. Arofah, F. Pengaruh pemberian massase punggung terhadap penurunan skala nyeri pada pasien post appendiktomi rumah sakit x bernardina antoni. *J. Kesmas Asclepius* 7, 72–78 (2024).
 16. Rahmadhani, D. N., Purwanti, O. S. & Anayanti, I. D. Penerapan teknik relaksasi genggam jari pada pasien appendiktomi dengan masalah gangguan nyeri post operasi. *J. Ris. Kesehat. Poltekkes Depkes Bandung* 17, 128–135 (2025).
 17. Wahyuni, S. & Lestari, S. The effect of finger-grip relaxation therapy on pain intensity in postoperative patients. *J. Keperawatan* 16, 120–127 (2023).
 18. Fitzcharles, M.-A. & Bäckry, A. Update on the neurobiology and neurochemistry of chronic pain. *Pain* 163, 1–15 (2022).
 19. He, T. & Fan, X. Acupressure for pain management: An evidence-based review. *J. Integr. Med.* 21, 175–184 (2023).
 20. Liestarina, A. S. Penerapan relaksasi genggam jari untuk penurunan intensitas nyeri pasien pasca operasi RSUD Ir. Soekarno Sukoharjo. *J. Keperawatan Duta Med.* 3, (2023).
 21. Kumar, A. & Sharma, R. Effectiveness of touch-based relaxation techniques on postoperative pain: A systematic review and meta-analysis. *J. Clin. Nurs.* 30, 3630–3642 (2021).
 22. Astuti, R. & Nurhayati, S. The effect of lavender aromatherapy on postoperative pain relief. *Indones. J. Nurs.* 7, 10–17 (2022).