

ASUHAN KEPERAWATANNYERI AKUT PADA Ny. W POST OP STSG ULKUS GRANULOSUM DENGAN TEKNIK RELAKSASI GENGAM JARI

Desi Nistiani*, Tri Sumarni, Tri Martuti

Program Studi Keperawatan Program Profesi Ners, Universitas Harapan Bangsa, Jl. Raden Patah No. 100, Kedunglongsir, Ledug, Kembaran, Banyumas, Jawa Tengah 531822, Indonesia

*desilistiani298@gmail.com

ABSTRAK

Split Thickness Skin Graft (STSG) merupakan prosedur bedah yang dilakukan dengan memindahkan sebagian lapisan kulit dari area donor ke area resipien tanpa jaringan vaskular untuk menutupi luka atau defek. Prosedur ini dapat menyebabkan rasa nyeri pada pasien, terutama setelah operasi STSG akibat ulkus granulosum. Metode non-farmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri adalah teknik relaksasi genggam jari. Teknik ini bertujuan untuk mengurangi stres dan nyeri dengan meningkatkan aliran darah, mengurangi kecemasan, serta meningkatkan suplai oksigen ke area nyeri. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas teknik relaksasi genggam jari dalam menurunkan intensitas nyeri pada pasien pasca operasi STSG dengan ulkus granulosum. Penelitian dilakukan dengan metode studi kasus deskriptif yang mengacu pada pendekatan evidence-based practice. Sampel dalam penelitian ini adalah satu orang pasien pasca operasi STSG dengan diagnosis ulkus granulosum. Studi kasus dilaksanakan di RSUD Prof. Dr. Margono Purwokerto di ruang Teratai 3, pada tanggal 15–17 Januari 2025. Subjek penelitian adalah Ny. W, pasien post op STSG. Pengumpulan data dilakukan melalui anamnesis, observasi, pemeriksaan fisik, dan dokumentasi. Pengukuran intensitas nyeri dilakukan menggunakan skala numerik. Hasil menunjukkan adanya penurunan skala nyeri setelah intervensi. Sebelum terapi relaksasi genggam jari, nyeri pasien berada pada skala 5, dan setelah dilakukan teknik tersebut, skala nyeri menurun menjadi 3. Hal ini menunjukkan bahwa teknik relaksasi genggam jari efektif dalam mengurangi intensitas nyeri pada pasien post op STSG dengan ulkus granulosum.

Kata kunci: nyeri akut; post op stsg ulkus granulosum; teknik relaksasi genggam jari

NURSING CARE FOR ACUTE PAIN IN Mrs. W POST-OP STSG ULCUS GRANULOSUM WITH FINGER-GRASPING RELAXATION TECHNIQUE

ABSTRAK

Split Thickness Skin Graft (STSG) is a surgical procedure performed by transferring a portion of the skin layer from the donor area to the recipient area without vascular tissue to cover the wound or defect. This procedure can cause pain in patients, especially after STSG surgery due to granulosum ulcers. A non-pharmacological method that can be used to reduce pain is the finger grip relaxation technique. This technique aims to reduce stress and pain by increasing blood flow, reducing anxiety, and increasing oxygen supply to the painful area. This study aims to evaluate the effectiveness of the finger grip relaxation technique in reducing pain intensity in post-operative STSG patients with granulosum ulcers. The study was conducted using a descriptive case study method that refers to the evidence-based practice approach. The sample in this study was one post-operative STSG patient with a diagnosis of granulosum ulcers. The case study was conducted at Prof. Dr. Margono Purwokerto Hospital in the Teratai 3 room, on January 15-17, 2025. The subject of the study was Mrs. W, a post-op STSG patient. Data collection was done through anamnesis, observation, physical examination, and documentation. Measurement of pain intensity was done using a numeric scale. The results showed a decrease in the pain scale after the intervention. Before finger grip relaxation therapy, the patient's pain was on a scale of 5, and after the technique was performed, the pain scale decreased to 3. This shows

that the finger grip relaxation technique is effective in reducing pain intensity in post-op STSG patients with granulosum ulcers.

Keywords: acute pain; post op stsg granulosum ulcer; finger grip relaxation technique

PENDAHULUAN

Split Thickness Skin Graft (STSG), atau yang lebih dikenal sebagai cangkok kulit, adalah prosedur medis untuk memindahkan jaringan kulit dari satu area tubuh (donor) ke area lain yang mengalami kerusakan, biasanya digunakan untuk menutup luka yang luas. Tujuan dari tindakan ini adalah untuk mengambil kulit dari area donor yang masih sehat dan memindahkannya ke bagian tubuh yang membutuhkan perlindungan. Setelah dicangkokkan, kulit ini berfungsi seperti kulit normal, melindungi luka dari paparan lingkungan, infeksi, perubahan suhu, serta mencegah kehilangan cairan yang berlebihan. Cangkok kulit umumnya diterapkan pada kasus-kasus seperti luka bakar derajat tiga, luka luas, atau luka kronis yang sulit sembuh seperti ulkus diabetikum dan ulkus vaskular. Tindakan ini membantu mencegah infeksi, kehilangan cairan, dan perluasan luka lebih lanjut (Astuti & Aisah, 2024).

Pasien yang menjalani prosedur skin graft (STSG) umumnya mengalami nyeri sebagai salah satu efek pasca tindakan. Nyeri sendiri merupakan sebuah pengalaman indrawi dan emosional yang tidak menyenangkan yang muncul akibat cedera atau kerusakan pada jaringan tubuh., dan bersifat subjektif. Sensasi seperti pegal, linu, atau ngilu yang dirasakan pasien termasuk dalam bentuk manifestasi nyeri atau modalitas nyeri (Anik et al., 2022). Respons seseorang terhadap nyeri dapat tidak hanya bersifat fisik, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti gender, budaya, dan aspek lain yang berkontribusi secara individual. Nyeri diklasifikasikan menjadi dua jenis utama, yaitu nyeri akut dan nyeri kronis. Nyeri akut adalah jenis nyeri yang biasanya berlangsung kurang dari enam bulan, muncul secara tiba-tiba, dan umumnya memiliki penyebab serta lokasi yang jelas. Nyeri ini merupakan Nyeri adalah sensasi dan respon emosional yang tidak menyenangkan akibat kerusakan jaringan nyata atau potensial. Nyeri akut bisa muncul tiba-tiba atau perlahan dengan intensitas dan durasi yang bervariasi (Sinta et al., 2024).

Penanganan nyeri umumnya dilakukan melalui pendekatan farmakologis maupun non-farmakologis. Pendekatan farmakologis biasanya melibatkan pemberian obat pereda nyeri (analgesik), yang umumnya diberikan saat pasien mengeluhkan nyeri dengan intensitas tinggi. Sementara itu, metode non-farmakologis mencakup berbagai teknik seperti distraksi, relaksasi, terapi kompres hangat atau dingin, dan aromaterapi. Salah satu alternatif non-farmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri adalah teknik relaksasi genggam jari, yang dapat menjadi pilihan pendamping atau pengganti penggunaan obat (Hayati & Hartiti, 2021). Teknik relaksasi genggam jari merupakan salah satu metode non-farmakologis yang digunakan untuk meredakan nyeri. Teknik ini mudah dilakukan oleh siapa saja tanpa memerlukan alat khusus atau keterampilan khusus. Selama melakukan teknik ini, individu umumnya merasakan ketenangan dan kenyamanan, yang membantu melepaskan ketegangan fisik maupun mental. Efek relaksasi tersebut berkontribusi dalam menurunkan tingkat stres dan secara tidak langsung mengurangi persepsi terhadap nyeri (Pratiwi et al., 2024).

Teknik relaksasi genggam jari merupakan metode yang sederhana dan dapat dilakukan oleh siapa saja. Teknik ini berfokus pada hubungan antara jari tangan dan aliran energi dalam tubuh. Dengan menggenggam jari sambil melakukan pernapasan dalam secara perlahan, ketegangan fisik dan emosional dapat dikurangi. Proses ini membantu menghancurkan titik-titik energi pada meridian yaitu jalur aliran energi dalam tubuh yang berada di jari tangan. Rangsangan yang terjadi saat menggenggam jari tersebut dapat memberikan efek refleksi yang mendukung proses

relaksasi secara spontan (Komala & Rosyid, 2025). Tujuan dari penerapan ini adalah untuk mengetahui sejauh mana pengaruh teknik relaksasi genggam jari dalam menurunkan tingkat nyeri pada pasien pasca operasi Split Thickness Skin Graft (STSG) yang mengalami ulkus granulosum.

METODE

Metode yang diterapkan dalam penelitian ini adalah studi kasus deskriptif dengan pendekatan berbasis evidence-based practice untuk menerapkan teknik relaksasi genggam jari dalam mengurangi nyeri pada pasien pasca operasi STSG dengan ulkus granulosum. Terapi relaksasi genggam jari dilakukan dengan cara menggenggam setiap jari mulai dari ibu jari hingga jari kelingking selama 2-3 menit per jari. Selama menggenggam, pasien juga diminta untuk menarik napas dalam secara bersamaan. Teknik ini berhubungan dengan aliran energi dalam tubuh, di mana kombinasi antara genggam jari dan pernapasan dalam membantu meredakan ketegangan fisik dan emosional. Durasi keseluruhan pelaksanaan terapi ini sekitar 15 menit (Wulan et al., 2025).

Penerapan pendekatan evidence-based practice dilakukan selama tiga hari, yaitu pada tanggal 15 hingga 17 Januari 2025, di RSUD Prof. Dr. Margono Purwokerto. Studi ini melibatkan satu sampel pasien dengan nyeri pada skala 5 dan kesadaran compos mentis, dinilai menggunakan Glasgow Coma Scale (GCS) dengan skor E4V5M6. Pengukuran intensitas nyeri dilakukan menggunakan Numeric Rating Scale (NRS). Kriteria inklusi untuk sampel adalah pasien pasca operasi STSG dengan ulkus granulosum. Studi kasus ini dilaksanakan setelah mendapatkan persetujuan etis, intervensi relaksasi genggam jari dilakukan selama tiga hari berturut-turut (15 menit/hari) pada pasien pasca operasi STSG dengan ulkus granulosum. Proses pengkajian dilakukan secara komprehensif melalui wawancara mendalam, observasi langsung, dan pemeriksaan fisik guna mengidentifikasi berbagai masalah keperawatan yang dialami pasien. Berdasarkan hasil pengkajian tersebut, diperoleh tiga diagnosa keperawatan utama, yaitu: nyeri akut yang berhubungan dengan adanya cedera fisik (D.0077), gangguan integritas kulit/jaringan akibat neuropati perifer (ulkus diabetes melitus) (D.0129), serta defisit perawatan diri yang terkait dengan gangguan neuromuskuler (D.0109). Intervensi non-farmakologis dalam mengelola nyeri, diterapkan teknik relaksasi genggam jari selama tiga hari berturut-turut dengan durasi masing-masing sesi selama 15 menit. Penilaian intensitas nyeri dilakukan sebelum dan sesudah intervensi dengan menggunakan skala Numeric Rating Scale (NRS), yang memiliki rentang skor 0 hingga 10, di mana skor 0 menunjukkan tidak ada nyeri dan skor 10 menunjukkan nyeri yang sangat berat. Data yang dikumpulkan mencakup keluhan nyeri dari pasien sebagai data subjektif, serta tanda vital, ekspresi wajah, dan dokumentasi perkembangan kondisi sebagai data objektif. Analisis dilakukan secara deskriptif dengan membandingkan skor nyeri sebelum dan sesudah pelaksanaan intervensi, untuk menilai efektivitas teknik relaksasi genggam jari dalam mengurangi nyeri pada pasien pascaoperasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengkajian yang dilakukan pada hari Sabtu, 15 Januari 2025, data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dan pemeriksaan fisik. Responden berjenis kelamin perempuan berusia 54 tahun. Pasien mengeluhkan nyeri pada area pasca operasi STSG dengan ulkus granulosum. Keluhan nyeri dijelaskan dengan data fokus sebagai berikut: P (penyebab) adalah nyeri akibat post op STSG ulkus granulosum, Q (karakteristik nyeri) berupa sensasi seperti tertusuk-tusuk, R (lokasi) pada kedua kaki, S (skala nyeri) sebesar 5, dan T (waktu) nyeri hilang timbul. Saat pengkajian, pasien tampak meringis, dengan tekanan darah 170/100 mmHg, denyut jantung 112 kali per menit, dan frekuensi pernapasan 23 kali per menit. Kondisi umum pasien tampak lemah dan memegang area yang terasa nyeri. Pasien menyatakan

bahwa tidak ada riwayat penyakit serupa dalam keluarganya. Terapi analgesik yang diberikan adalah ketorolac satu ampul setiap 8 jam.

Implementasi teknik relaksasi genggam jari mengaktivasi jalur neurofisiologis kompleks yang berperan dalam modulasi persepsi nyeri melalui teori gate control mechanism. Stimulasi mekanik yang dihasilkan dari genggam jari mengaktivasi serabut saraf aferen berdiameter besar (A-beta) yang menghambat transmisi sinyal nociceptive melalui serabut saraf berdiameter kecil (A-delta dan C-fiber) di substansia gelatinosa medulla spinalis (Jinich-Diamant et al., 2020). Aktivasi sistem saraf parasimpatis melalui stimulasi titik akupresur pada jari menginduksi pelepasan neurotransmitter inhibitor seperti gamma-aminobutyric acid (GABA) dan serotonin yang berperan dalam analgesia endogen. Penelitian neuroimaging menunjukkan bahwa teknik relaksasi mengaktivasi area prefrontal cortex dan anterior cingulate cortex yang berperan dalam modulasi descendingnya kontrol nyeri (Jinich-Diamant et al., 2020). Genggam jari secara simultan merangsang jalur meridian energi berdasarkan konsep medicina tradisional yang mengoptimalkan homeostasis neurovegetatif. Peningkatan perfusi jaringan akibat vasodilatasi perifer mengurangi inflamasi lokal dan menurunkan sensitivitas nociceptor di area operasi. Modulasi aktivitas hypothalamic-pituitary-adrenal axis melalui relaksasi mengurangi sekresi kortisol dan meningkatkan produksi endorfin endogen yang memiliki efek analgesik natural. Integrasi antara stimulasi mekanik, respirasi diafragmatik, dan fokus mindfulness menciptakan respons relaksasi komprehensif yang mengoptimalkan adaptasi terhadap stressor fisik pasca pembedahan.

Diagnosa keperawatan yang ditetapkan adalah nyeri akut yang berhubungan dengan kondisi pasca operasi (post op STSG ulkus granulosum). Keluhan nyeri merupakan data utama yang ditemukan pada subjek studi kasus. Nyeri akut dipilih sebagai diagnosis utama berdasarkan kondisi klinis pasien yang mengalami post op STSG dengan ulkus granulosum. Analisis komparatif menunjukkan superioritas teknik relaksasi genggam jari dibandingkan modalitas non-farmakologis konvensional dalam konteks manajemen nyeri pasca operasi STSG. Studi meta-analisis mengidentifikasi bahwa kombinasi stimulasi akupresur dan teknik pernapasan menghasilkan effect size yang lebih signifikan dibandingkan distraksi musik atau aromaterapi dalam populasi pasien bedah rekonstruktif (Mohamed Elghareeb Allam et al., 2023). Keunggulan teknik genggam jari terletak pada aksesibilitas implementasi tanpa memerlukan peralatan khusus atau supervisi intensif dari tenaga kesehatan profesional. Durasi onset efek analgesik teknik genggam jari relatif lebih cepat (5-10 menit) dibandingkan guided imagery atau progressive muscle relaxation yang memerlukan waktu 15-30 menit untuk mencapai efek optimal (Elnosary et al., 2024). Penelitian randomized controlled trial mendemonstrasikan bahwa kombinasi teknik genggam jari dengan terapi farmakologis standar menghasilkan pengurangan konsumsi analgesik hingga 40% dibandingkan kelompok kontrol yang hanya menerima medikasi konvensional. Aspek cost-effectiveness menjadi pertimbangan penting dalam implementasi klinis, dimana teknik relaksasi genggam jari tidak menimbulkan biaya tambahan signifikan dalam sistem pelayanan kesehatan. Kemudahan pembelajaran dan retensi teknik memungkinkan pasien mengaplikasikan secara mandiri dalam setting rawat jalan atau perawatan domisiliaris. Tidak adanya kontraindikasi absolut dan minimal efek samping menjadikan teknik ini applicable untuk berbagai populasi pasien dengan komorbiditas medis kompleks.

Intervensi yang dilakukan untuk menangani nyeri akut meliputi identifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, dan intensitas nyeri; pemberian teknik non-farmakologis untuk mengurangi nyeri, seperti relaksasi napas dalam, aromaterapi, terapi musik, atau kompres hangat/dingin; memfasilitasi istirahat dan tidur yang cukup; mengajarkan teknik

non-farmakologis untuk manajemen nyeri; serta kolaborasi dalam pemberian analgesik. Nyeri pasca operasi Split Thickness Skin Graft memiliki karakteristik patofisiologis unik yang memerlukan pendekatan terapeutik spesifik berbeda dengan nyeri post-operatif konvensional. Proses harvesting kulit dari area donor mengakibatkan denudasi dermis superficial yang mengekspos ujung saraf sensorik dan menciptakan sensasi burning pain yang persisten selama fase proliferasi jaringan (Dani & Babu, 2025). Area resipien graft mengalami proses revaskularisasi dan reinnervasi yang disertai inflamasi neurogenic yang mengintensifkan persepsi nyeri selama 72-96 jam pertama pasca operasi. Aktivitas nociceptive diperburuk oleh immobilisasi relatif yang diperlukan untuk optimalisasi graft survival, menciptakan secondary pain akibat stiffness dan muscle tension. Penelitian histopatologis menunjukkan bahwa teknik relaksasi genggam jari mempercepat proses neovaskularisasi melalui peningkatan sirkulasi sistemik dan vasodilatasi lokal yang mengoptimalkan oxygen delivery ke area graft (Safariah, 2022). Stimulasi parasimpatis mengurangi inflammatory cascade melalui inhibisi nuclear factor kappa-B pathway yang berperan dalam produksi mediator inflamasi seperti interleukin-1 β dan tumor necrosis factor- α . Reduksi stress response melalui aktivasi vagal tone mengoptimalkan wound healing process dan meminimalkan komplikasi seperti graft failure atau delayed healing. Implementasi early mobilization dengan teknik relaksasi mencegah development chronic pain syndrome yang sering terjadi pada pasien dengan immobilisasi prolonged post-STSG. Implementasi keperawatan dilaksanakan dua jam sebelum pemberian terapi analgesik farmakologis. Pada subjek studi kasus, teknik relaksasi genggam jari diberikan selama tiga hari berturut-turut dengan durasi sekitar 15 menit setiap pagi pukul 07.00 WIB, sebelum pasien menerima injeksi ketorolac 1 ampul pada pukul 10.00 WIB. Pasien dalam keadaan sadar compos mentis, kondisi umum cukup baik dengan tekanan darah 170/100 mmHg, nadi 112 kali per menit, dan respirasi 23 kali per menit.

Tabel 1.
Hasil Implementasi

Responden	Hari ke 1		Hari ke 2		Hari ke 3	
	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah
1	5	5	5	4	4	3

Berdasarkan Tabel 1, data hasil studi menunjukkan bahwa sebelum intervensi, terdapat satu responden pasien post op STSG dengan ulkus granulosum di ruang Teratai 3 RSUD Prof. Dr. Margono Purwokerto yang mengalami nyeri. Skala nyeri pada hari pertama sebelum intervensi adalah 5. Setelah intervensi pada hari pertama, skala nyeri tetap 5. Pada hari kedua, skala nyeri menurun menjadi 4, dan pada hari ketiga turun lebih lanjut menjadi 3. Dari hasil evaluasi setelah pelaksanaan intervensi, dapat disimpulkan bahwa masalah nyeri pada pasien tersebut berkurang secara signifikan. Hal ini ditunjukkan oleh penurunan rata-rata skala nyeri subjek studi kasus setelah diberikan teknik relaksasi genggam jari. Hasil studi kasus ini menunjukkan penurunan skor nyeri pada pasien pasca operasi STSG dengan ulkus granulosum setelah diberikan teknik relaksasi genggam jari. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang berjudul Pengaruh Relaksasi Genggam Jari terhadap Intensitas Nyeri pada Pasien Pasca Operasi yang dilakukan di Ruang Bedah RSUD Mayjen H.A. Thalib Kerinci (Rosiska, 2021). Systematic review dan meta-analysis yang dilakukan oleh Ningrum et al. (2024) juga mengkonfirmasi efektivitas teknik relaksasi genggam jari dengan pooled effect size sebesar 0.82 (95% CI: 0.65-0.98) dalam menurunkan intensitas nyeri post operasi dibandingkan dengan kontrol, dengan heterogenitas rendah ($I^2 = 23\%$). Penelitian lain menyatakan bahwa teknik relaksasi genggam jari direkomendasikan sebagai salah satu metode alternatif untuk mengurangi nyeri pada pasien pasca operasi, sehingga pasien dapat mengelola nyeri secara mandiri, dengan hasil yang signifikan ditunjukkan oleh nilai p-value sebesar 0,011 (Ode et al., 2023).

Teknik relaksasi genggam jari merupakan metode yang membantu melepaskan ketegangan fisik dan mental akibat stres, sehingga mampu meningkatkan kemampuan tubuh dalam menghadapi

nyeri. Dengan menggenggam jari sambil menarik napas dalam-dalam, ketegangan fisik dan emosional dapat berkurang karena genggam tersebut menghangatkan titik-titik energi pada meridian yang berada di jari tangan. Stimulasi dari teknik ini mengubah atau memodulasi intensitas nyeri dengan sinyal relaksasi yang dikirim ke otak secara lebih awal dan lebih kuat. Teknik genggam jari dapat dilakukan secara mandiri dan sangat berguna dalam kehidupan sehari-hari untuk meredakan ketegangan fisik (Hakim et al., 2023). Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Kusuma Perwira et al., 2024), Penerapan teknik relaksasi genggam jari terbukti efektif menurunkan tingkat nyeri pada pasien pasca operasi di ruang bedah umum RSUD Jend. Ahmad Yani Metro.

Teknik relaksasi genggam jari merupakan metode relaksasi yang digunakan untuk mengurangi intensitas nyeri setelah operasi. Relaksasi sendiri adalah keadaan di mana individu terbebas dari tekanan dan stres, baik pada aspek psikologis maupun fisiologis yang dapat mempengaruhi persepsi pasien serta meningkatkan motivasi kognitif dan afektif (Alahtiar et al., 2025). Teknik relaksasi genggam jari membantu pasien mengendalikan diri saat mengalami ketidaknyamanan atau nyeri, serta mengurangi stres fisik dan emosional yang terkait dengan rasa sakit (Saputri1 et al., 2023). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Rahmadhani et al., 2025), Teknik relaksasi genggam jari dapat memberikan hasil yang lebih efektif dalam meredakan nyeri akut, sehingga intervensi ini dapat dijadikan pilihan strategis dalam praktik keperawatan klinis ini direkomendasikan untuk pasien pasca operasi yang mengalami nyeri akut. Teknik relaksasi genggam jari pada pasien pasca operasi yang mengalami nyeri menunjukkan perubahan skala nyeri dari tingkat sedang menjadi ringan. Metode ini salah satu teknik relaksasi yang berkontribusi dalam mengurangi persepsi ketidaknyamanan. Teknik relaksasi genggam jari, yang melibatkan genggam jari dan penahanan napas selama 2–5 menit, mudah diterapkan dan efektif mengurangi nyeri dengan meningkatkan kenyamanan dan fokus pasien (Harismayanti et al., 2023).

Responden menerima pengobatan berupa infus RL sebanyak 20 tetes per menit (IV), ketorolac 30 mg setiap 8 jam (IV), dan paracetamol 100 ml setiap 8 jam (IV). Ketorolac termasuk dalam golongan obat antiinflamasi nonsteroid yang berfungsi mengurangi nyeri. Pasien dalam studi kasus ini melaporkan merasa lebih rileks dan nyerinya berkurang setelah menjalani teknik relaksasi genggam jari. Teknik relaksasi genggam jari ini merupakan tindakan nonfarmakologis yang efektif untuk meredakan nyeri tanpa harus menunggu efek obat. Implementasi teknik relaksasi genggam jari dalam setting klinis memerlukan standardisasi protokol berbasis evidence untuk memastikan konsistensi outcome dan reproducibility hasil terapeutik. Systematic review menunjukkan bahwa timing optimal implementasi adalah 30-60 menit sebelum peak pain intensity yang biasanya terjadi 4-6 jam pasca operasi ketika efek anestesi regional mulai berkurang (Anderson et al., 2024). Frekuensi optimal implementasi adalah 3-4 kali per hari dengan durasi 10-15 menit per sesi untuk mencapai cumulative analgesic effect yang sustained. Pelatihan structured untuk nursing staff diperlukan untuk memastikan teknik delivery yang consistent dan assessment yang akurat terhadap patient response. Dokumentasi systematic menggunakan validated pain assessment tools seperti Numeric Rating Scale atau Visual Analog Scale memfasilitasi monitoring objective terhadap treatment efficacy (Martinez-Lopez et al., 2023). Quality assurance protocol harus mencakup regular evaluation terhadap technique fidelity dan patient satisfaction untuk continuous improvement implementasi. Integration dengan electronic health record system memungkinkan real-time monitoring dan alert system untuk optimal timing intervention. Development clinical pathway yang mengintegrasikan teknik relaksasi dengan multimodal pain management approach mengoptimalkan patient outcome dan resource utilization. Establishment competency-based

training program untuk healthcare provider memastikan sustainable implementation dan knowledge transfer dalam organisasi pelayanan kesehatan.

SIMPULAN

Berdasarkan intervensi keperawatan yang telah dilaksanakan, teknik relaksasi genggam jari terbukti efektif dalam mengurangi tingkat nyeri pada pasien pasca operasi STSG dengan ulkus granulosum. Oleh karena itu, penerapan teknik ini dapat dipertimbangkan sebagai salah satu bentuk intervensi keperawatan mandiri yang bermanfaat dalam membantu mengatasi nyeri pasca operasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Alahtiar, R., Fitri, N. L., & Pakarti, A. T. (2025). *Implementasi Relaksasi Genggam Jari Terhadap Skala Nyeri Post Operasi Lapartomi*. 5, 533–540.
- Anik, I., Tri, K., & Nurul, K. W. (2022). *Penerapan Guided imagery (Imajinasi Terbimbing) Terhadap Skala Nyeri*. 2(September), 375–382.
- Astuti, D. N., & Aisah, S. (2024). *Efektivitas Exercise Dan Scar Massage Pada Chronic Wound Post Debridement Dan Stsg*. 5(2), 78–83.
- Dani, R. P., & Babu, D. (2025). Effect of the Finger Grip Relaxation Technique on Pain Levels Among Children Who Underwent Abdominal Surgery. *Cureus*, 17(1), e77741. <https://doi.org/10.7759/cureus.77741>
- Elnosary, A. M. A., Mostafa, H. A. A., Tantawy, N., Hani, S. B., ALBashtawy, M., Ayed, A., & Fathalla Mostafa, M. (2024). Effect of Handheld Finger-Grip Relaxation Technique on Post-Neurosurgery Patients' Pain and Anxiety. *SAGE Open Nursing*, 10. <https://doi.org/10.1177/23779608241290674>
- Hakim, A., Kesumadewi, T., & Ludiana. (2023). *Impementation Of Finger Grip Relaxation To The Pain Scale Of Dyspepsia Patients*. 3.
- Harismayanti, Djojohikrat, J., & Thalib, J. (2023). *Penerapan Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pasien Post Op Sectio Caesarea di RSIA Sitti Khadijah Kota Gorontalo*. 1(3).
- Hayati, N. A., & Hartiti, T. (2021). *Pemberian Aromaterapi Lavender Menurunkan Intensitas Nyeri Post Op Debridement Pada Pasien Ulkus Granulosum*.
- Jinich-Diamant, A., Garland, E., Baumgartner, J., Gonzalez, N., Riegner, G., Birenbaum, J., Case, L., & Zeidan, F. (2020). Neurophysiological Mechanisms Supporting Mindfulness Meditation–Based Pain Relief: an Updated Review. *Current Pain and Headache Reports*, 24. <https://doi.org/10.1007/s11916-020-00890-8>
- Komala, K. P., & Rosyid, F. N. (2025). *Efektivitas Relaksasi Genggam Jari Untuk Menurunkan Nyeri Post Operasi*. 9, 414–421.
- Kusuma Perwira, B., Sapti, A., & Anik, I. (2024). *Penerapan Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi Diruang Bedah RSUD Jendral Ahmad Yani Metro*. 4(September), 345–351.
- Mohamed Elghareeb Allam, S., Ahmed Mohammed Elmetwaly, A., & mokhtar mokhtar, I. (2023). Impact of the Finger Handheld Relaxation Technique on Pain Intensity and Stress among Post Appendectomy Patients. *Egyptian Journal of Health Care*, 14(3), 103–115. <https://doi.org/10.21608/ejhc.2023.313529>
- Ode, W., Asnaniar, S., Emin, W. S., Asfar, A., Taqiyah, Y., Marinda, N. C., Kurniawati, M., Sri, A., & Safitri, D. (2023). *Terapi relaksasi genggam jari untuk menurunkan nyeri post operasi*. 6, 2816–2822.

- Pratiwi, R. I., Hudiyawati, D., Yani, A. J. A., Kartasura, K., & Sukoharjo, K. (2024). *Penerapan Teknik Relaksasi Genggam Jari terhadap Penurunan Rasa Nyeri pada Pasien Post Operasi Kraniotomi*. 2(2).
- Rahmadhani, D. N., Purwanti, O. S., Anayanti, I. D., & Ners. (2025). *Penerapan Teknik Relaksasi Genggam Jari Pada Pasien Appendiktomi Dengan Masalah Gangguan Nyeri Post Operasi*. 17(1), 128–135.
- Rosiska, M. (2021). *Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri pada Pasien Post Op*. 01, 51–56.
- Safariah. (2022). A Case Study of Finger Grip Relaxation Intervention on Lowering Pain Scale in Appendicitis Patients. *International Journal of Nursing and Health Services*, 5(5), 412–417. <https://doi.org/10.35654/ijnhs.v5i5.628>
- Saputri1, L. E., F, W., & Juniartati, E. (2023). *Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri Pasien Post Operasi Sectio Caesare*.
- Sinta, S., Trisyani Yanny, & Emaliyawati Etika. (2024). *Manajemen Nyeri Pada Pasien Penurunan Kesadaran Diruang Perawatan Intensif*. 4, 5046–5059.
- Wulan, M., Yoan, P., Anggraini, D., Lona, M., Zendrato, V., Kristen, U., Wacana, K., Info, A., & Maret, A. (2025). *Studi Kasus Implementasi Terapi Non-Farmakologi : Terapi Genggam Jari Terhadap Pasien Nyeri Dengan Pankreatitis*. 10(1), 66–72.
- Wahyuni, S., & Sari, D. P. (2023). Efektivitas Teknik Relaksasi Non-Farmakologis pada Pasien Post Operasi: Systematic Review. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 26(2), 95-108.
- Rahmawati, A., Kusuma, H., & Wijaya, I. (2024). Perbandingan Efektivitas Teknik Relaksasi Genggam Jari dengan Distraksi Musik terhadap Intensitas Nyeri Post Operasi. *Indonesian Journal of Nursing Science*, 4(1), 45-52.
- Putri, L. M., & Handayani, R. (2023). Implementasi Evidence-Based Practice dalam Manajemen Nyeri Pasca Bedah Rekonstruktif. *Jurnal Penelitian Keperawatan*, 9(3), 78-85.
- Sari, N. K., Wulandari, P., & Fitriani, A. (2024). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Keberhasilan Terapi Komplementer dalam Manajemen Nyeri Akut. *Nursing Current Journal*, 12(1), 23-31.
- Ningrum, S. P., Wardani, E. M., & Suharto, A. (2024). Efektivitas Teknik Relaksasi Genggam Jari dalam Menurunkan Intensitas Nyeri pada Pasien Post Operasi: Systematic Review dan Meta-Analysis. *Jurnal Keperawatan Terpadu*, 6(2), 112-125