



## MANAJEMEN NYERI TEKNIK RELAKSASI GEMGAM JARI

Harmawati<sup>1</sup>, Etriyanti<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi S1 Keperawatan, Stikes Syedza Saintika

email :Harmawati1958@gmail.com

### ABSTRAK

Nyeri yang dialami oleh pasien merupakan rasa tidak nyaman dengan kondisi nyeri yang dirasakan baik nyeri akut maupun nyeri kronik. Kebanyakan pasien tidak tahu cara menanggulangi, bila merasakan nyeri akan membeli obat atau memakan obat anti nyeri atau analgetik. Hal ini untuk jangka pendek mungkin bisa membantu pasien, akan tetapi untuk jangka panjang perlu penanganan yang lebih baik salah satunya dengan pengobatan non farmakologi seperti teknik relaksasi yang tidak membutuhkan biaya. Manajemen nyeri non farmakologi teknik relaksasi dengan gemgam jari sangat membantu pasien seperti pasien yang mengalami nyeri dengan melakukan teknik ini. Tujuan dalam kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan pasien dan keluarga tentang manajemen nyeri. Metode yang digunakan adalah dengan ceramah, simulasi dan diskusi serta kuesioner dengan 20 orang pasien dan keluarga pasien di RST Reksodiwiryong Padang. Kegiatan ini menghasilkan peningkatan pengetahuan pasien dan keluarga dalam manajemen nyeri. Diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan pasien dan keluarga pasien dalam mengatasi nyeri dengan melaksanakan manajemen nyeri non farmakologi teknik gemgam jari.

**Kata Kunci :** Manajemen nyeri, teknik gemgam jari, pasien nyeri.

### ABSTRACT

*Pain experienced by patients are the uncomfortable with the pain felt acute pain and good. chronic pain Many patients do not know how to handling, if pain would buy a drug or eat a pain or analgetik. antiIt is for short-term, might be able to help patients but in the long term treatment need to better one with the medication non pharmacology as technic relectation did not need assistance for. Pain management non pharmacology techniques of relaxation with hold the finger helps patients as patients who undergo pain by doing this technique. The purpose in this event are to increase knowledge patients and families of management. painThe method used is, talk simulation and discussion and the questionnaire with 20 the patients and families of patients in the hospital Reksodiwiryong. This activity produces increased knowledge patients and families in the management of pain*

**Key Word :** Management of pain, technic relacxation with hold the finger, patient of pain.

### PENDAHULUAN

Pasien yang datang berobat dan dirawat di Rumah sakit salah satu dan gejalanya yang dirasakan adalah nyeri baik yang dirasakan dikepala, di perut dan ekstremitas dan lain sebagainya. Nyeri yang

dirasakan bervariasi sesuai dengan tingkat nyeri yaitu nyeri ringan, sedang dan berat. Untuk nyeri ringan dan sedang yang dirasakan oleh pasien dapat diatasi dengan teknik relaksasi tetapi bila nyeri sudah berat



harus dengan pengobatan yaitu obat mngurangi rasa nyeri. Pasien akan merasa tidak nyaman dengan kondisi nyeri yang dirasakan baik nyeri akut maupun nyeri kronik. Kebanyakan pasien bila merasakan nyeri akan membeli obat atau memakan obat anti nyeri atau analgetik. Hal ini untuk jangka pendek mungkin bisa membantu pasien. Akan tetapi untuk jangka panjang perlu penanganan yang lebih baik salah satunya dengan pengobatan non farmakologi seperti teknik relaksasi. yang tidak membutuhkan biaya. Saat ini manajemen non farmakologi sedang lagi trend dengan banyak pengobatan herbal dan terapi relaksasi yaitu terapi nafas dalam, batuk efektif dan tenik genggam jari serta *akupresure* atau dengan menekan titik tertentu dari tubuh kita. Hal ini berguna terutama pasien-pasien yang dirawat dengan penyakit kronis seperti penyakit pencernaan, asam urat dan lain-lainya.

Manajemen nyeri teknik relaksasi dengan genggam jari sangat membantu pasien seperti pasien yang mengalami asam urat dengan melakukan teknik ini sangat berguna dalam mengatasi nyeri yang dirasakan pasien. Untuk pelaksanaannya hanya dilakukan bila pasien merasa nyeri

dengan tingkat ringan dan sedang. Bila nyeri berat harus dengan pengobatan seperti pemberian analgetik. Manajemen nyeri belum banyak diketahui oleh masyarakat karena teknik ini baru ada saat sekarang. Tenaga kesehatan sudah selayaknya memperkenalkan teknik ini kepada pasien yang dirawat dengan itu dapat membantu pasien mengatasi nyeri yang dirasakan dari proses penyakit yang dialami oleh pasien. Faktor lain yang berperan terhadap timbulnya nyeri yaitu usia dimana ambang ransang berkurang pada lansia. Laki- laki akan lebih dapat megatasi nyeri dibandingkan wanita, begitu juga lingkungan dan latar belakang budaya akan berbeda mengutarakan rasa nyeri. Biasanya pasien mengatasi nyeri dari pengalamannya masa lalu dan juga kesehatan fisik serta emosi atau mental dari pasien itu sendiri. Seseorang yang merasa kelelahan atau keletihan membuat pasien merasa nyeri serta nyeri yang tidak kunjung hilang, rasa marah dan bosan serta kecemasan hal ini dapat memicu nyeri yang sebelumnya hanya dirasakan sedikit oleh pasien.

Berdasarkan hasil pendahuluan tersebut maka tim pengusul berusaha membantu mengatasi masalah tersebut



dengan meningkatkan pengetahuan pasien untuk mengatasi nyeri dengan manajemen nyeri teknik relaksasi genggam jari.

langkah pendekatan yang telah disepakati untuk menyelesaikan masalah tersebut. Langkah – langkah dalam menyelesaikan masalah tersebut adalah :

## METODE

Selanjutnya berdasarkan identifikasi masalah, tim pengusul melakukan langkah-

**Tujuan kegiatan** Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan pasien serta keluarga dalam mengatasi nyeri dengan manajemen nyeri teknik relaksasi genggam jari.

**Isi kegiatan** a. Konsep nyeri  
b. Manajemen nyeri teknik relaksasi genggam jari.

**Sasaran** Pasien dan keluarga pasien yang dirawat diruang rawat inap IV (Penyakit Dalam) RS TK III Reksodiwiry Padang.sebanyak 20 orang.

**Strategi** Metode kegiatan yang dilakukan berupa :  
a. Ceramah/penyuluhan  
b. Simulasi Teknik relaksasi genggam jari  
c. Diskusi/sarasehan

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabmas dilaksanakan hari Jumat tanggal 13 September 2018 pukul 10.00 Wib, tempat pelaksanaan ruang rawat inap IV RSTk III Reksodiwiry Padang.

Peserta yang menghadiri sebanyak 20 orang dari pasien dan keluarga pasien.Tim penyuluh terdiri dari presenter dan moderator. Pelaksanaan kegiatan penyuluhan dilakukan dengan 3 tahap yaitu :

### 1.Tahap Perkenalan

Sebelum kegiatan dimulai tim pengabmas melakukan salam pembuka dan perkenalan dan dilanjutkan menjelaskan maksud dan tujuan dari materi yang diberikan dan

kontrak pelaksanaan yang akan dilakukan. Selanjutnya disepakati bahwa penyuluhan dilaksanakan selama 60 menit.

### 2.Tahap Penyajian

Sebelum materi diberikan pemateri melakukan penggalian pengetahuan kepada peserta untuk mengetahui pengetahuan peserta dengan materi yang diberikan / pre test. Materi yang diberikan menggunakan powerpoint dengan menggunakan media infokus. Materi yang diberikan adalah bagaimana pasien dan keluarga pasien dapat



melakukan manajemen nyeri non farmakologi teknik gemgam jari dengan tahap pertama konsep nyeri meliputi definisi tentang manajemen nyeri, penyebab nyeri, bentuk nyeri, pengalaman nyeri, faktor yang mempengaruhi nyeri. Tahap kedua materi manajemen nyeri non farmakologi teknik gemgam jari dan disertai dengan simulasi oleh pasien dan keluarga pasien dengan cara : posisikan pasien duduk atau berbaring dengan tenang, gemgam ibu jari, jari telunjuk, jari tengah, jari manis dan jari kelingking dengan telapak tangan secara bergantian selama 10 menit dengan 2 menit setiap jari sambil menarik nafas dalam perlahan dari hidung kemudian hembuskan perlahan dengan mulut. Lakukan berkali-kali.

### 3. Tahap Akhir

Sebelum materi diakhiri moderator memberikan kesempatan kepada peserta untuk memberikan pertanyaan. Kegiatan penyuluhan diakhiri dengan sesi tanya jawab dan respon pasien cukup baik terlihat dari beberapa pertanyaan yang disampaikan kepada pameri. Berbagai pertanyaan tersebut refleksi keingintahuan pasien dan keluarga pasien mengenai manajemen nyeri dengan teknik relaksasi gemgam jari dan

juga moderator mengevaluasi kembali materi yang diberikan Peserta penyuluhan bisa memberikan jawaban sesuai dengan materi yang disampaikan. Disamping itu Pasien dapat mengulang kembali teknik gemgam jari untuk mengatasi nyeri.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan tersebut didapatkan terjadinya perubahan yaitu adanya peningkatan pengetahuan pasien dan keluarga pasien dalam mengelola nyeri yaitu dengan manajemen nyeri teknik relaksasi gemgam jari. Disarankan kepada perawat perlunya pasien dan keluarga pasien dalam mengatasi nyeri dengan melakukan teknik gemgam jari sehingga untuk mengatasi nyeri tidak harus mengkonsumsi obat analgetik untuk menghilangkan nyeri pada pasien.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andarmoyo, Sulistyono & Suharti (2013) Konsep & Aplikasi Manajemen Nyeri, Ar Ruzz Media, Yogyakarta.
- Apley, A.G. (2010) Buku Ajar ortopedi dan Fraktur Sistem Apley. Jakarta Widya Medika
- Astutik, P dan Kurlinawati, E (2017) Pengaruh Relaksasi Gemgam Jari



- Terhadap Penurunan Nyeri Pasien  
Post Sectio Caesarea Di Ruang Delima  
RSUD Kertosono, Jurnal Keperawatan  
Strada Jurnal ilmiah Kesehatan p ISSN :  
2252-3847 vol 6 No.2 2007.
- Basri,Hasan. (2013) Landasan  
Pendidikan.Bandung : Pustaka Setia.  
Brunner and Suddarth.( 2002). Buku Ajar  
Keperawatan Medikal Bedah in YA H  
Kuncana H  
Hartono M Ester(ed) KMB (8<sup>th</sup>,ed) Jakarta  
EGC  
Dalimartha, 2008, dalam Andra, dkk,( 2013) ,  
*Keperawatan Medikal Bedah (*  
*Keperawatan Dewasa)*,  
*Nuha Medika*, Yogyakarta.
- Liana,E.(2008) Teknik Relaksasi Gemgam  
Jari untuk Keseimbangan
- Emosi.<http://www.pembelajaran.com/teknik>  
relaksasi gemgam jari untuk  
keseimbangan emosi(Diakses 21 Oktober  
2016).
- Lewis S.L, Dirksen S.R, Heitkemper M.M,  
Bucher L, Harding M.M ( 2014).  
Medical Surgical  
Nursing, Assessment and Mnagement of  
Clinical Problem, Canada: Elsevier.
- Prasetyo,SN. (2010) Konsep Dan Proses  
Keperawatan Nyeri.Ypgyakarta : Graha  
Ilmu.
- Puwahang.(2011) Jari-jaringan <http://titik>  
refleksi pada tangan (diakses 29 Oktober  
2016)
- Yuliatun, Laily (2008) Penanganana Nyeri  
Persalinan Dengan Metode Non  
Farmakologi.Jawa Timur :Bayumedia  
Publishing.