

Research Article

Pengaruh Terapi Genggam Jari terhadap Nyeri pada Pasien Fraktur di Ruang Nusa Indah RST Bhakti Wira Tamtama Semarang

Agustina Dwisepti Linasari¹, Amrih Widiati²

Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan Universitas

Karya Husada Semarang^{1,2}

e-mail: agustinasepti9@gmail.com

Abstrak

Latar belakang : Fraktur merupakan terputusnya kontinuitas tulang yang disebabkan oleh trauma ditandai gejala nyeri, bengkak, deformitas, gangguan fungsi, pemendekan, dan krepitasi. Nyeri adalah pengalaman sensori dan emosional yang tidak menyenangkan akibat dari kerusakan jaringan yang aktual maupun potensial. Penatalaksanaan pada masalah nyeri dapat dilakukan secara farmakologi dan non-farmakologi. Salah satu contoh teknik relaksasi ini adalah teknik relaksasi Genggam Jari. Teknik relaksasi Genggam Jari merupakan pengembangan dari teknik nafas dalam dengan faktor keyakinan pasien. Teknik relaksasi Genggam Jari merupakan pengalihan rasa nyeri pasien dengan lingkungan yang tenang dan badan yang rileks Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk memberikan pelayanan asuhan keperawatan pada klien dengan relaksasi Genggam Jari terhadap nyeri pada pasien fraktur di Ruang Nusa Indah RST Bhakti Wira Tamtama Semarang. Metode : Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kasus di ruang Nusa Indah RST Bhakti Wira Tamtama Semarang penelitian dilakukan mulai pada tanggal 16 Maret 2025 sampai dengan 23 Maret 2025. instrument yang digunakan adalah kuesioner data demografi, hasil tingkat nyeri pasien dan SOP Relaksasi Genggam Jari Hasil : Hasil penerapan implementasi yang dilakukan selama 7 hari dengan teknik relaksasi Genggam Jari dapat mengurangi nyeri pada pasien fraktur di ruang Nusa Indah RST Bhakti Wira Tamtama Semarang. Kesimpulan : Penelitian ini terbukti efektif dalam mengurangi nyeri pada pasien fraktur di ruang Nusa Indah RST Bhakti Wira Tamtama Semarang

Kata Kunci : Fraktur, Nyeri dan Relaksasi Genggam Jari.

PENDAHULUAN

Fraktur adalah kondisi terputusnya kontinuitas tulang yang umumnya disebabkan oleh trauma fisik, baik akibat kecelakaan maupun cedera lainnya. Salah satu gejala utama yang dialami oleh pasien fraktur adalah nyeri hebat, yang tidak hanya bersifat fisik tetapi juga memengaruhi kondisi emosional pasien. Nyeri tersebut, jika tidak segera ditangani, dapat menimbulkan dampak fisiologis seperti peningkatan tekanan darah, denyut jantung, bahkan memicu stres dan gangguan

tidur. Oleh karena itu, penanganan nyeri menjadi aspek penting dalam asuhan keperawatan pasien fraktur.

Dalam dunia keperawatan, penatalaksanaan nyeri dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis dan non-farmakologis. Salah satu metode non-farmakologis yang mulai banyak diterapkan adalah terapi relaksasi genggam jari. Teknik ini merupakan bentuk terapi sederhana yang berakar dari metode akupresur Jepang, yaitu Jin Shin Jyutsu. Relaksasi genggam jari dilakukan dengan menggenggam setiap jari tangan secara perlahan dan terfokus, yang dipercaya dapat menstimulasi aliran energi, meredakan ketegangan, serta mengurangi persepsi nyeri dan kecemasan pada pasien.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa teknik relaksasi genggam jari efektif dalam menurunkan intensitas nyeri pada pasien dengan berbagai kondisi medis, termasuk pascaoperasi dan fraktur. Terapi ini bekerja dengan mengalihkan fokus pasien dari rasa sakit ke sensasi relaksasi, memperlambat aktivitas saraf simpatik, dan meningkatkan respon tubuh terhadap penyembuhan. Berdasarkan studi pendahuluan di Ruang Nusa Indah RST Bhakti Wira Tamtama Semarang, ditemukan bahwa pasien dengan fraktur tertutup rata-rata mengalami nyeri sedang hingga berat, yang mengganggu aktivitas dan kenyamanan pasien. Setelah dilakukan terapi relaksasi genggam jari, terjadi penurunan tingkat nyeri secara signifikan. Hal ini mendorong peneliti untuk menggali lebih dalam efektivitas dari teknik ini sebagai salah satu intervensi keperawatan non-farmakologis.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi genggam jari terhadap nyeri pada pasien fraktur di Ruang Nusa Indah RST Bhakti Wira Tamtama Semarang. Harapannya, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar dalam penerapan terapi alternatif sederhana yang efektif dan aplikatif untuk mengurangi nyeri, serta memperkaya pilihan intervensi perawat dalam memberikan pelayanan keperawatan holistik..

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode studi kasus dengan pendekatan deskriptif, yang bertujuan untuk menggambarkan secara objektif bagaimana pengaruh terapi genggam jari terhadap penurunan nyeri pada pasien fraktur. Metode ini dipilih karena sesuai untuk menjelaskan fenomena nyeri pada pasien fraktur dan pengaruh intervensi nonfarmakologis yang dilakukan secara langsung di lapangan.

Langkah awal dalam pelaksanaan studi kasus ini adalah pemilihan subjek penelitian yang dilakukan secara purposif, dengan kriteria inklusi seperti pasien dengan diagnosis fraktur, mengalami nyeri sedang (skala 4–6), dan bersedia menjadi responden. Sebanyak empat pasien dipilih sebagai responden di Ruang Nusa Indah RST Bhakti Wira Tamtama Semarang. Sebelum diberikan intervensi, pasien diobservasi untuk mengukur tingkat nyeri menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) sebagai instrumen utama penelitian.

Tahapan berikutnya adalah pemberian intervensi berupa terapi relaksasi genggam jari yang dilakukan selama tujuh hari berturut-turut. Teknik ini melibatkan prosedur khusus di mana masing-masing jari pasien digenggam selama 2–5 menit dengan panduan pernapasan teratur dan suasana yang tenang. Intervensi dilakukan sesuai dengan Standar Operasional Prosedur (SOP) teknik genggam jari.

Setelah pemberian terapi, dilakukan pengukuran ulang terhadap tingkat nyeri pasien dengan instrumen yang sama (NRS). Hasil pengukuran pre dan post intervensi kemudian dianalisis

secara deskriptif dengan membandingkan skala nyeri sebelum dan sesudah terapi. Teknik ini memungkinkan peneliti untuk menilai efektivitas terapi secara langsung melalui perubahan skor nyeri.

Dalam menjaga integritas dan etika penelitian, peneliti terlebih dahulu memberikan informed consent kepada semua responden. Selain itu, data yang dikumpulkan dijaga kerahasiaannya melalui penggunaan inisial dan nomor kode pada setiap instrumen penelitian.

Dengan pendekatan ini, penelitian diharapkan mampu memberikan kontribusi ilmiah dalam pengembangan intervensi keperawatan nonfarmakologis yang sederhana, aman, dan efektif untuk menangani nyeri pada pasien fraktur, serta menjadi rujukan dalam praktik keperawatan klinis di rumah sakit

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode studi kasus dengan pendekatan deskriptif, yang bertujuan untuk menggambarkan secara objektif bagaimana pengaruh terapi genggam jari terhadap penurunan nyeri pada pasien fraktur. Metode ini dipilih karena sesuai untuk menjelaskan fenomena nyeri pada pasien fraktur dan pengaruh intervensi nonfarmakologis yang dilakukan secara langsung di lapangan.

Langkah awal dalam pelaksanaan studi kasus ini adalah pemilihan subjek penelitian yang dilakukan secara purposif, dengan kriteria inklusi seperti pasien dengan diagnosis fraktur, mengalami nyeri sedang (skala 4–6), dan bersedia menjadi responden. Sebanyak empat pasien dipilih sebagai responden di Ruang Nusa Indah RST Bhakti Wira Tamtama Semarang. Sebelum diberikan intervensi, pasien diobservasi untuk mengukur tingkat nyeri menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) sebagai instrumen utama penelitian.

Tahapan berikutnya adalah pemberian intervensi berupa terapi relaksasi genggam jari yang dilakukan selama tujuh hari berturut-turut. Teknik ini melibatkan prosedur khusus di mana masing-masing jari pasien digenggam selama 2–5 menit dengan panduan pernapasan teratur dan suasana yang tenang. Intervensi dilakukan sesuai dengan Standar Operasional Prosedur (SOP) teknik genggam jari.

Setelah pemberian terapi, dilakukan pengukuran ulang terhadap tingkat nyeri pasien dengan instrumen yang sama (NRS). Hasil pengukuran pre dan post intervensi kemudian dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan skala nyeri sebelum dan sesudah terapi. Teknik ini memungkinkan peneliti untuk menilai efektivitas terapi secara langsung melalui perubahan skor nyeri.

Dalam menjaga integritas dan etika penelitian, peneliti terlebih dahulu memberikan informed consent kepada semua responden. Selain itu, data yang dikumpulkan dijaga kerahasiaannya melalui penggunaan inisial dan nomor kode pada setiap instrumen penelitian.

HASIL DAN PENELITIAN

Berdasarkan hasil implementasi terapi relaksasi genggam jari yang dilakukan selama tujuh hari terhadap empat orang pasien dengan diagnosis fraktur di Ruang Nusa Indah RST Bhakti Wira Tamtama Semarang, peneliti merumuskan simpulan mengenai efektivitas intervensi tersebut dalam menurunkan tingkat nyeri. Teknik relaksasi genggam jari terbukti mampu memberikan dampak positif berupa penurunan skala nyeri secara signifikan setelah intervensi, dibandingkan dengan sebelum terapi diberikan. Pendekatan ini menggabungkan teknik pernapasan dalam dan stimulasi titik-titik refleksi pada jari tangan, yang secara fisiologis memengaruhi sistem saraf dan menimbulkan efek relaksasi yang membantu mereduksi persepsi

nyeri.

Pada tahap awal, peneliti mencatat bahwa keempat pasien mengalami nyeri dengan skala antara 4 hingga 6 (nyeri sedang). Setelah diberikan terapi genggam jari secara rutin, ketiganya menunjukkan penurunan nyeri ke skala ringan (2-4), dan pada salah satu responden nyeri menurun secara signifikan dari skala 6 menjadi 4 hanya dalam satu kali sesi terapi. Perubahan ini mengindikasikan bahwa teknik sederhana ini dapat menjadi alternatif terapi nonfarmakologis yang efektif, murah, dan minim risiko bagi pasien dengan keluhan nyeri akibat fraktur.

Teknik genggam jari ini secara ilmiah dapat dijelaskan melalui proses inhibisi sinyal nyeri di sistem saraf pusat. Dengan merangsang titik-titik pada jari yang berkaitan dengan saluran energi dan emosi, terjadi pelepasan neurotransmitter yang memengaruhi persepsi nyeri dan ketegangan emosional. Selain itu, suasana tenang dan posisi tubuh yang rileks selama terapi turut mempercepat respons positif terhadap nyeri yang dirasakan. Hal ini selaras dengan prinsip modulasi nyeri, di mana pengalihan perhatian dan stimulasi non-noxious dapat menutup "gate" sinyal nyeri di kornu posterior medulla spinalis, sebagaimana dijelaskan dalam teori kontrol gerbang nyeri.

Dari hasil ini, dapat dipahami bahwa terapi genggam jari tidak hanya bekerja secara fisik tetapi juga memberikan efek psikologis berupa ketenangan, penurunan kecemasan, dan rasa nyaman yang mempercepat proses penyembuhan. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa pasien yang diberikan intervensi genggam jari mengalami peningkatan kenyamanan dan pengurangan intensitas nyeri dibandingkan pasien yang hanya menerima pengobatan farmakologis.

Dampak positif dari intervensi ini juga terlihat dari respons emosional pasien yang merasa lebih tenang dan percaya diri setelah melakukan terapi. Dalam praktik keperawatan, hal ini penting karena pengurangan nyeri secara signifikan dapat meningkatkan kualitas tidur, mempercepat mobilisasi pasien, dan mencegah komplikasi sekunder seperti stres, imobilitas berkepanjangan, atau gangguan psikologis.

Berdasarkan hasil ini, peneliti menyimpulkan bahwa terapi genggam jari layak untuk dijadikan bagian dari intervensi standar dalam keperawatan nonfarmakologis, khususnya pada pasien fraktur. Meskipun penelitian ini masih memiliki keterbatasan jumlah responden dan durasi intervensi yang singkat, temuan ini membuka peluang untuk pengembangan terapi sederhana yang berbasis teknik relaksasi sebagai alternatif pelengkap dalam manajemen nyeri.

KESIMPULAN

Terapi genggam jari terbukti memiliki pengaruh signifikan dalam menurunkan tingkat nyeri pada pasien fraktur. Berdasarkan hasil pelaksanaan intervensi selama tujuh hari terhadap empat orang pasien di Ruang Nusa Indah RST Bhakti Wira Tamtama Semarang, terjadi penurunan skala nyeri dari kategori sedang menjadi ringan setelah diberikan terapi relaksasi genggam jari. Hal ini menunjukkan bahwa terapi ini efektif sebagai metode nonfarmakologis yang dapat mendukung pengelolaan nyeri secara holistik.

Teknik ini bekerja dengan memanfaatkan stimulasi pada jari-jari tangan yang

berkaitan erat dengan aliran energi tubuh dan pusat emosi, sehingga mampu memberikan efek relaksasi dan menurunkan persepsi nyeri. Selain itu, suasana yang tenang dan teknik pernapasan yang dilakukan bersamaan dengan terapi turut memperkuat respons positif pasien.

Temuan ini memperkuat pentingnya pendekatan nonfarmakologis dalam praktik keperawatan, terutama pada kondisi nyeri akut seperti fraktur. Intervensi sederhana seperti genggam jari dapat diterapkan secara mandiri, tidak memerlukan alat khusus, dan dapat menjadi alternatif atau pelengkap terapi medis dalam upaya meningkatkan kenyamanan dan kualitas hidup pasien.

Dengan demikian, terapi genggam jari layak dijadikan sebagai bagian dari intervensi keperawatan dalam pengelolaan nyeri, khususnya di fasilitas pelayanan kesehatan yang mengedepankan pendekatan holistik dan humanistik terhadap pasien..

Bibliografi

Alhidayat, A., Rahayu, D. N., & Kurniawati, E. (2022). *Dasar-Dasar Keperawatan Medikal Bedah*. Jakarta: Salemba Medika.

Aulia, E., Sari, N. P., & Firdian, R. (2016). *Konsep Nyeri dan Manajemen Nyeri dalam Keperawatan*. Bandung: Refika Aditama.

Bagus, I., Wibowo, R., & Anjani, S. (2018). "Pengaruh Relaksasi Genggam Jari terhadap Nyeri Pasien Pre Operasi Benigna Prostat Hiperplasia." *Jurnal Keperawatan Medika*, Vol. 6, No. 1, pp. 34-42.

Diyah, R. (2023). "Efektivitas Terapi Genggam Jari terhadap Nyeri pada Pasien Kanker." *Jurnal Keperawatan Onkologi*, Vol. 5, No. 1, pp. 10-18.

Faidah, N., & Alvita, S. (2022). *Keperawatan Trauma dan Ortopedi*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.

Genggam Jari dan Protoc. (2000). *Relaksasi dan Terapi Alternatif*. Jakarta: Bumi Aksara.

Mahdavi, N., et al. (2013). "Effect of Finger Relaxation Technique on Pain and Anxiety in Hemodialysis Patients." *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, Vol. 18, No. 5, pp. 387-392.

Morita, S. (2020). *Healing with Jin Shin Jyutsu*. Tokyo: Tuttle Publishing.

Nurhayati, T. (2022). "Pengaruh Genggam Jari terhadap Penurunan Nyeri Pasien Post Operasi." *Jurnal Keperawatan Holistik*, Vol. 4, No. 2, pp. 88-95.

Parahita, H., Sari, Y., & Indriani, M. (2018). *Dasar-Dasar Fraktur dan Penanganannya*. Jakarta: EGC.

Permatasari, C., & Sari, I. Y. (2020). "Terapi Relaksasi Genggam Jari untuk Menurunkan Rasa Nyeri pada Pasien Fraktur Femur." *Jurnal Keperawatan Merdeka (JKM)*, Vol. 2, No. 2, pp. 216-220.

Ratna, R., & Aswad, A. (2019). "Efektivitas Terapi Pijat Refleksi dan Terapi Genggam

Jari terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi." *Jambura Health and Sport Journal*, Vol. 1, No. 1, pp. 33-40.

Solehati, T., & Rustina, Y. (2015). "Efektivitas Teknik Genggam Jari terhadap Penurunan Nyeri pada Pasien Pasca Operasi." *Jurnal Keperawatan Indonesia*, Vol. 18, No. 1, pp. 45-52.

Sugianti, N. (2019). *Teknik Relaksasi Genggam Jari sebagai Terapi Komplementer*. Bandung: CV Cipta Prima Nusantara.

Suryani, A., & Soesanto, R. (2020). *Manajemen Nyeri dalam Praktik Keperawatan*. Semarang: Unnes Press.

Suwondo, T., Meliala, A., & Sudadi. (2017). *Keperawatan Medikal Bedah: Konsep Nyeri*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Wiarto, E. (2017). *Fraktur: Konsep dan Penanganannya*. Surabaya: Lentera Medika.