

Penerapan Relaksasi Genggam Jari Untuk Penurunan Intensitas Nyeri Pasien Pasca Operasi RSUD Ir. Soekarno Sukoharjo

Adhe Septia Liestarina^{a*} | Hermawati^b | Yohana Ika P^c | Agus Sutanto^d

^a Universitas 'Aisyiyah Surakarta

^b Universitas 'Aisyiyah Surakarta

^c RSUD Ir. Soekarno Sukoharjo

^d RSUD Ir. Soekarno Sukoharjo

* Koresponden penulis : adheseptia4@gmail.com

ABSTRACT

Introduction: Benign Prostatic Hyperplasia (BPH) is a disease in which there is enlargement of the prostate gland due to benign hyperplasia of the cells that usually occurs in elderly men. One of the treatments is by performing a Transurethral Resection Of The Prostate (TUR-P). The problem that often occurs in postoperative patients is pain, so non-pharmacological management is needed, one of which is finger grip relaxation techniques

Objectives: Introduction of the results of applying hand-held therapy in postoperative patients

Methods: : the application was carried out using a descriptive case study method to 2 respondents with a diagnosis of Benign Prostatic Hyperplasia (BPH) and a Transurethral Resection Of The Prostate (TUR-P) was performed 6 hours postoperatively for 1x within 15 minutes.

Results: : Based on the results of the implementation that has been done there is a decrease in pain intensity in postoperative patients.

Conclusions: finger grip relaxation therapy can be used as a non-pharmacological technique or independent intervention in postoperative patients, especially in Transurethral Resection Of The Prostate (TUR-P)

Keyword: Finger grip, Benign Prostatic Hyperplasia (BPH), Transurethral Resection Of The Prostate (TUR-P)

Pendahuluan: Benign Prostatic Hyperplasia (BPH) merupakan suatu penyakit dimana terjadi pembesaran dari kelenjar prostat akibat hiperplasia jinak dari sel-sel yang biasa terjadi pada laki-laki berusia lanjut. Salah satu penanganannya dengan melakukan tindakan Transurethral Resection Of The Prostate (TUR-P). Masalah yang sering terjadi pada pasien pasca operasi adalah nyeri, sehingga diperlukan penatalaksanaan non farmakologi yang salah satunya teknik relaksasi genggam jari

Tujuan: Mengetahui hasil penerapan terapi genggam jari pada pasien pasca operasi

Metode: Penerapan dilakukan dengan metode deskriptif studi kasus kepada 2 responden dengan diagnosa Benign Prostatic Hyperplasia (BPH) dan dilakukan tindakan Transurethral Resection Of The Prostate (TUR-P) dilakukan 6 jam pasca operasi selama 1x dalam waktu 15 menit.

Hasil: Berdasarkan hasil penerapan yang sudah dilakukan terdapat penurunan intensitas nyeri pada pasien pasca operasi.

Kesimpulan: terapi relaksasi genggam jari dapat dijadikan salah satu teknik non farmakologi atau intervensi mandiri pada pasien pasca operasi khususnya pada tindakan Transurethral Resection Of The Prostate (TUR-P)

Kata kunci: Genggam jari, Benign Prostatic Hyperplasia (BPH), Transurethral Resection Of The Prostate (TUR-P)

Jurnal Keperawatan Duta Medika diterbitkan oleh Universitas Duta Bangsa Surakarta.

Website: ojs.udb.ac.id

Pendahuluan

Kejadian *Benign Prostatic Hyperplasia* (BPH) termasuk dalam penyakit dimana terjadi pembesaran dari kelenjar prostat akibat hiperplasia jinak dari sel-sel yang biasa terjadi pada laki-laki berusia lanjut. Kelainan ini ditentukan pada usia 40 tahun dan frekuensinya makin bertambah sesuai dengan penambahan usia, sehingga pada usia di atas 80 tahun kira-kira 80% dari laki-laki yang menderita

kelainan ini. Menurut beberapa referensi di Indonesia, sekitar 90% laki-laki yang berusia 40 tahun ke atas mengalami gangguan berupa pembesaran kelenjar prostat (Aprina et al., 2022).

World Health Organization (WHO) memperkirakan pada tahun 2012 bilangan penderita *Benign Prostatic Hyperplasia* (BPH) sebanyak 30 juta, bilangan ini hanya pada kaum pria karena wanita tidak mempunyai kelenjar prostat. Oleh sebab itu, *Benign*

Prostatic Hyperplasia (BPH) terjadi hanya pada kaum pria. *Benign Prostatic Hyperplasia* (BPH) menjadi masalah global pada pria usia lanjut. Di dunia, hampir 30 juta pria menderita *Benign Prostatic Hyperplasia* (BPH). Pada usia 40 tahun sekitar 40%, usia 60-70 tahun meningkat menjadi 50% dan usia lebih dari 70 tahun mencapai 90% (Aprina et al., 2022). Di Indonesia, kejadian BPH banyak terjadi pada pria berusia lebih dari 60 tahun dengan total kasus sebanyak 9,2 juta kasus (Nirfandi et al., 2023). Berdasarkan Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah tahun 2022 kasus *Benign Prostatic Hyperplasia* (BPH) di Jawa Tengah yang memiliki prevalensi tertinggi yaitu sebanyak 4.794 kasus (Purhadi & Nofiana, 2022).

Penatalaksanaan yang dapat dilakukan pada *Benign Prostatic Hyperplasia* (BPH) adalah dengan pembedahan yaitu dengan *Transurethral Resection Of The Prostate* (TUR-P). Tindakan pembedahan tersebut menyebabkan terputusnya jaringan yang menimbulkan perasaan tidak menyenangkan bagi klien yang disebut dengan nyeri. Apabila nyeri tidak ditangani dapat menyebabkan peningkatan stressor bagi klien sehingga menyebabkan ansietas. Nyeri juga menyebabkan keterbatasan gerak yang mengakibatkan hambatan mobilitas fisik (Ardana, 2018).

Nyeri yang dirasakan pada pasien pasca operasi merupakan pengalaman yang bersifat subjektif atau tidak dapat dirasakan oleh orang lain. Respon fisik terhadap nyeri ditandai dengan perubahan keadaan umum, suhu tubuh, denyut nadi, sikap tubuh, dan syok. Respon psikis akibat nyeri akan merangsang respon stres yang mengganggu sistem imun dan penyembuhan. Pada pasien pasca operasi yang mengalami nyeri akut harus dikendalikan agar perawatan lebih optimal tidak menjadi nyeri kronis dan komplikasi. Upaya untuk mengatasi nyeri yaitu dengan manajemen nyeri meliputi tindakan farmakologi dan nonfarmakologi. Tindakan farmakologi

sebagai tindakan kolaborasi antara perawat dengan dokter dalam pemberian obat analgesik yang dimana berguna untuk mengatasi nyeri yang sudah berlangsung dalam waktu lama. Pemberian obat farmakologi pada pasien pasca operasi tidak dapat diatasi dengan sepenuhnya, hanya sekitar 50% dan 50% kemudian pasien tetap merasakan nyeri yang mengganggu kenyamanan serta dapat menghasilkan efek samping yang tidak baik seperti, mual, muntah, konstipasi, gelisah, rasa ngantuk, kecanduan dan overdosis (Pratiwi et al., 2020).

Tindakan lain yang dapat dilakukan di rumah sakit adalah tindakan nonfarmakologi. Dimana tindakan nonfarmakologi adalah teknik yang digunakan untuk mendukung teknik farmakologi dengan metode sederhana, murah, praktis, dan tanpa efek samping yang merugikan. Tindakan ini dapat dilakukan secara mandiri oleh perawat. Tindakan nonfarmakologi dapat berupa teknik distraksi, relaksasi, *imagery*, dan *biofeedback*. Salah satu tindakan teknik non farmakologi baru dan belum banyak dikenal oleh banyak orang adalah teknik relaksasi genggam jari atau *finger hold* (Pratiwi et al., 2020).

Teknik relaksasi genggam jari sebuah teknik relaksasi yang sangat sederhana dan mudah dilakukan oleh siapapun yang berhubungan dengan jari tangan serta aliran energi di dalam tubuh kita. Menggenggam jari sambil mengatur nafas pelan-pelan dapat menurunkan atau mengurangi ketegangan fisik dan emosi, karena genggam jari akan menghangatkan titik-titik keluar dan masuknya energi pada meridian atau energi *channel* yang terletak pada jari tangan kita. Titik-titik refleksi pada tangan akan memberikan rangsangan secara refleksi atau spontan pada saat genggam jari. Rangsangan tersebut akan mengalirkan semacam gelombang kejutan atau listrik menuju otak. Gelombang tersebut diterima otak dan diproses dengan cepat diteruskan menuju saraf pada organ tubuh yang mengalami gangguan, sehingga

sumbatan dijalar energi menjadi lancar (Sugiyanto, 2020). Pada penelitian terdahulu relaksasi genggam jari ini efektif untuk mengurangi intensitas nyeri pada pasien pasca operasi salah satunya penelitian Sulung & Rani (2017) mengatakan bahwa ada pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap intensitas nyeri pada pasien-pasien post appendiktomi. Penelitian Zul'irfan et al, (2022) juga mengatakan bahwa relaksasi genggam jari berpengaruh terhadap penurunan skala nyeri pada pasien pasca bedah fraktur ekstremitas bawah di ruangan bedah RSUD Arifin Achmad Provinsi Riau.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif penerapan relaksasi genggam jari untuk penurunan intensitas nyeri pasien pasca operasi dengan bentuk pre test-post test, dimana peneliti akan mengungkapkan pengaruh antara variabel dengan cara membandingkan 2 responden. Responden akan dilakukan observasi sebelum dilakukan intervensi, kemudian diobservasi kembali setelah dilakukan intervensi. Sebelum dilakukan terapi relaksasi genggam jari terlebih dahulu dilakukan wawancara setelah itu peneliti melakukan penerapan relaksasi genggam jari selama 1 hari dalam waktu 15 menit dengan frekuensi pemberian terapi 1 kali/hari. Melakukan pendataan hasil dari implementasi menggunakan skala nyeri Numeric Rating Scale (NRS). Subjek penelitian ini menggunakan pasien pasca operasi di bangsal Flamboyan RSUD Ir. Soekarno Sukoharjo yang akan diamati secara mendalam dengan kriteria sebagai berikut :

1. Kriteria Inklusi
 - a. Bersedia diberikan teknik relaksasi genggam jari.
 - b. Pasien pasca operasi yang memiliki keluhan nyeri ringan dan nyeri sedang pada pasca operasi.

- c. Pasien dengan diagnosa medis *Benign Prostatic Hyperplasia* (BPH) dengan tindakan *Transurethral Resection Of The Prostate* (TUR-P) hari ke 0.
 - d. Pasien yang tidak mengalami penurunan kesadaran.
 - e. Pasien kooperatif
2. Kriteria Eksklusi
 - a. Pasien yang mengalami gangguan jiwa.
 - b. Pasien yang mengalami gangguan pendengaran.

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 30 Mei 2023 dan 31 Mei 2023 di Bangsal Flamboyan RSUD Ir. Soekarno Sukoharjo. Dalam penelitian ini dibantu oleh pembimbing lahan guna memudahkan jalannya penerapan. Sebelum dilakukan penerapan penelitian sudah memulai prosedur etika penelitian yang dilakukan di Komite Etik Universitas 'Aisyiyah Surakarta dengan nomor 083/V/AUEC/2023.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar *informed consent* dan lembar observasi. Data-data penelitian ini bersifat rahasia dan tertutup. Analisa data yang digunakan yaitu membandingkan hasil observasi pada pasien pasca operasi *Transurethral Resection Of The Prostate* (TUR-P) dengan pengukur hasil intensitas nyeri sebelum dan sesudah dilakukan penerapan relaksasi genggam jari.

Hasil Dan Diskusi

Gambaran Lokasi Penelitian

RSUD Ir. Soekarno Sukoharjo merupakan salah satu rumah sakit milik pemerintah daerah Kabupaten Sukoharjo dan termasuk dalam rumah sakit tipe B. Adapun fasilitas di dalam RSUD Ir. Soekarno Sukoharjo antara lain Instalasi Rawat Jalan, Instalasi Rawat Inap, Instalasi Gawat Darurat, Intensive Care Unit, Instalasi Bedah Sentral, Instalasi Farmasi, Instalasi Rekam Medis, Instalasi Laundry, CSSD & Pemulasaran Jenazah. Pelayanan rawat inap di RSUD Ir. Soekarno Sukoharjo sendiri terdiri dari 10 ruangan rawat inap, yaitu Pavillium Anggrek (VIP), bangsal Mawar,

bangsal Cempaka, bangsal Flamboyan, bangsal Edelweis, bangsal Dahlia, bangsal Gladiol, bangsal Bougenvil, ICU dan NICU. Bangsal yang penulis gunakan dalam kasus ini adalah bangsal Flamboyan yang terdiri dari 8 kamar terdapat 4 ruangan kelas I yang masing-masing ruangan terdiri dari 2 bed, terdapat 3 ruangan kelas III masing-masing ruangan terdiri dari 6 bed. Di bangsal Flamboyan merupakan bangsal bedah dimana pasien pasca pembedahan ditempatkan di bangsal ini. Setiap harinya bangsal Flamboyan ada 3-5 pasien operasi dengan berbagai macam tindakan operasi. Dari hasil pengkajian kepada pasien rata-rata nyeri pada pasien pasca operasi setelah ± 6 jam didapatkan hasil skala nyeri 5-6 (skala sedang).

Hasil Penerapan

Hasil penerapan relaksasi genggam jari untuk penurunan intensitas nyeri pasien pasca operasi RSUD Ir. Soekarno Sukoharjo pada pasien pasca operasi *Transurethral Resection Of The Prostate* (TUR-P) di bangsal Flamboyan RSUD Ir. Soekarno Sukoharjo pada tanggal 30-31 Mei 2023. Pada penerapan ini melibatkan 2 klien sebagai subjek penelitian sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan yaitu pasien I (Tn. K) dan pasien II (Tn. S). Setelah melakukan penerapan didapatkan hasil :

Intensitas nyeri pasien pasca operasi sebelum dilakukan penerapan relaksasi genggam jari di RSUD Ir. Soekarno Sukoharjo.

Tabel 1 Hasil Intensitas Nyeri Pasien Pasca Operasi Sebelum Dilakukan Penerapan Relaksasi Genggam Jari di RSUD Ir. Soekarno Sukoharjo.

No.	Tanggal	Responden	Skala
1.	30/05/2023	Tn. K	6
2.	31/05/2023	Tn. S	5

Hasil penelitian pada tabel 1 menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi relaksasi genggam jari intensitas nyeri pada pasien Tn. K dan Tn. S kedua responden berada pada skala nyeri sedang dimana Tn. K (72 tahun) skala nyerinya 6 sedangkan Tn. S (83 tahun) skala nyerinya 5. Sesuai dengan teori yang dijelaskan oleh Astutik (2019) bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi nyeri salah satunya adalah usia, yaitu semakin bertambah usia maka

semakin dapat melakukan toleransi rasa nyeri yang timbul, kemampuan untuk memahami dan mengontrol nyeri sering kali berkembang dengan bertambahnya usia.

Pada 6 jam pertama pasca operasi pasien keluar dari kamar operasi masih terpengaruh oleh obat anastesi. Seperti kita ketahui obat anastesi bisa bertahan didalam tubuh kurang dari 6 jam. Kedua responden mengalami nyeri pada 6 jam setelah operasi ditandai dengan pasien mengeluhkan nyeri secara verbal dan pasien merintih kesakitan. Hal ini sesuai dengan penelitian Sunarta *et al* (2022) yang mengatakan normalnya waktu anastesi hilang setelah 6 jam pasca operasi pasien akan mulai merasakan rasa nyeri pasca pembedahan.

Pada saat pengkajian nyeri pada Tn. K didapatkan hasil nyeri pasca operasi *Transurethral Resection Of The Prostate* (TUR-P). Tn. K mengatakan nyeri bertambah jika dibuat untuk gerak, nyeri terasa seperti ditusuk-tusuk, dan nyeri terasa dibagian tindakan operasi. Pasien mengatakan skala nyeri 6 dan nyeri terasa terus menerus. Sedangkan pada Tn. S pada saat pengkajian nyeri didapatkan hasil nyeri pasca operasi *Transurethral Resection Of The Prostate* (TUR-P). Tn. S mengatakan nyeri bertambah jika dibuat untuk gerak, nyeri terasa seperti ditusuk-tusuk, dan nyeri terasa dibagian tindakan operasi. Pasien mengatakan skala nyeri 5 dan nyeri terasa terus menerus.

Nyeri pasca operasi termasuk ke dalam nyeri akut yaitu nyeri yang terjadi dalam periode waktu yang singkat, biasanya 6 bulan atau kurang, dan biasanya bersifat *intermittent* (sesekali) tidak konsisten. Nyeri akut berasal dari cara normal sistem saraf memproses trauma pada kulit, otot, dan organ viseral. Istilah lain untuk nyeri akut adalah nyeri nosiseptif (Hidayatulloh et al., 2020).

Intensitas nyeri pasien pasca operasi sesudah dilakukan penerapan relaksasi genggam jari di RSUD Ir. Soekarno Sukoharjo.

Tabel 2 Hasil Intensitas Nyeri Pasien Pasca Operasi Sesudah Dilakukan Penerapan Relaksasi Genggam Jari di RSUD Ir. Soekarno Sukoharjo.

No.	Tanggal	Responden	Skala
-----	---------	-----------	-------

1.	30/05/2023	Tn. K	5
2.	31/05/2023	Tn. S	4

Hasil penelitian pada tabel 2 didapatkan hasil adanya penurunan yaitu pada Tn. K dari intensitas nyeri skala 6 menjadi skala 5 sedangkan pada Tn. S dari skala nyeri 5 menjadi skala nyeri 4 penurunan ini dikarenakan sudah dilakukan teknik relaksasi genggam jari. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Sulung & Rani (2017) tentang pengaruh relaksasi genggam jari terhadap intensitas nyeri pada pasien post operasi menyatakan bahwa intervensi relaksasi genggam jari cukup efektif dalam menurunkan nyeri pasca bedah. Teknik relaksasi genggam jari merupakan salah satu terapi nonfarmakologi yang dilakukan dengan pemijatan pada jari tangan, teknik ini sangat sederhana dan mudah dilakukan oleh siapapun yang berhubungan dengan jari tangan. Relaksasi jari tangan dapat dilakukan sendiri dan sangat membantu dalam kehidupan sehari-hari untuk merilekskan diri dalam ketegangan fisik (Zul'irfan et al., 2022).

Penurunan intensitas nyeri dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satu faktor yang berpengaruh terhadap keberhasilan teknik relaksasi genggam jari untuk penurunan intensitas nyeri pada pasien pasca operasi adalah konsentrasi. Penurunan nyeri yang tidak signifikan dapat dipengaruhi oleh kurang berkonsentrasi saat melakukan teknik relaksasi yang mengakibatkan gelombang alpha di otak menjadi kurang kualitas dan kuantitas dalam mengupayakan pengalihan perhatian dalam penurunan nyeri. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan Potter dan Perry, (2010) bahwa ketidakmampuan berkonsentrasi membuat latihan menjadi tidak efektif (Lewi et al., 2020).

Hasil penerapan dari kedua pasien menunjukkan bahwa teknik relaksasi genggam jari mampu menurunkan intensitas nyeri pada pasien pasca operasi hal ini sejalan dengan penelitian Wati & Ernawati (2020) teknik relaksasi genggam jari yang dilakukan memberikan stimulus rasa nyaman mampu mengurangi sumber depresi dan kecemasan yang berlebih, sehingga pasien mampu mengontrol sensasi nyeri dan mampu untuk meningkatkan

fungsi tubuh. Efek dari sentuhan genggam jari memberikan respon positif sehingga jaringan otot lebih rileks, sirkulasi darah dan getah bening menjadi lancar, sehingga mampu menghilangkan asam laktat dalam serat otot yang mampu mengurangi kelelahan dan stress.

Perkembangan intensitas nyeri sebelum dan sesudah dilakukan penerapan relaksasi genggam jari di RSUD Ir. Soekarno Sukoharjo.

Tabel 3 Hasil perkembangan intensitas nyeri sebelum dan sesudah dilakukan penerapan relaksasi genggam jari di RSUD Ir. Soekarno Sukoharjo.

N o.	Respon den	Sebel um	Sesud ah	Keteran gan
1.	Tn. K	6	5	Penurun an skala nyeri 1 tingkat
2.	Tn. S	5	4	Penurun an skala nyeri 1 tingkat

Tabel 3 didapatkan hasil bahwa relaksasi genggam jari yang dilakukan kepada 2 responden mengalami penurunan intensitas nyeri dengan keduanya mengalami 1 penurunan tingkat nyeri. Tetapi pada pasien Tn. S pada saat sebelum dilakukan teknik relaksasi genggam jari pada saat pengkajian nyeri didapatkan hasil skala nyeri 5. Ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Astutik (2019) bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi nyeri salah satunya adalah usia, yaitu semakin bertambah usia maka semakin dapat melakukan toleransi rasa nyeri yang timbul, kemampuan untuk memahami dan mengontrol nyeri sering kali berkembang dengan bertambahnya usia.

Untuk mengetahui intensitas nyeri sebelum dan sesudah dilakukan penerapan teknik relaksasi nafas dalam dapat dilihat dari pengkajian nyeri menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) yang dilakukan pengkajian sebelum dan sesudah penerapan teknik relaksasi genggam jari. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sugiyanto (2020) menunjukkan hasil bahwa adanya pengaruh teknik relaksasi genggam

jari terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien pasca operasi.

Penelitian Sulung & Rani (2017) mengatakan bahwa relaksasi yang digunakan dalam menurunkan intensitas nyeri setelah operasi adalah dengan relaksasi genggam jari yang mudah dilakukan oleh siapapun yang berhubungan dengan jari tangan dan aliran energi di dalam tubuh kita. Teknik genggam jari disebut juga *finger hold*.

Hasil Perbandingan Hasil Akhir Antara Responden

Tabel 4 Hasil perbandingan hasil akhir antara 2 responden.

No.	Tn. K	Tn. S	Perbandingan
1.	Intensitas nyeri turun tingkat	Intensitas nyeri turun tingkat	Perbandingan hasil akhir pengukuran intensitas nyeri 1:1

Hasil penerapan didapatkan hasil pada kedua pasien yang dilakukan penerapan teknik relaksasi genggam jari pada pasien pasca operasi mengalami penurunan intensitas nyeri sesuai dengan tabel 4.4 didapatkan hasil bahwa relaksasi genggam jari yang dilakukan kepada 2 responden didapatkan hasil perbandingannya adalah 1:1 pada kedua pasien dengan diagnosa medis *Benign Prostatic Hyperplasia* (BPH) dengan tindakan *Transurethral Resection Of The Prostate* (TUR-P) hari ke 0.

Hasil pengkajian sebelum dan setelah dilakukan teknik relaksasi genggam jari pada Tn. K mengalami penurunan dari skala nyeri 6 menjadi skala 5. Dari hasil pengkajian pasien kedua yaitu Tn. S tampak mengalami penurunan intensitas nyeri dari skala 5 menjadi skala 4. Perbandingan ini dapat dilihat dari lama pasien menderita penyakit *Benign Prostatic Hyperplasia* (BPH), sesuai dengan hasil pengkajian Tn. K mengalami kesulitan BAK sejak 3 minggu yang lalu. Pada pasien Tn. K mengalami intensitas nyeri pada skala 6 dikarenakan ambang batas nyeri rendah. Faktor yang dapat menurunkan toleransi seseorang terhadap nyeri antara lain rasa cemas dan ketakutan. Pada kedua pasien dilakukan penerapan ± 6 jam pasca operasi sesuai dengan jurnal Rosiska 2021 yaitu nyeri operasi sendiri mulai dapat dirasakan

setelah dua jam pembedahan, akibat efek anestesi yang mulai menghilang.

Keterbatasan Penelitian

Pasien agak kesulitan pada saat melaksanakan relaksasi genggam jari dikarenakan salah satu tangan terpasang infus jadi tidak bisa leluasa melakukan genggam jari, tetapi ini tidak menghambat teknik relaksasi genggam jari.

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil analisa data dan pembahasan hasil penerapan dapat ditarik kesimpulan yaitu penerapan relaksasi genggam jari pada pasien pasca operasi *Transurethral Resection Of The Prostate* (TUR-P) hari ke 0 dapat menurunkan intensitas nyeri.

Diharapkan dengan teknik relaksasi genggam jari yang sudah diajarkan, pasien dapat menerapkan sewaktu-waktu terapi relaksasi tersebut sebagai intervensi mandiri untuk mengurangi rasa nyeri dan dapat memberikan edukasi secara maksimal terkait dengan terapi relaksasi genggam jari khususnya pada pasien pasca operasi yang mengalami nyeri ringan dan nyeri sedang dengan tetap memperbaiki SOP dan kriteria-kriteria yang sudah ditentukan.

Daftar Pustaka

- Ahmad Safaruddin, & Kardi, S. 2022. Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari terhadap Tingkat Nyeri Pasien Post Operasi Appendiktomi di Ruang Melati RSUD Kota Kendari Tahun 2020. <https://doi.org/10.0589/avicenna.v1i2.14>. *Jurnal Penelitian Sains Dan Kesehatan Avicenna*, 1(2), 27–32.
- Anihu, R. 2020. *Asuhan Keperawatan Pada Klien Tn. S Dengan Post Operasi Benigna Prostat Hiperplasia Di Ruang Perawatan Bedah Kelas III RSUD Kota Baubau Tahun 2020*. Skripsi. Politeknik Kesehatan Kemenkes Kendari. Kendari.
- Aprina, A., Yowanda, N. I., & Sunarsih, S. 2022. Relaksasi Progresif terhadap Intensitas Nyeri Post Operasi BPH (Benigna Prostat Hyperplasia). <https://doi.org/10.26630/jk.v8i2.505>. *Jurnal Kesehatan*, 8(2), 289–295.

- Ardana, R. 2018. *Asuhan Keperawatan Post Operasi TURP (Transurethral Resection Of The Prostate) Pada Tn. P Dan Tn. K Dengan Fokus Studi Nyeri Di RSUD Tidar Kota Magelang*. Skripsi. Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang. Semarang.
- Astutik, A. 2019. *Asuhan Keperawatan Klien Benigna Prostate Hyperplasia (BPH) Post TUR-P Hari Ke 1 Dan 2 Dengan Masalah Nyeri Akut*. Skripsi. Insan Cendekia Medika. Jombang
- Astanti, F. Y. 2020. *Pengaruh ROM terhadap Perubahan Nyeri pada Pasien Post Op Ekstremitas Atas*. Skripsi. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika. Jombang.
- Hidayatulloh, A. I., Limbong, E. O., Ibrahim, K., & Nandang. 2020. Pengalaman Dan Manajemen Nyeri Pasien Pasca Operasi Di Ruang Kemuning V RSUP Dr. Hasan Sadikin Bandung. <https://doi.org/10.26751/jikk.v11i2.795>. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*. 11(2). 187–204.
- HIPKABI. 2014. *Buku Pelatihan Dasar-Dasar Keterampilan Bagi Perawat Kamar Bedah*. Jakarta.
- Izza, S. N. 2021. *Asuhan Keperawatan Nyeri Pada Pasien Benigna Prostate Hyperplasia Pasca Operasi TURP (Transurethral Resection Of The Prostate) Di RSUD Kraton Kabupaten Pekalongan*. Skripsi. Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang. Semarang.
- Lewi, S., Kardiatus, T., Astuti, D., Hartono, Khair, F., & Pratama, K. 2020. Uji Efektifitas Teknik Relaksasi Genggam Jari dan Nafas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Derajat Disminore pada Remaja Putri di SMA Negeri 10 Pontianak. <https://doi.org/10.54630/jk2.v11i2.125>. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 11(2), 33–42.
- Marhamah. 2020. *Pengaruh Pemberian Terapi Relaksasi Benson terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pasien Post Operasi di Ruang Rawat Inap Bedah RSUD Dr. H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung*. Skripsi. Politeknik Kesehatan Tanjungkarang. Lampung.
- Muwafiq, Y. N., Budiman, & Tomy Muhamad Seno Utomo. 2022. Hubungan Gaya Hidup dengan Benign Prostatic Hyperplasia. <https://doi.org/10.29313/bcsms.v2i1.562>. *Bandung Conference Series: Medical Science*, 2(1), 174–182.
- Nirfandi, H., Berawi, K. N., & Hadibrata, E. 2023. Hubungan Diabetes Melitus dan Merokok dengan Kejadian Benign Prostatic Hyperplasia (BPH): Tinjauan Pustaka Relationship of Diabetes Mellitus and Smoking with the Incidence of Benign Prostatic Hyperplasia (BPH): A Literature Review. *Medula*. 13. 171–173
- Pratama, F. G. 2019. *Penerapan Terapi Relaksasi Genggam Jari untuk Menurunkan Skala Nyeri pada Pasien Postoperasi Seksio Sesareadi RSUD Ungaran*. Skripsi. Poltekes Kemenkes Semarang. Semarang.
- Pratiwi, A., Susanti, E. T., & Astuti, W. T. 2020. Penerapan Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Skala Nyeri pada Sdr. D dengan Paska Open Reduction Internal Fixation (ORIF). *Jurnal Keperawatan Karya Bhakti*. 6(1): 1–7.
- Purhadi, & Nofiana, D. 2022. Fokus Bladder Training Untuk Menurunkan Inkontinensia Urine Pada Pasien Post Operasi Benigna Prostat Hyperplasia (BPH) Di Ruang Lavender Di RSUD DR. Raden Soedjati Soemodiarjo Purwodadi. *Jurnal Ilmiah Shine (Julienne)*. 196–204. <https://theshinejournal.org/>.
- Sugiyanto. 2020. Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Pasca Operasi Melalui Teknik Relaksasi Genggam Jari di RSUD Sawerigading Palopo. *Jurnal Kesehatan Luwu Raya*, 6(2): 55-59. <https://jurnalstikesluwuraya.ac.id/index.php/eq/article/view/13>.
- Sulung, N., & Rani, S. D. 2017. Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Appendiktomi. *Jurnal Endurance*, 2(3), 397. <https://doi.org/10.22216/jen.v2i3.2404>
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI, (2016), *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI)*, Edisi 1, Jakarta, Persatuan Perawat Indonesia
- Utami, S. (2021). *Efektifitas Relaksasi Napas Dalam dan Distraksi dengan Latihan 5 Jari*

- terhadap Nyeri Post Laparatomi. Skripsi. Universitas Riau. Riau.
- Wijaya, I. P. A. 2022. Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Intensitas Nyeri Pasien Pasca Bedah Abdomen dalam Konteks Asuhan Keperawatan di RSUD Badung Bali. *Jurnal Dunia Kesehatan*, 5(1), 1–10.
- Wiratama, M. A., & Pardani, P. R. D. 2018. Hubungan Volume Prostat Dan Protrusi Prostat Intravesika Dengan Kejadian Retensi Urin Akut Pada Pasien Benign Prostatic Hyperplasia Di RSUD Buleleng Bulan Mei-Agustus Tahun 2017. <https://doi.org/10.15562/medicina.v49i2.204>. *Medicina*. 49(2). 129–132.
- Wong. 2011. *Tata Cara Melakukan Relaksasi Genggam Jari*. Jakarta: EGC.
- Yussuf, M. 2020. *Gambaran Intensitas Nyeri Pasca Operasi pada Pasien yang Menjalankan Tindakan Operasi Elektif di RSUD Haji Medan*. Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Sumatera Utara.
- Zul'irfan, M., Azhar, B., & Pandini, A. I. 2022. Finger Hold Relaxation Effects on Reducing the Pain Scale of Patient After Lower Extremity Fracture Surgery. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*. 12(4). 887–892. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM>.
- Zulhendry, Prasetyo, A. D., Indrawan, Madona, C., & Ramsky, D. 2021. Benign Prostatic Hyperplasia Yang Ditangani Dengan Prostatektomi Terbuka: Sebuah Laporan Kasus. *Collaborative Medical Journal (CMJ)*, 4(2), 43-48.