

Asuhan Keperawatan pada Ny. S Post Operasi Laminektomi dengan Teknik Relaksasi Genggam Jari untuk Mengurangi Nyeri di Ruang Amarilis RSUD Prof. Dr. Margono Soekarjo Purwokerto

Hima Setya Salsabila¹, Ikit Netra Wirakhmi^{2*}, Agus Kurniadi Hananta Kusuma³

¹⁻³Universitas Harapan Bangsa, Indonesia

*Penulis Korespondensi: ikitnetrawirakhmi@uhb.ac.id²

Abstract. Pain is one of the main complaints experienced by postoperative patients, including those undergoing laminectomy, which can interfere with comfort, hinder mobility, and slow the healing process. Non-pharmacological nursing interventions such as relaxation techniques have become important alternatives for reducing pain holistically. This study aims to evaluate the effectiveness of the finger-holding relaxation technique in reducing pain in postoperative laminectomy patients. The study used a descriptive case study design involving a patient named Mrs. S in the Amarilis Ward of Prof. Dr. Margono Soekarjo Regional Hospital, Purwokerto. The intervention was carried out for three consecutive days, twice a day, with each session lasting 15 minutes. The results showed a marked decrease in pain score from a scale of 7 (severe pain) on the first day to 1 (mild pain) on the fourth day, accompanied by gradual improvement in physical mobility, absence of surgical wound infection, and better discharge readiness. This technique also had a positive impact on the patient's emotional comfort. Therefore, the finger-holding relaxation technique is proven to be a simple yet effective intervention in supporting the holistic recovery of postoperative laminectomy patients.

Keywords: Finger Grip Relaxation; Laminectomy; Patient Mobility; Postoperative Pain; Surgical nursing

Abstrak. Nyeri merupakan salah satu keluhan utama yang dialami oleh pasien pasca operasi, termasuk pada kasus laminektomi, yang dapat mengganggu kenyamanan, menghambat mobilitas, serta memperlambat proses penyembuhan. Intervensi keperawatan nonfarmakologis seperti teknik relaksasi menjadi alternatif penting untuk mengurangi nyeri secara holistik. Penelitian ini bertujuan mengevaluasi efektivitas teknik relaksasi genggam jari dalam menurunkan nyeri pada pasien pasca operasi laminektomi. Desain penelitian menggunakan studi kasus deskriptif terhadap seorang pasien bernama Ny. S di Ruang Amarilis RSUD Prof. Dr. Margono Soekarjo Purwokerto. Intervensi dilakukan selama tiga hari berturut-turut, dua kali sehari, dengan durasi 15 menit setiap sesi. Hasil menunjukkan adanya penurunan skor nyeri yang nyata dari skala 7 (nyeri berat) pada hari pertama menjadi skala 1 (nyeri ringan) pada hari keempat, disertai peningkatan kemampuan mobilitas fisik, tidak adanya tanda infeksi luka, serta kesiapan pulang yang lebih baik. Teknik ini juga memberikan dampak positif terhadap kenyamanan emosional pasien. Dengan demikian, teknik relaksasi genggam jari terbukti sebagai intervensi sederhana yang efektif dalam mendukung pemulihan pasien pasca laminektomi secara menyeluruh.

Kata kunci: Keperawatan Bedah; Laminektomi; Mobilitas Pasien; Nyeri Post Operasi; Relaksasi Genggam Jari

1. LATAR BELAKANG

Menurut *International Association for the Study of Pain* [IASP] Pembedahan merupakan tindakan medis invasif yang sering kali menimbulkan dampak fisiologis dan psikologis pada pasien, salah satunya adalah timbulnya nyeri pasca operasi. Nyeri didefinisikan sebagai pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan akibat kerusakan jaringan yang aktual atau potensial (Dani et al., 2025). Respon nyeri yang tidak tertangani secara optimal dapat mengakibatkan gangguan tidur, penurunan mobilitas, kecemasan, dan bahkan meningkatkan risiko komplikasi lanjutan, seperti syok atau infeksi (Siswati, 2024).

Laminektomi merupakan salah satu tindakan bedah tulang belakang yang bertujuan untuk mengurangi tekanan pada sumsum tulang belakang atau saraf akibat stenosis spinal atau

kondisi neurologis lainnya. Prosedur ini sering dikaitkan dengan nyeri pasca operasi yang signifikan akibat kerusakan jaringan dan spasme otot di sekitar area pembedahan (Dal Bon, 2025). Pengelolaan nyeri pasca operasi laminektomi menjadi perhatian utama dalam praktik keperawatan, mengingat nyeri yang tak tertangani dapat menurunkan kualitas hidup dan memperlambat pemulihan pasien (Peene et al., 2021).

Salah satu pendekatan nonfarmakologis yang efektif untuk mengatasi nyeri adalah teknik relaksasi genggam jari (finger grip relaxation). Teknik ini termasuk dalam praktik Jin Shin Jyutsu yang menggunakan sentuhan ringan pada jari-jari tangan dan pernapasan dalam untuk menstimulasi jalur energi tubuh, menurunkan ketegangan otot, serta merangsang pelepasan endorfin alami tubuh (Elnosary et al., 2024). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa teknik ini dapat menurunkan nyeri secara bermakna baik pada pasien dewasa pasca bedah saraf maupun anak-anak pasca operasi abdomen (Calisanie & Ratnasari, 2021).

Fenomena yang terjadi di Ruang Amarilis RSUD Prof. Dr. Margono Soekarjo Purwokerto menunjukkan bahwa sebagian besar pasien pasca laminektomi, termasuk Ny. S, mengeluhkan nyeri sedang hingga berat selama 2–3 hari pasca operasi. Terapi farmakologis saja belum cukup optimal dalam mengatasi keluhan nyeri tersebut. Pasien juga tampak cemas, sulit tidur, dan menunjukkan keterbatasan dalam mobilisasi awal. Kondisi ini memerlukan strategi tambahan yang aman, sederhana, dan dapat diterapkan langsung oleh perawat di ruang rawat inap.

Meskipun berbagai teknik nonfarmakologis telah dikaji, seperti kompres hangat, distraksi, dan aromaterapi, namun penelitian tentang implementasi teknik relaksasi genggam jari secara spesifik pada pasien pasca operasi laminektomi di Indonesia masih sangat terbatas. Penelitian-penelitian sebelumnya lebih banyak dilakukan pada kasus post operasi abdomen atau appendektomi (Alahtiar et al., 2025; Larasati & Hidayati, 2022), dengan fokus pada nyeri visceral, bukan muskuloskeletal atau neuropatik seperti pada pasien laminektomi.

Selain itu, sebagian besar studi yang tersedia menggunakan desain kuantitatif atau literatur review dan belum banyak yang mengkaji teknik ini dalam konteks asuhan keperawatan komprehensif pada satu studi kasus individual. Padahal, pendekatan keperawatan individual berbasis studi kasus sangat relevan dalam praktik klinis karena memberikan gambaran yang holistik dan kontekstual, termasuk dalam pemilihan intervensi mandiri keperawatan seperti teknik relaksasi (Norma et al., 2020).

Berdasarkan uraian di atas maka judul penelitian ini yaitu "Asuhan Keperawatan pada Ny. S Post Operasi Laminektomi dengan Teknik Relaksasi Genggam Jari untuk Mengurangi Nyeri di Ruang Amarilis RSUD Prof. Dr. Margono Soekarjo Purwokerto." Penelitian ini

diharapkan dapat menjadi rujukan praktik keperawatan dalam pengelolaan nyeri pasca operasi dengan pendekatan nonfarmakologis yang sederhana, efektif, dan aplikatif.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain studi kasus deskriptif untuk menggambarkan proses asuhan keperawatan yang diberikan kepada pasien post operasi laminektomi dengan intervensi teknik relaksasi genggam jari sebagai upaya menurunkan nyeri. Pendekatan ini dipilih untuk mengeksplorasi respon individual pasien terhadap intervensi nonfarmakologis yang diberikan secara langsung oleh perawat (Notoatmodjo Soekidjo, 2018). Subjek dalam penelitian ini adalah seorang pasien perempuan, Ny. S, yang dirawat di Ruang Amarilis RSUD Prof. Dr. Margono Soekarjo Purwokerto, pasca menjalani operasi laminektomi. Subjek dipilih secara purposif dengan kriteria: pasien dalam kondisi sadar penuh, dapat berkomunikasi secara verbal, mengeluhkan nyeri post operasi dengan skor > 4 berdasarkan skala Numeric Rating Scale (NRS), dan bersedia menerima intervensi teknik relaksasi genggam jari.

Penelitian dilakukan di Ruang Amarilis RSUD Prof. Dr. Margono Soekarjo Purwokerto selama 3 hari berturut-turut pasca operasi, dengan pelaksanaan intervensi dua kali dalam sehari. Data dikumpulkan melalui: Observasi terhadap respon subjektif dan objektif pasien sebelum dan sesudah intervensi, wawancara singkat untuk mengetahui pengalaman nyeri dan kenyamanan pasien dan pengukuran nyeri menggunakan instrumen Numeric Rating Scale (NRS) setiap sebelum dan sesudah intervensi dilakukan. (Sugiyono, 2020)

Teknik relaksasi genggam jari dilakukan selama 15 menit sebanyak dua kali sehari, selama 3 hari. Intervensi dilakukan dalam kondisi pasien berbaring rileks, dengan menginstruksikan pasien untuk menggenggam satu per satu jari tangan secara bergantian sambil menarik napas dalam dan perlahan. Setiap jari digenggam selama ± 2 menit, dimulai dari ibu jari hingga kelingking, diiringi dengan bimbingan verbal dari perawat untuk memusatkan perhatian dan meredakan ketegangan tubuh. Data dianalisis secara deskriptif kualitatif, dengan membandingkan skor nyeri sebelum dan sesudah intervensi setiap hari, serta mencatat reaksi nonverbal dan verbal yang ditunjukkan pasien. Penurunan skor NRS, peningkatan kenyamanan, dan ekspresi wajah menjadi indikator keberhasilan intervensi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengkajian

Data Subjektif

- a. Hari ke-1 (16 Juni 2025), pasien mengeluh nyeri di area luka pasca operasi dengan deskripsi nyeri seperti ditusuk-tusuk, skala nyeri 7. Pasien juga menyatakan masih takut untuk bergerak dan cemas akan timbul nyeri saat bergerak. Selain itu, pasien merasa belum nyaman namun mulai bisa menyampaikan keluhan dengan baik.
- b. Hari ke-2 (17 Juni 2025), pasien mengeluhkan nyeri masih dirasakan sejak malam sebelumnya, namun intensitas berkurang (skala nyeri 5). Pasien juga menyampaikan sudah bisa miring kanan dan kiri serta menunjukkan semangat untuk sembuh.
- c. Hari ke-3 (18 Juni 2025), pasien mengatakan nyeri berkurang dibanding hari sebelumnya, skala nyeri turun menjadi 3. Pasien juga menginformasikan telah bisa duduk dan akan mencoba duduk di samping tempat tidur.
- d. Hari ke-4 (19 Juni 2025), pasien melaporkan nyeri berkurang menjadi 1 dan sudah bisa duduk serta berdiri berpindah tempat.

Data Objektif

- a. Tanda-tanda vital hari pertama → TD: 122/88 mmHg, nadi: 80 x/menit, respirasi: 20 x/menit dan suhu: 36,5°C
- b. Pasien tampak gelisah dan menunjukkan penurunan kenyamanan karena nyeri. Pada hari berikutnya, terlihat adanya penurunan tingkat gelisah dan peningkatan semangat serta keceriaan.
- c. Luka operasi terlihat bersih, kering, dan tidak menunjukkan tanda infeksi. Pada hari ketiga dinyatakan tidak ada tanda-tanda infeksi, dan pada hari keempat pasien telah dipasang korset dan menunjukkan kemampuan berpindah tempat secara mandiri.
- d. Teknik relaksasi genggam jari telah diberikan sejak hari pertama dan menunjukkan dampak positif pada penurunan skala nyeri.

Diagnosa Keperawatan

Nyeri Akut berhubungan dengan agen cedera fisik (proses pembedahan) ditandai dengan:

- a. Pasien mengeluhkan nyeri di area luka operasi dengan deskripsi nyeri seperti ditusuk-tusuk.
- b. Nyeri dirasakan berulang terutama pada malam hari, dan mulai berkurang setelah intervensi diberikan.
- c. Skala nyeri: 7 (hari ke-1), 5 (hari ke-2), 3 (hari ke-3), dan 1 (hari ke-4).

Gangguan Mobilitas Fisik berhubungan dengan ketidaknyamanan akibat nyeri pasca operasi ditandai dengan:

- a. Pasien menyatakan takut bergerak dan cemas nyeri akan timbul jika bergerak.
- b. Pasien tampak masih ragu untuk duduk atau berpindah posisi di hari pertama.
- c. Kemajuan mobilitas dicapai secara bertahap hingga pasien dapat duduk, berdiri, dan berpindah tempat secara mandiri pada hari ke-4.

Risiko Infeksi berhubungan dengan luka post operasi ditandai dengan:

- a. Adanya luka insisi pasca laminektomi.
- b. Pasien dinilai secara berkala dan tidak ditemukan tanda-tanda infeksi seperti kemerahan, bengkak, atau demam.
- c. Luka dalam keadaan bersih dan kering hingga hari ke-4.

Intervensi Keperawatan

Intervensi keperawatan pada Ny. S disusun berdasarkan diagnosa keperawatan yang telah ditegakkan sebelumnya sesuai Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia (SDKI), dengan luaran yang diharapkan mengacu pada Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI), serta tindakan yang dilaksanakan berdasarkan Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI). Intervensi ini difokuskan pada upaya mengurangi nyeri, meningkatkan mobilitas fisik, serta mencegah risiko infeksi luka pasca operasi.

Nyeri Akut

Tujuan: Nyeri berkurang atau hilang dengan skala nyeri ≤ 3 dalam 3 hari.

Intervensi:

- a. Observasi intensitas, lokasi, dan karakteristik nyeri dengan menggunakan skala nyeri numerik.
- b. Berikan teknik relaksasi nonfarmakologi berupa teknik relaksasi genggam jari secara rutin.
- c. Kolaborasi pemberian analgetik sesuai program medis.
- d. Ciptakan lingkungan yang nyaman, tenang, dan minim stimulus nyeri.
- e. Evaluasi efektivitas intervensi nonfarmakologis dan farmakologis.

Gangguan Mobilitas Fisik

Tujuan: Pasien mampu bergerak secara mandiri, mulai dari miring kanan-kiri hingga duduk dan berdiri dengan stabil.

Intervensi:

- a. Evaluasi tingkat kecemasan dan ketakutan pasien terhadap aktivitas mobilisasi.
- b. Bimbing pasien secara bertahap untuk melakukan mobilisasi dimulai dari miring kanan-kiri, duduk di tepi tempat tidur, hingga berdiri.

- c. Damping pasien saat latihan duduk atau berpindah tempat untuk mencegah risiko jatuh.
- d. Kolaborasi dengan tim rehabilitasi medik jika diperlukan.
- e. Berikan dorongan dan motivasi positif untuk meningkatkan kepercayaan diri pasien.

Risiko Infeksi

Tujuan: Luka operasi tetap bersih, kering, tanpa tanda-tanda infeksi.

Intervensi:

- a. Observasi luka operasi setiap hari untuk menilai tanda-tanda infeksi seperti kemerahan, bengkak, panas, nyeri, dan keluarnya cairan.
- b. Lakukan perawatan luka dengan teknik aseptik sesuai SOP rumah sakit.
- c. Edukasi pasien dan keluarga tentang pentingnya menjaga kebersihan luka.
- d. Kolaborasi dengan tim medis untuk pemberian antibiotik jika diperlukan.
- e. Dokumentasikan kondisi luka setiap hari.

Implementasi Keperawatan

Implementasi keperawatan dilakukan selama empat hari perawatan di ruang Amarilis dengan fokus utama pada pengelolaan nyeri, peningkatan mobilitas fisik, dan pencegahan risiko infeksi. Seluruh tindakan keperawatan dilaksanakan secara bertahap dan terdokumentasi sesuai dengan evaluasi harian.

Hari ke-1 (Senin, 16 Juni 2025)

- a. Pasien melaporkan nyeri post operasi laminektomi yang terasa menusuk di tulang belakang (skala nyeri 7).
- b. Dilakukan pemberian analgetik sesuai instruksi medis dan teknik relaksasi genggam jari untuk membantu mengurangi nyeri.
- c. Pasien tampak gelisah, namun mulai menunjukkan penurunan ketegangan pasca intervensi.
- d. Pasien masih takut bergerak dan menunjukkan kecemasan akan rasa nyeri saat mobilisasi.
- e. Perawat memberikan motivasi dan dukungan untuk mulai mencoba bergerak.
- f. Luka operasi tampak tertutup kasa dan tidak menunjukkan tanda infeksi.

Hari ke-2 (Selasa, 17 Juni 2025)

- a. Pasien melaporkan nyeri berkurang (skala nyeri 5), tampak lebih ceria dan tidak gelisah.
- b. Teknik relaksasi genggam jari dilanjutkan dan pasien menunjukkan respons positif.
- c. Pasien mulai bisa miring kanan dan kiri, serta termotivasi untuk melakukan mobilisasi lebih lanjut.
- d. Tidak ditemukan tanda-tanda infeksi pada luka, dan pasien sangat kooperatif.
- e. Evaluasi harian menunjukkan sebagian besar masalah mulai teratasi.

Hari ke-3 (Rabu, 18 Juni 2025)

- Pasien melaporkan kondisi lebih nyaman, dengan skala nyeri 3.
- Pasien sudah bisa duduk di tempat tidur dengan bantuan, serta mulai mencoba miring dan duduk sendiri di samping tempat tidur.
- Lingkungan perawatan dijaga tetap tenang untuk mendukung kenyamanan pasien.
- Perawatan luka tetap dilakukan dengan teknik aseptik.
- Intervensi dilanjutkan karena sebagian masalah belum sepenuhnya teratasi.

Hari ke-4 (Kamis, 19 Juni 2025)

- Pasien menyatakan nyeri berkurang, dengan skala nyeri 1.
- Pasien tampak ceria dan sudah dapat duduk, berdiri, serta berpindah tempat dengan bantuan.
- Korset telah terpasang untuk mendukung aktivitas pasien pasca operasi.
- Tidak ditemukan tanda infeksi dan luka dalam kondisi baik.
- Intervensi dihentikan karena seluruh masalah keperawatan telah teratasi, dan pasien dijadwalkan untuk pulang.

Evaluasi

Evaluasi keperawatan dilakukan setiap hari selama empat hari perawatan pasien. Hasil evaluasi menunjukkan perkembangan klinis yang signifikan pada Ny. S, terutama terkait penurunan nyeri, peningkatan mobilitas fisik, dan pencegahan infeksi luka operasi.

Tabel 1. Ringkasan Hasil Evaluasi Harian.

Hari/Tanggal	Diagnosa Keperawatan	Evaluasi
Hari 1 (16 Juni 2025)	Nyeri Akut	Skala nyeri 7, pasien tampak meringis dan gelisah, masalah teratasi sebagian.
	Gangguan Mobilitas Fisik	Pasien masih takut bergerak, terlihat cemas, masalah belum teratasi.
	Risiko Infeksi	Luka kering, tidak ada tanda infeksi, pasien kooperatif, teratasi sebagian.
Hari 2 (17 Juni 2025)	Nyeri Akut	Skala nyeri 5, pasien tampak ceria, gelisah menurun, masalah teratasi sebagian.
	Gangguan Mobilitas Fisik	Pasien mulai bisa miring kanan-kiri, motivasi tinggi, masalah teratasi sebagian.
	Risiko Infeksi	Tidak ada tanda infeksi, luka bersih, pasien paham edukasi, masalah teratasi.
Hari 3 (18 Juni 2025)	Nyeri Akut	Skala nyeri menurun menjadi 3, pasien lebih rileks, masalah teratasi sebagian.
	Gangguan Mobilitas Fisik	Pasien bisa duduk di sisi tempat tidur, mobilisasi meningkat, masalah teratasi sebagian.
	Risiko Infeksi	Luka tetap bersih dan kering, tidak ada keluhan, masalah teratasi.
Hari 4 (19 Juni 2025)	Nyeri Akut	Nyeri berkurang, skala 1, pasien tampak nyaman, masalah teratasi.
	Gangguan Mobilitas Fisik	Pasien dapat duduk, berdiri, dan berpindah tempat dengan bantuan, masalah teratasi.
	Risiko Infeksi	

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian teknik relaksasi genggam jari (*finger grip relaxation technique*) mampu menurunkan tingkat nyeri akut pada pasien post operasi laminektomi. Hal ini terlihat dari penurunan skor nyeri berdasarkan skala numerik (NRS) yang diamati sebelum dan sesudah intervensi. Rerata skor nyeri pasien sebelum dilakukan intervensi berada pada kategori sedang hingga berat, dan setelah dilakukan intervensi mengalami penurunan yang signifikan ke kategori ringan. Penurunan ini menunjukkan bahwa intervensi sederhana yang bersifat non-farmakologis seperti teknik relaksasi genggam jari dapat menjadi pendekatan efektif dalam manajemen nyeri pascaoperasi.

Hasil ini diperkuat oleh penelitian Elnosary et al. (2024) yang menemukan bahwa teknik relaksasi genggam jari secara statistik signifikan menurunkan nyeri pasien pasca bedah saraf, termasuk tindakan kraniotomi dan laminektomi, dengan $p \text{ value} < 0.001$. Mereka menjelaskan bahwa teknik ini membantu menyeimbangkan sistem saraf otonom dan mengurangi aktivasi saraf nyeri melalui sentuhan ringan pada titik energi jari (Elnosary et al., 2024). Senada dengan itu, Calisanie & Ratnasari (2021) dalam studi pada pasien post-appendektomi, mencatat adanya penurunan rerata skor nyeri dari 4,80 menjadi 3,87 setelah dilakukan intervensi genggam jari. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan $p \text{ value} 0,000$, yang mengindikasikan efektivitas teknik ini dalam mengurangi nyeri akut secara signifikan (Calisanie & Ratnasari, 2021). Dalam kerangka yang lebih luas, Glowacki (2015) menekankan bahwa nyeri yang tidak dikelola dengan baik akan berdampak buruk terhadap proses penyembuhan dan memperpanjang masa rawat inap. Maka, intervensi seperti *finger grip relaxation* yang terbukti mengurangi nyeri dapat berkontribusi besar terhadap percepatan pemulihan (Glowacki, 2015).

Intervensi teknik relaksasi genggam jari (*finger grip relaxation technique*) berkontribusi terhadap perbaikan mobilitas fisik pasien pasca operasi laminektomi. Setelah mendapatkan intervensi, sebagian besar pasien menunjukkan peningkatan kemampuan dalam melakukan mobilisasi seperti duduk di tepi tempat tidur, berdiri, hingga berjalan pendek dengan bantuan. Hal ini mengindikasikan bahwa penurunan nyeri melalui relaksasi genggam jari turut mempercepat proses pemulihan fisik, terutama dalam fase mobilisasi awal pasca operasi.

Peningkatan mobilitas fisik setelah nyeri diredakan ini sejalan dengan teori bahwa manajemen nyeri yang efektif merupakan prasyarat penting dalam proses rehabilitasi pascaoperasi. Glowacki (2015) menyatakan bahwa nyeri yang tidak dikendalikan akan menyebabkan keterbatasan gerak, ketegangan otot, dan kecemasan, yang dapat memperlambat proses pemulihan fungsi fisik (Glowacki, 2015). Penelitian Elnosary et al. (2024) juga mendukung temuan ini, dengan menunjukkan bahwa pasien yang mendapat teknik genggam

jari tidak hanya mengalami penurunan nyeri dan kecemasan, tetapi juga menunjukkan peningkatan fungsi fisik yang lebih cepat dibanding kelompok kontrol. Teknik ini memungkinkan pasien untuk lebih percaya diri dalam bergerak karena tidak lagi dibatasi oleh rasa nyeri yang berlebihan (Elnosary et al., 2024). Hal serupa disampaikan oleh Calisanie & Ratnasari (2021) yang menemukan bahwa teknik genggam jari efektif mempercepat pemulihan aktivitas fungsional harian pada pasien pasca bedah abdomen. Penurunan nyeri memberikan keleluasaan pasien untuk melakukan latihan pernapasan dan peregangan ringan yang menunjang mobilisasi (Calisanie & Ratnasari, 2021).

Secara fisiologis, sentuhan ringan pada jari-jari tangan melalui teknik relaksasi ini diduga menstimulasi sistem saraf parasimpatis dan meningkatkan pelepasan endorfin alami tubuh, yang tidak hanya menekan rasa nyeri, tetapi juga memberikan rasa nyaman dan mendorong keberanian pasien untuk mulai bergerak. Pasien yang menerima teknik relaksasi genggam jari pasca operasi laminektomi mengalami perbaikan kondisi umum secara signifikan, termasuk dalam proses penyembuhan luka operasi. Penurunan tingkat nyeri dan kecemasan setelah intervensi memungkinkan pasien untuk lebih kooperatif dalam melakukan perawatan diri dan mengikuti protokol mobilisasi dini, yang secara tidak langsung berperan dalam mencegah risiko infeksi luka.

Dalam konteks keperawatan bedah, kontrol nyeri dan peningkatan mobilitas merupakan faktor penting dalam menurunkan risiko komplikasi luka, termasuk infeksi. Pasien yang mampu bergerak lebih awal akan memiliki sirkulasi darah yang lebih baik, mempercepat proses regenerasi jaringan, dan menurunkan kemungkinan kolonisasi bakteri pada luka. Sebagaimana dinyatakan oleh Wardani et al. (2023), imobilisasi yang berkepanjangan akibat nyeri hebat dapat meningkatkan kelembaban lokal, tekanan, dan risiko kontaminasi luka, yang pada akhirnya meningkatkan insiden infeksi luka operasi.

Temuan ini diperkuat oleh penelitian Elnosary et al. (2024) yang menemukan bahwa teknik genggam jari tidak hanya menurunkan nyeri dan kecemasan, tetapi juga berkontribusi terhadap percepatan penyembuhan luka melalui mekanisme neuroendokrin, di mana penurunan hormon stres (kortisol) mendorong sistem imun bekerja lebih optimal (Elnosary et al., 2024). Selain itu, hasil penelitian Astri et al. (2023) menunjukkan bahwa pasien dengan nyeri ringan dan kontrol emosional yang baik menunjukkan hasil evaluasi luka yang lebih bersih, tidak hiperemik, dan tanpa tanda-tanda eksudat purulen dibanding pasien yang mengalami nyeri tak terkontrol. Hal ini menunjukkan bahwa pengelolaan nyeri dan stres pascaoperasi dapat digunakan sebagai salah satu indikator preventif terhadap risiko infeksi luka (Brown, 2023).

Pasien yang memperoleh teknik relaksasi genggam jari menunjukkan evaluasi luka dengan kondisi bersih, kering, dan tidak ada gejala infeksi seperti kemerahan, bengkak, ataupun nyeri tekan yang meningkat. Ini menunjukkan bahwa intervensi sederhana seperti teknik relaksasi ini berpotensi menjadi bagian dari strategi komplementer dalam protokol pencegahan infeksi nosokomial di ruang bedah. Pasien yang diberikan intervensi finger grip relaxation technique pasca operasi laminektomi menunjukkan tingkat kesiapan pulang yang lebih baik. Hal ini tercermin dari perbaikan nyeri, peningkatan mobilitas fisik, kemampuan merawat diri, serta stabilitas psikologis. Setelah 3 hari intervensi, pasien tampak lebih mandiri, dapat duduk dan berdiri tanpa bantuan penuh, memiliki kontrol terhadap emosi, dan lebih memahami instruksi perawatan lanjutan di rumah. Kesiapan ini menjadi indikator penting dalam menentukan kelayakan pemulangan pasien dari perawatan akut menuju fase rehabilitasi mandiri di rumah.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Clare Dal Bon (2025) yang menekankan bahwa kesiapan pulang pasien pasca operasi tulang belakang sangat dipengaruhi oleh kontrol nyeri, kapasitas mobilisasi, dan dukungan emosional. Clare menyatakan bahwa pasien yang mendapatkan intervensi komplementer seperti teknik relaksasi menunjukkan tingkat kepuasan lebih tinggi terhadap layanan perawatan dan merasa lebih siap menghadapi pemulihan di rumah (Dal Bon, 2025). Sementara itu, Elnosary et al. (2024) juga menemukan bahwa teknik relaksasi genggam jari memiliki efek signifikan dalam mengurangi kecemasan dan meningkatkan adaptasi psikologis pasien bedah saraf. Hal ini mempercepat pemulihan fungsi dan kesiapan discharge karena pasien merasa lebih percaya diri dan tidak tergantung pada analgesik dalam jangka panjang (Elnosary et al., 2024). Niyonkuru et al. (2025) pun melaporkan bahwa *program discharge planning* yang efektif harus mempertimbangkan faktor psikis, fungsional, dan sosial pasien. Intervensi sederhana seperti relaksasi dapat menekan kebutuhan farmakologis, mempercepat perbaikan fungsi organ, dan memberikan efek positif terhadap pemulihan holistik pasien (Niyonkuru et al., 2025).

Secara fisiologis, relaksasi genggam jari merangsang sistem saraf parasimpatis, memperlambat detak jantung, menstabilkan tekanan darah, dan meningkatkan oksigenasi jaringan, yang semuanya mendukung proses penyembuhan dan kesiapan fungsi tubuh untuk beraktivitas kembali. Dalam penelitian ini, pasien melaporkan dapat tidur lebih nyenyak, mengalami perbaikan nafsu makan, dan mampu melakukan aktivitas ringan secara bertahap, yang menandakan kesiapan fisik dan emosional untuk meninggalkan rumah sakit.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa teknik relaksasi genggam jari (*finger grip relaxation technique*) merupakan intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam manajemen nyeri pada pasien post operasi laminektomi. Intervensi ini mampu menurunkan intensitas nyeri secara signifikan dari kategori sedang ke ringan, mendukung peningkatan mobilitas fisik pasien secara bertahap, serta berkontribusi pada pencegahan risiko infeksi luka operasi melalui peningkatan partisipasi pasien dalam mobilisasi dini dan perawatan diri. Selain itu, implementasi teknik ini juga berperan dalam mempercepat kesiapan pasien untuk pulang dengan hasil pemulihan fungsi fisik dan stabilitas psikologis yang memadai. Secara keseluruhan, pendekatan ini memberikan gambaran bahwa intervensi sederhana, aman, dan murah seperti teknik relaksasi genggam jari dapat diintegrasikan ke dalam praktik asuhan keperawatan bedah sebagai bagian dari strategi pengelolaan nyeri dan pemulihan holistik pasien. Penelitian ini juga memperkuat temuan-temuan sebelumnya bahwa pendekatan komplementer dapat mempercepat pemulihan dan meningkatkan kualitas hidup pasien pascaoperasi.

DAFTAR REFERENSI

- Alahtiar, R., Fitri, N. L., & Pakarti, A. T. (2025). Impelementasi Relaksasi Genggam Jari Terhadap Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi Laparatomi. *Jurnal Cendikia Muda*, 5(4), 533–540.
- Brown, A. (2023). Assessing and managing wound pain. *Practice Nursing*, 34(1). <https://doi.org/10.12968/pnur.2023.34.1.10>
- Calisanie, N. N. P., & Ratnasari, A. N. (2021). The Effectiveness of the Finger Grip Relaxation Technique to Reduce Pain Intensity in Post-Appendectomy Patients: A Literature Review. *KnE Life Sciences*. <https://doi.org/10.18502/cls.v6i1.8751>
- Dal Bon, C. (2025). *The Value of Biopsychosocial Rehabilitation Following Spinal Fusion or Laminectomy Surgery*. Queensland University of Technology.
- Dani, R. P., Babu, D., & Babu, D. M. (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., & Mostafa, M. F. (2024). Effect of handheld finger-grip relaxation technique on post-neurosurgery patients' pain and anxiety. *SAGE Open Nursing*, 10. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/23779608241290674>
- Glowacki, D. (2015). Effective pain management and improvements in patients' outcomes and satisfaction. *Crit Care Nurse*, 35(3), 33–41. <https://doi.org/10.4037/ccn2015440>. PMID:

26033099

- Larasati, I., & Hidayati, E. (2022). Relaksasi genggam jari pada pasien post operasi. *Ners Muda*, 3(1), 60–65. <https://doi.org/https://doi.org/10.26714/nm.v3i1.9394>
- Niyonkuru, E., Iqbal, M. A., Zhang, X., & Ma, P. (2025). Complementary Approaches to Postoperative Pain Management: A Review of Non-pharmacological Interventions. *Pain Ther*, 14, 121–144. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s40122-024-00688-1>
- Norma, N., Rasyid, R. A., & Samaran, E. (2020). PENGARUH TEKHNIK RELAKSASI GENGAM JARI TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI PADA KLIEN POST OPERASI APENDISITIS DI RSUD KABUPATEN SORONG DAN RSUD SELE BE SOLU KOTA SORONG. *Nursing Arts*, 13(2). <https://doi.org/10.36741/jna.v13i2.100>
- Notoatmodjo Soekidjo. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan. In *Rineka Cipta*.
- Peene, L., Cacheux, P. Le, Sauter, A. R., Joshi, G. P., & Beloeil, H. (2021). Pain management after laminectomy: a systematic review and procedure-specific post-operative pain management (prospect) recommendations. *European Spine Journal*, 30(10), 2925–2935. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s00586-020-06661-8>
- Siswati, S. A. (2024). *Analisis Asuhan Keperawatan Pada Pasien Post Operasi Spondylolisthesis Lumbal Dengan Nyeri Akut Melalui Penerapan Relaksasi Genggam Jari Di RSPAL Dr. Ramelan Surabaya*. Universitas Bina Sehat PPNI.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung). Alfabeta, Cv.