

# **Penerapan Relaksasi Genggam Jari terhadap Penurunan Skala Nyeri pada Pasien Post Operasi Open Reduction Internal Fixation (ORIF)**

Afta Nila Fauziah, Firman Faradisi

Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

## **ABSTRAK**

Nyeri pascaoperasi merupakan keluhan umum yang dialami pasien setelah tindakan bedah, termasuk prosedur Open Reduction Internal Fixation (ORIF). Nyeri yang tidak tertangani dengan optimal dapat memperlambat proses pemulihan dan menurunkan kualitas hidup pasien. Salah satu pendekatan nonfarmakologis yang digunakan untuk mengurangi nyeri adalah teknik relaksasi genggam jari. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas teknik relaksasi genggam jari dalam menurunkan tingkat nyeri pada pasien pasca operasi ORIF. Desain penelitian menggunakan metode studi kasus deskriptif terhadap dua pasien pasca ORIF. Teknik relaksasi dilakukan dengan menggenggam jari-jari tangan secara bergantian disertai pernapasan dalam selama 3–5 menit per jari. Intervensi ini diberikan selama tiga hari berturut-turut, disertai anjuran untuk dilakukan secara mandiri oleh pasien. Hasil pengamatan menunjukkan adanya penurunan skala nyeri pada kedua pasien setelah dilakukan teknik relaksasi genggam jari. Sebelum intervensi, nyeri berkisar pada kategori sedang hingga berat. Setelah terapi, terjadi penurunan intensitas nyeri yang signifikan, yang menunjukkan dampak positif dari intervensi. Teknik relaksasi genggam jari terbukti efektif sebagai metode nonfarmakologis dalam mengurangi nyeri pada pasien pasca operasi ORIF. Intervensi ini mudah diterapkan, tidak memerlukan alat khusus, dan dapat dilakukan secara mandiri oleh pasien.

**Kata kunci:** Relaksasi genggam jari, post operasi, nyeri