

PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI GENGAM JARI PADA PASIEN APPENDIKTOMI DENGAN MASALAH GANGGUAN NYERI POST OPERASI

Application of Finger Grops Relaxation Techniques in Appendectomy Patients with Post-Operative Pain Disorder Problems

Dessy Noor Rahmadhani¹, Okti Sri Purwanti², Ika Diyah Anayanti³

¹Prodi Profesi Ners, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta, Indonesia

²Prodi Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta, Indonesia

³Perawat Bangsal Rawat Inap, Rumah Sakit Umum Dr.Moewardi, Surakarta, Indonesia

*Email: j230235052@student.ums.ac.id

ABSTRACT

Appendicitis is inflammation of the appendix or worm's tuft, in general this infection can cause acute inflammation and therefore requires appendectomy surgery to prevent complications. Pain causes the release of stress hormones and inhibits the healing process, so it is necessary to treat post-appendectomy pain pharmacologically and non-pharmacologically. One non-pharmacological therapy that can be used to treat pain is finger grip relaxation. The study aimed to determine the effectiveness of applying finger grip relaxation in relieving pain in post-appendectomy patients. This case study used one subject with inclusion criteria for post-appendectomy patients who experienced pain and exclusion criteria for post-appendectomy patients who experienced complications who were given interventions from evidence-based nursing, finger-hold relaxation techniques for 15 minutes, each finger for 3 minutes, which were given to post-appendectomy patients. appendectomy with mild to moderate pain as measured using the Numeric Rating Scale (NRS) 0-10. The result showed that after the intervention was carried out for 3 days, the patient's condition improved and the pain was on a scale of 3 compared to the previous scale of 5. Relaxation of holding the fingers was carried out for 15 minutes, one by one the fingers were held for 3 minutes and was carried out for 3 consecutive days and the scale The patient's pain decreased on the third day.

Keywords: *appendicitis, finger hold relaxation technique, nursing care, post appendectomy*

ABSTRAK

Apendisitis merupakan peradangan pada usus buntu atau umbai cacing, pada umumnya infeksi ini dapat menyebabkan peradangan akut maka dari itu membutuhkan tindakan bedah apendiktomi untuk mencegah komplikasi. Nyeri menyebabkan pelepasan hormon stres dan menghambat proses penyembuhan sehingga perlu dilakukan penanganan nyeri pada post apendiktomi secara farmakologis dan nonfarmakologis, salah satu terapi nonfarmakologis yang bisa digunakan untuk mengatasi nyeri ialah relaksasi genggam jari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya efektivitas penerapan relaksasi genggam jari dalam meredakan nyeri pada pasien post apendiktomi. Studi kasus ini menggunakan satu subjek dengan kriteria inklusi pasien post apendiktomi yang mengalami nyeri dan kriteria eksklusi pasien post apendiktomi yang mengalami komplikasi yang diberikan intervensi dari evidence based nursing teknik relaksasi genggam jari selama 15 menit masing-masing jari selama 3 menit yang diberikan pada pasien post appendictomy dengan nyeri ringan hingga sedang yang diukur menggunakan *Numeric Rating Scale (NRS) 0-10*. Hasil menunjukkan setelah dilakukan intervensi selama 3 hari diperoleh hasil keadaan pasien membaik dan nyeri berada di skala 3 dengan skala sebelumnya yaitu 5. Relaksasi genggam jari dilakukan selama 15 menit, satu per satu jari digenggam selama 3 menit serta dilakukan selama 3 hari berturut turut dan skala nyeri nya pasien berkurang pada hari ketiga.

Kata kunci: appendisitis, asuhan keperawatan, post appendiktomi, teknik relaksasi genggam jari

PENDAHULUAN

Appendisitis adalah keadaan usus mengalami peradangan dibagian usus buntu, gejala yang biasa dirasakan saat terjadi yaitu penderita merasakan sakit atau nyeri di perut kanan bawah.¹ Apendisitis merupakan peradangan pada usus buntu atau umbai cacing, pada umumnya infeksi ini dapat menyebabkan peradangan akut sehingga memerlukan tindakan bedah apendiktomi untuk mencegah komplikasi.² Appendisitis adalah penyakit bedah mayor yang cukup sering terjadi, selain dapat terjadi diberbagai usia, penyakit ini juga paling sering terjadi pada usia dewasa muda dan mortalitas penyakit ini tinggi.³ Appendisitis disebabkan oleh berbagai faktor pencetus secara bersamaan dengan hiperplasia jaringan limfoid dan cacing gelang.⁴ Radang usus buntu disebabkan oleh parasit seperti *Entamoeba histolytica*. Studi epidemiologis ini menunjukkan bahwa kebiasaan diet rendah serat dapat mempengaruhi perkembangan sembelit, yang kemudian bisa menyebabkan radang usus buntu.⁵

Data World Health Organization (WHO) menunjukkan bahwa lebih dari 34.600 pasien menderita appendisitis dari tahun 2016 hingga 2017. Pada tahun 2018, itu mencapai 7% dari semua populasi di dunia, dan di tahun 2019 mencapai 3442 juta kasus per tahun. Pada tahun 2020, kejadian appendisitis untuk laki-laki adalah 8,6%, dan untuk wanita adalah 6,7%. Apendiktomi umumnya terjadi pada usia 20 hingga 30 tahun, dengan jumlah kasus 24,9 per 10.000 orang.⁶

Pembedahan apendiktomi bisa mengakibatkan rasa nyeri. Nyeri berat setelah operasi dirasakan terutama pada bagian dalam perut.⁷ Nyeri setelah operasi akan menyebabkan pasien mengalami kesulitan tidur dikarenakan pasien tidak dapat mengontrol rasa

nyeri.⁸ Rasa nyeri yang mengganggu juga dapat mengakibatkan pasien mengalami kesulitan bernafas sehingga terjadinya gangguan pada oksigenasi.⁹ Penatalaksanaan pada pasien appendisitis yaitu dengan cara pembedahan apendiktomi. Setelah operasi apendiktomi, tindakan dapat dilakukan tanpa komplikasi, dan secepat mungkin setelah nyeri dirasakan, terutama jika ada ketidakseimbangan cairan dalam tubuh dan gangguan sistemik.¹⁰

Tanda dan gejala dari appendisitis yaitu nyeri perut pada periumbilicus disertai mual, muntah serta adanya rangsangan peritoneum visceral, anoreksia dan demam.¹¹ Nyeri merupakan perasaan yang tidak menyenangkan yang dirasakan oleh penderita.¹² Sensasi nyeri yang dirasakan pun berbeda-beda mulai dari nyeri ringan, sedang hingga berat tergantung batas nyeri yang dirasakan oleh setiap orang.¹³

Nyeri akut maupun nyeri kronis itu memerlukan perhatian segera dikarenakan perasaan nyeri jika gagal dalam mengatasinya akan menyebabkan pelepasan hormon stres dan menghambat proses penyembuhan.¹⁴ Salah satu cara untuk mengatasi nyeri yaitu dengan manajemen nyeri secara farmakologis atau nonfarmakologis.¹⁵ Manajemen nyeri secara farmakologis dilakukan dengan cara pemberian obat analgetik untuk mengurangi atau menghilangkan rasa nyeri.¹⁶ Sedangkan secara non farmakologis umumnya tindakan dapat dilakukan tanpa menggunakan obat-obatan yang tidak memiliki efek samping dan terjangkau.¹⁷ Dengan menggunakan teknik relaksasi nafas dalam, relaksasi distraksi, mobilisasi, pijat, akupresur, terapi panas atau dingin, musik, serta TENS (*Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation*), rasa nyeri dapat dikurangi secara nonfarmakologis.¹⁸

Namun, penggunaan obat pereda nyeri atau analgesik sebagai obat untuk mengurangi rasa nyeri sering kali tidak cukup, sehingga diperlukan tindakan tambahan.¹⁹ Dalam dunia keperawatan, penatalaksanaan nyeri secara nonfarmakologis telah dikembangkan dan diterapkan melalui terapi komplementer.²⁰ Terapi relaksasi dengan genggam jari adalah salah satu pilihan manajemen nyeri tanpa penggunaan obat pada pasien pasca operasi.²¹ Teknik ini dilakukan dengan menarik napas dalam sehingga dapat mengurangi ketegangan fisik dan emosional. Gerakan menggenggam jari bisa menjadikan tangan terasa hangat, dikarenakan jari memiliki titik keluar dan masuknya energi.²² Pada teknik ini ada tahap distraksi yang mampu mengurangi transmisi rangsangan sensorik dari dinding perut, sehingga rasa nyeri yang tidak nyaman pada tubuh akan berkurang.¹⁸

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Wati & Ernawati (2020), penerapan teknik relaksasi genggam jari terbukti dapat menurunkan skala nyeri pada pasien appendiktomi. Berdasarkan observasi yang dilakukan di Bangsal Rawat Inap Rumah Sakit Umum Dr.Moewardi Kota Surakarta keluhan utama pada pasien dengan post appendectomy adalah nyeri oleh karena itu, studi kasus ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas Evidence-Based Nursing dalam penerapan teknik relaksasi genggam jari untuk menurunkan nyeri pada pasien pasca apendektomi.

METODE

Penelitian ini menggunakan rancangan studi kasus (case study) yang menggunakan satu sampel dengan kriteria inklusi pasien post appendiktomi yang mengalami nyeri ringan hingga sedang dan kriteria eksklusi pasien post appendiktomi yang telah mengalami komplikasi dengan pemberian intervensi dari Evidence Based Nursing relaksasi genggam jari

selama 15 menit, masing-masing jari digenggam selama 3 menit, dan dilakukan selama 3 hari berturut turut. Studi kasus ini dilakukan tanggal 19 November 2023, pada Tn.S dengan diagnosa medis *Appendicitis* di Bangsal Rawat Inap Rumah Sakit Umum Dr.Moewardi Kota Surakarta dengan mendapatkan data-data pasien menggunakan metode wawancara, observasi, studi dokumentasi dan studi kepustakaan serta yang sebelumnya sudah mendapatkan persetujuan pasien terlebih dahulu melalui informed consent yang diberikan oleh peneliti. Alat yang digunakan pada wawancara yaitu dengan alat bantu pedoman pengkajian dan strategi pelaksanaan (SP), sedangkan instrumen yang lain dengan menggunakan lembar pemeriksaan fisik, lembar pemantauan, skala nyeri *Numeric Rating Scale* (NRS) 1-10, tensimeter termometer dan dokumentasi asuhan keperawatan.

HASIL

Dari hasil pengkajian umum pada Tn.S mengeluh nyeri perut kanan bawah sudah dari satu bulan yang lalu dan bertambah parah jika pasien melakukan aktivitas yang berat, karena pasien merasa jika sakitnya bertambah dari hari ke hari. Pada saat pengkajian tanggal 20 November 2023 jam 15.00 WIB, pasien post operasi laparoscopi apendiktomi hari pertama. Pasien mengeluhkan jika nyeri operasi di bagian perut kanan bawah, nyeri yang dirasakan seperti cekot cekot, pasien terlihat meringis menahan sakit dan memegang area post operasi dan nampak gelisah jika bergerak selalu berhati hati. Pasien mengatakan nyeri terasa saat berpindah tempat dan saat bersin.

Selama 3 hari, pasien diidentifikasi terkait lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, dan intensitas nyeri, serta pengaruh nyeri terhadap kualitas hidup. Tanda dan gejala infeksi juga dipantau, dengan melakukan cuci tangan sebelum maupun sesudah bersentuhan dengan pasien dan

lingkungannya. Frekuensi nadi dan tekanan darah dimonitor, teknik nonfarmakologis seperti relaksasi napas dalam diberikan, serta pasien difasilitasi untuk beristirahat dan tidur. Pergerakan dilakukan secara bertahap, keluarga dilibatkan dalam membantu pasien meningkatkan pergerakan, strategi untuk meredakan nyeri dan tanda serta gejala infeksi dijelaskan, tujuan dan prosedur mobilisasi disampaikan, serta mobilisasi sederhana diajarkan, seperti duduk di tempat tidur atau miring ke kanan dan kiri. Data subjektif dan data objektif yang muncul selama 3 hari perawatan di Bangsal Rawat Inap didapatkan data sebagai berikut (tabel 1)

Tabel 1. Data Subjektif Dan Data Objektif Post Operasi

Data Subjektif	Data Objektif
- Pasien mengatakan nyeri pada bagian luka post operasi	- P : appendiktomi Q : tertusuk tusuk R : Perut kanan bawah S : 5 T : hilang timbul
- Pasien mengatakan tidak dapat banyak gerak karena luka post operasi	- Tekanan darah : 125/80 mmHg - Nadi : 78x/menit - SpO2 : 97% - RR : 24x/menit
- Pasien mengatakan selama di RS ADL selalu dibantu dengan istri	

Keterangan: P: provocation/palliation (pemicu), Q: quality (kualitas), R: region/radiation (letak/penyebaran), S: scale (skala), T: Time (waktu).

Diganosa keperawatan yang muncul adalah nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisik. Intervensi yang diberikan pada pasien yaitu ajarkan teknik relaksasi genggam jari (nonfarmakologis). Hasil dari pengkajian nyeri sebelum dan sesudah dilakukannya terapi relaksasi genggam jari disajikan pada tabel berikut:

Tabel 2. Hasil Observasi Nyeri Post Operasi Appendiktomi Tn.S

Hari 1	Hari 2	Hari 3
P : appendiktomi	P : appendiktomi	P : appendiktomi
Q : tertusuk tusuk	Q : tertusuk tusuk	Q : cekot cekot
R : Perut kanan bawah	R : Perut kanan bawah	R : Perut kanan bawah
S : 5	S : 4	S : 3
T : hilang timbul	T : hilang timbul	T : hilang timbul

Keterangan: P: provocation/palliation (pemicu), Q: quality (kualitas), R: region/radiation (letak/penyebaran), S: scale (skala), T: Time (waktu).

Data hasil observasi penurunan nyeri yang muncul selama 3 hari perawatan dan setelah dilakukan intervensi berupa teknik relaksasi genggam jari di Bangsal Rawat Inap didapatkan data sebagai berikut (tabel 2) sehingga hasil observasi penurunan nyeri yang muncul selama 3 hari perawatan di Bangsal Rawat Inap, didapatkan hasil hari pertama skala nyeri berada di angka 5 rasa seperti tertusuk tusuk, di hari kedua skala nyeri di angka 4 nyeri seperti tertusuk tusuk, dan di hari ketiga skala nyeri 3 dengan nyeri cekot cekot.

Dari hasil penerapan teknik relaksasi genggam jari yang dilakukan selama 3 hari pada pasien menunjukkan adanya penurunan skala nyeri secara signifikan. Hal ini membuktikan bahwa teknik relaksasi genggam jari dapat menjadi pilihan terapi nonfarmakologis yang efektif untuk menurunkan nyeri pada pasien post appendiktomi.

PEMBAHASAN

Di tahap pengkajian, ditemukan data subjektif bahwa pasien mengeluhkan nyeri pada luka pascaoperasinya dengan P: apendektomi, Q: tertusuk-tusuk, R: perut kanan bawah, S: 5, dan T: hilang timbul. Pasien tampak meringis menahan nyeri, bersikap protektif, gelisah, dan mengalami kesulitan tidur. Pada pemeriksaan fisik ditemukan adanya luka pascaoperasi apendektomi

di perut kanan bawah dengan diameter sekitar 5 cm. Berdasarkan jurnal penelitian, salah satu dampak dari pascaoperasi apendektomi adalah nyeri.²³ Nyeri pascaoperasi adalah nyeri yang dirasakan pasien setelah menjalani pembedahan, yang menyebabkan pasien mengalami kesulitan untuk melakukan aktivitas secara mandiri.²⁴ Sehingga perawat bisa memberikan edukasi kepada pasien maupun keluarga pasien terkait pentingnya melakukan mobilisasi dini setelah operasi apendektomi dengan tujuan untuk mempercepat penutupan luka jahitan setelah operasi melalui regenerasi atau pertumbuhan sel, mencegah konstipasi, memperlancar aliran darah serta mengembalikan aktivitas pasien agar dapat bergerak normal.²⁵ Selain nyeri post apendektomi juga menyebabkan terjadinya resiko infeksi, untuk mencegah terjadinya resiko infeksi maka perlu dilakukannya perawatan luka post apendektomi secara tepat.²⁶

Dengan memberikan terapi relaksasi nafas dalam, relaksasi genggam jari selama 3 hari terus menerus, terapi tersebut dilakukan pada pagi dan sore hari. Relaksasi nafas dalam dilakukan sebanyak 5 siklus selama 15 menit dengan jeda 1 menit.²⁷ Sedangkan relaksasi genggam jari dilakukan selama 15 menit, masing-masing jari digenggam selama 3 menit, dan dilakukan selama 3 hari berturut turut. Pada penelitian Safariyah et al (2022) mengungkapkan bahwa setelah dilakukannya relaksasi genggam jari selama 3 hari berturut-turut pada pasien yang mengeluhkan nyeri perut kanan bawah mengalami penurunan skala nyeri dari skala 10 menjadi skala 5 dengan data objektif denyut nadi dalam batas normal dan pasien terlihat sedikit meringis.²⁸

Berdasarkan dari data pengkajian, penulis menegaskan diagnosa keperawatan nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisik (pascaoperasi), ditandai dengan

keluhan nyeri pada luka pascaoperasi, gelisah, terlihat meringis, sulit tidur serta bersikap protektif. Hal ini sejalan dengan karakteristik diagnosis nyeri akut, yang ditandai dengan gejala 80-100%, yaitu adanya keluhan nyeri pada luka pascaoperasi, gelisah, tampak meringis, sulit tidur, dan bersikap protektif.²⁹ Diagnosis nyeri akut menjadi diagnosis utama pada pasien pascaoperasi apendektomi karena pasien sering kali mengalami nyeri hebat setelah efek obat anestesi mulai hilang.³

Tingkat rasa nyeri pada pasien dipengaruhi oleh beberapa faktor perancu, salah satunya ialah kondisi psikologis. Kondisi ini dapat memengaruhi tingkat rasa nyeri yang dirasakan oleh pasien setelah apendektomi, di mana akibat nyeri akut, pasien menjadi cemas dan kesulitan mengatasi rasa sakit.⁵ Dibandingkan dengan laki-laki, wanita cenderung lebih mengalami kecemasan yang dapat meningkatkan rasa sakit.²

Finger hold adalah jenis metode relaksasi yang berfungsi untuk mengurangi rasa nyeri. Relaksasi ini adalah salah satu pendamping dari terapi obat-obatan memiliki tujuan menyempurnakan efek dari obat analgesik sebagai pengurang rasa nyeri.³⁰ Pemberian teknik relaksasi genggam jari ini bisa menjadi terapi komplementer dalam manajemen nyeri dan juga sebagai tindakan keperawatan mandiri untuk menurunkan skala nyeri pada pasien *post appendectomy*.⁸ Teknik ini merupakan salah satu teknik relaksasi yang menggunakan jari-jari dan energy yang berada pada tubuh. Relaksasi ini dapat memproduksi sebuah impuls dan dikirimkan lewat serabut saraf aferen non-nosiseptor. Serabut saraf non-nosiseptor tadi dapat membuat pintu menutup sehingga stimulus yang berada di cortex.

Cerebri terhambat akibat counter stimulasi mengenggam jari dan relaksasi. Sehingga perasaan sakit mengalami modulasi disebabkan

adanya stimulasi dari genggam jari yang lebih dahulu.³¹ Kombinasi dua intervensi yaitu pemberian relaksasi pernapasan dan genggam jari bisa lebih optimal dalam mengatasi masalah nyeri akut. Sehingga intervensi ini dapat menjadi rekomendasi kepada pasien pasca bedah apendiktomi dengan masalah nyeri akut.¹⁶

SIMPULAN

Merujuk pada hasil studi kasus dapat disimpulkan bahwa, pasien *post operasi appendiktomi* mengalami keluhan nyeri pada area bekas luka post operasi. Diagnosis keperawatan yang ditegakan pada kasus pasien dengan *post operasi appendiktomi* adalah nyeri akut b.d agen pencedera fisik (post operasi appendiktomi). Hasil evaluasi keperawatan pada pasien menunjukkan skala nyerinya berkurang pada hari ketiga sehingga bisa disimpulkan jika teknik relaksasi genggam jari dapat menurunkan nyeri pada pasien post operasi appendiktomi. Teknik relaksasi genggam jari ini direkomendasikan untuk pasien yang merasakan nyeri setelah operasi appendiktomi sebagai tindakan nonfarmakologis dengan membutuhkan waktu 15 menit, masing-masing jari digenggam selama 3 menit, dan dilakukan selama 3 hari berturut turut.

Peneliti berharap studi ini dapat menjadi acuan mahasiswa keperawatan dalam memberikan intervensi keperawatan dengan komprasi terapi nonfarmakologi, sehingga dapat menunjang perbaikan kondisi pada pasien disamping kolaborasi dengan menggunakan obat-obatan.

DAFTAR RUJUKAN

1. Bariyah N, Nuryanti Y, Fabanjo IJ, Sawasemariay O. Penerapan Teknik Relaksasi Napas Dalam Untuk Mengurangi Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea Di Ruang Mansinam Rsal Manokwari. *J Nurs Updat*. 2023;14(3):421-428. <https://stikes-nhm.e-journal.id/NU/index>
2. Wainsani S, Khoiriyah K. Penurunan Intensitas Skala Nyeri Pasien Appendiks Post Appendiktomi Menggunakan Teknik Relaksasi Benson. *Ners Muda*. 2020;1(1):68. doi:10.26714/nm.v1i1.5488
3. Hayat A, Ariyanti M. Pengaruh tehnik relaksasi genggam jari terhadap penurunan skala nyeri pada pasien post appendictomy di Ruang Irna III RSUD P3 Gerung Lombok Barat. *MANUJU Malahayati Nurs J*. 2020;2(1):188-200.
4. Adhar Arifuddin, Lusla Salmawati, Andi Prasetyo. Faktor Risiko Kejadian Apendisitis Di Bagian Rawat Inap Rumah Sakit Umum Anutapura Palu. *J Prev*. 2019;8(1):1-58.
5. Harefa N, Syafrinanda V, Olivia N. Asuhan Keperawatan Pada Pasien Post Op Appendiktomi Dengan Gangguan Rasa Aman Nyaman Nyeri Melalui Tindakan Teknik Back Massage Di Rumah Sakit Tk Ii Putri Hijau Medan. *SENTRI J Ris Ilm*. 2023;2(7):2538-2551. doi:10.55681/sentri.v2i7.1142
6. Appulembang I, Nurnaeni N, Sampe SA, Jefriyani J, Bahrum SW. Analisis Faktor Risiko yang Berhubungan dengan Kejadian Appendicitis Akut. *J Keperawatan Prof*. 2024;5(1):34-40. doi:10.36590/kepo.v5i1.902
7. Sulastris T, Rustiawati E. Tindakan Dukungan Mobilisasi Dini Pada Pasien Post Operasi Appendictomy dengan Gangguan Mobilitas Di Rsud Dr. Drajat Prawiranegara Tahun 2023. *JAWARA (Jurnal Ilm Keperawatan)*. 2023;4(3):81-88.
8. Wati F, Ernawati E. Penurunan Skala Nyeri Pasien Post-Op Appendictomy Menggunakan Teknik Relaksasi Genggam Jari. *Ners Muda*. 2020;1(3):200. doi:10.26714/nm.v1i3.6232
9. Cristyaningsih V, Purwanti OS. Studi Literatur: Mobilisasi Dini Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Post Laparotomi. *Heal J Love That Renewed*. 2023;11(1):1-10.
10. Lulu Nabillah Pratiwi, Ika Silvitarsari. Penerapan Terapi Genggam Jari Terhadap Skala Nyeri pada Pasien Post Operasi Appendictomy di RS. PKU

- Muhammadiyah Karanganyar. *SEHATMAS J Ilm Kesehat Masy*. 2023;2(4):841-849. doi:10.55123/sehatmas.v2i4.2313
11. Sulistiawan A, Jauhari MF, Nurhusna N. Efektifitas Terapi Genggam Jari Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Appendektomi. *Electron J Sci Environ Heal Dis*. 2022;3(1):45-57. doi:10.22437/esehad.v3i1.20282
 12. Manurung M. Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Skala Nyeri Post Appendixtomy Di Rsu D Porsea. *J Keperawatan Prior*. 2019;2(2):61. doi:10.34012/jukep.v2i2.541
 13. Cahyaningtyas PY, Sri Purwanti O, Putra Purnama A, Purwanti OS. Efek Terapi Akupresur Point Hugo untuk Mengurangi Nyeri Tusukan Arteriovenous Fistula pada Pasien yang Menjalani Hemodialisa di RS PKU 'Aisyiyah Boyolali. *Indones J Nurs Heal Sci ISSN*. 2020;5(1):75-84.
 14. Purnawan I, Widyastuti Y, Setiyarini S, Probosuseno P. The Voice of the Qur'an's Potential in Pain Management: Review Study. *J Ber Ilmu Keperawatan*. 2022;15(2):249-262. doi:10.23917/bik.v15i2.16990
 15. Nadianti RN, Minardo J. Manajemen Nyeri Akut pada Post Laparatomi Apendisitis di RSJ Prof. Dr. Sorejo Magelang. *J Holistics Heal Sci*. 2023;5(1):75-87. doi:10.35473/jhhs.v5i1.253
 16. Santoso SDRP. Penerapan Intervensi Berdasarkan Evidence Based Nursing: Nafas Dalam Dan Genggam Jari Pada Nyeri Post Appendectomy. *Well Being*. 2022;7(2):125-134. doi:10.51898/wb.v7i2.192
 17. Yulianti N, Fitri SUR, Nursiswati N. Non-Pharmacological Pain Management In Patient With Gouty Arthritis: A Narrative Review. *J Ber Ilmu Keperawatan*. 2023;16(2):290-308. doi:10.23917/bik.v16i2.1918
 18. Hasaini A. Efektifitas Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Op Appendiktomi di Ruang Bedah (Al-Muizz) RSUD Ratu Zalecha Martapura Tahun 2019. *Din Kesehat J Kebidanan Dan Keperawatan*. 2020;10(1):76-90. doi:10.33859/dksm.v10i1.394
 19. Dewi Sartiya Rini, Fitri Wijayati P. JOURNAL OF INTEGRATED NURSING (Integrated Nursing Journal). *J Keperawatan Terpadu (Integrated Nurs Journal)*. 2023;5(2):89-95.
 20. Nurani, Khomsah. The effect of finger hold relaxation technique for reduce pain in post appendectomy patients. *Ist Int Helath Conf STIKes Panca Bhakti*. Published online 2023:112-117.
 21. Ju W, Ren L, Chen J, Du Y. Efficacy of relaxation therapy as an effective nursing intervention for post-operative pain relief in patients undergoing abdominal surgery: A systematic review and meta-analysis. *Exp Ther Med*. 2019;18(4):2909-2916. doi:10.3892/etm.2019.7915
 22. Prayogi AS, Andriyani N, Olfah Y, Harmilah H. Deep Breath Relaxation and Fingerprinting Against Post Pain Reduction of Laparatomic Operations. *Open Access Maced J Med Sci*. 2022;9(T5):132-136. doi:10.3889/oamjms.2021.7816
 23. Afifah AN, Sukmawati S, Ermianti E. Penerapan Intervensi Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea dengan Preeklampsia : Studi Kasus. *Nurs News J Ilm Keperawatan*. 2023;7(3):172-184. doi:10.33366/nn.v7i3.2735
 24. Sulung N, Rani SD. Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Appendiktomi. *J Endur*. 2017;2(3):397. doi:10.22216/jen.v2i3.2404
 25. Wiyata JK, Sirait Y, Komariyah N, et al. Pengaruh Penerapan Mobilisasi Dini Terhadap Proses Penyembuhan Luka Pada Pasien Post Operasi Apendiktomi Di Ruang Bougenville RSUD Dr Abdul Rivai Kabupaten Berau. *J Keperawatan Wiyata*. 2024;5(1):57-67.
 26. Tusyanawati VM, Sutrisna M, Tohri T. Studi Perbandingan Modern Dressing (Salep Tribec) dan Konvensional Terhadap Proses Penyembuhan Luka Pada Pasien Post Operasi Apendiktomi.

- J Persat Perawat Nas Indones.* 2020;4(1):9.
doi:10.32419/jppni.v4i1.172
27. Sudirman AA, Syamsuddin F, S.Kasim S. Efektifitas Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Appendisit Di Ird Rsud Otanaha Kota Gorontalo. *J Inov Ris Ilmu Kesehat.* 2023;1(2):137-147.
28. Safariah. A Case Study of Finger Grip Relaxation Intervention on Lowering Pain Scale in Appendicitis Patients. *Int J Nurs Heal Serv.* 2022;5(5):412-417. doi:10.35654/ijnhs.v5i5.628
29. Hafinafi SN, Julianto E, Sudiarto. Literature Review Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Appendiktomi. *Sentani Nurs J.* 2021;4(1):23-31.
<https://ejournal.stikesjypr.ac.id/>
30. Heriyanda H, Mardhatillah M, Saputra M. Perbandingan Teknik Relaksasi Genggam Jari Dengan Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Apendiktomi. *Getsempena Heal Sci J.* 2023;2(2):83-92.
doi:10.46244/ghsj.v2i2.2253
31. Calisanie NNP, Ratnasari AN. The Effectiveness of the Finger Grip Relaxation Technique to Reduce Pain Intensity in Post-Appendectomy Patients: A Literature Review. *KnE Life Sci.* 2021;2021:753-757. doi:10.18502/cls.v6i1.8751