

RELAKSASI GENGAM JARI UNTUK MENURUNKAN NYERI

POST OPERASI MELALUI MEDIA BOOKLET

Seta Nalurita, Ika Silvitasari

setanarulita@gmail.com

Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang: Nyeri suatu perasaan tidak nyaman yang disebabkan adanya kerusakan jaringan. Nyeri post operasi terjadi karena adanya luka akibat pembedahan sehingga tubuh menghasilkan respon nyeri. Nyeri pada pasien post operasi akan meningkat dan dapat mempengaruhi proses penyembuhan. Kontrol nyeri penting dilakukan setelah dilakukan operasi, upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri salah satunya dengan teknik relaksasi genggam jari. **Metode:** Metode yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri pasca operasi salah satunya dengan teknik relaksasi genggam jari, teknik ini efektif karena mampu membebaskan mental dan fisik dari ketegangan dan stres yang akhirnya dapat menurunkan tingkat nyeri. **Hasil:** Luaran yang dihasilkan berupa media *booklet* dengan judul “Relaksasi Genggam Jari Untuk Mengurangi Nyeri Post Operasi” yang berisi informasi tentang langkah langkah mengurangi nyeri dengan teknik relaksasi genggam jari. **Kesimpulan:** Relaksasi genggam jari efektif untuk mengurangi nyeri post operasi dan luaran yang dihasilkan dapat menjadi sumber informasi dan membantu masyarakat khususnya pasien post operasi untuk menurunkan nyeri dengan relaksasi genggam jari.

Kata Kunci: *nyeri, operasi, relaksasi, genggam, jari.*