



## **PENGARUH TERAPI RELAKSASI GENGAM JARI DENGAN KOMBINASI AROMATERAPI JASMINE TERHADAP PENURUNAN TINGKAT NYERI PADA PASIEN POST OP DEBRIDEMENT CELLULITIS DI RS PRIMA HUSADA MALANG**

**Sistha Gea Aprillia<sup>1\*</sup>, Putu Sintya Arlinda Arsa<sup>2</sup>, Nadhifah Rahmawati<sup>3</sup>**

<sup>1,2</sup>Program Studi S1 Keperawatan STIKes Kendedes Malang

<sup>3</sup> Program Studi Pendidikan Profesi Ners STIKes Kendedes Malang

\*Email Korespondensi: [sisthageap@gmail.com](mailto:sisthageap@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Nyeri pasca operasi (*post-op debridement cellulitis*) merupakan nyeri akut signifikan yang dapat menghambat penyembuhan jika tidak teratasi. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh terapi relaksasi genggam jari dengan kombinasi aromaterapi *jasmine* terhadap penurunan tingkat nyeri pada pasien tersebut. Penelitian menggunakan desain *Pre-Experimental* dengan pendekatan *One Group Pre-Test Post-Test*. Sampel terdiri dari 50 pasien *post-op debridement cellulitis* di RS Prima Husada Malang yang diambil menggunakan teknik tertentu. Tingkat nyeri diukur menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) sebelum dan sesudah intervensi selama 15 menit. Hasil penelitian menunjukkan sebelum intervensi, mayoritas responden (66,0%) mengalami nyeri sedang. Setelah intervensi, mayoritas responden (70,0%) mengalami nyeri ringan. Uji *Wilcoxon* memperoleh nilai *p-value* 0,000 ( $< 0,05$ ), menunjukkan perbedaan tingkat nyeri yang signifikan secara statistik. Dapat disimpulkan bahwa terapi ini efektif dalam menurunkan tingkat nyeri dan direkomendasikan sebagai pendamping manajemen nyeri non-farmakologis.

**Kata Kunci:** Nyeri Pasca Operasi, Relaksasi Genggam Jari, Aromaterapi Jasmine, *Debridement Cellulitis*.

### **ABSTRACT**

*Post-operative pain from cellulitis debridement is a significant acute pain that can delay recovery if left unmanaged. Due to the side effects of pharmacological analgesics, an effective non-pharmacological complementary approach is required. This study aimed to analyze the effect of finger grip relaxation therapy combined with jasmine aromatherapy on reducing pain levels in these patients. This study utilized a Pre-Experimental design with a One Group Pre-Test Post-Test approach. The sample included 50 post-op debridement cellulitis patients at RS Prima Husada Malang. Pain levels were measured using the Numeric Rating Scale (NRS) before and after a 15-minute intervention. Data were analyzed using the Wilcoxon statistical test. The results showed that before the intervention (pre-test), the majority of respondents (66.0%) experienced moderate pain. After the intervention (post-test), the majority (70.0%) experienced mild pain. The Wilcoxon test yielded a p-value of 0.000 ( $< 0.05$ ), indicating a*

*statistically significant difference in pain levels. In conclusion, there is a significant effect of finger grip relaxation therapy combined with jasmine aromatherapy on reducing pain levels in post-op debridement cellulitis patients. This therapy is recommended as an adjunct for non-pharmacological post-operative pain management.*

**Keywords:** *Post-operative Pain, Finger Grip Relaxation, Jasmine Aromatherapy, Debridement Cellulitis.*

## PENDAHULUAN

Nyeri merupakan salah satu masalah kesehatan yang paling umum dialami oleh individu dan menjadi alasan utama seseorang mencari pertolongan medis. *International Association for the Study of Pain (IASP)* mendefinisikan nyeri sebagai pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan yang berhubungan dengan kerusakan jaringan aktual atau potensial. Salah satu jenis nyeri akut yang sering terjadi adalah nyeri pasca operasi. Nyeri pasca operasi yang tidak teratasi dengan baik dapat menyebabkan berbagai komplikasi, seperti peningkatan risiko infeksi, keterlambatan mobilisasi, gangguan pola tidur, hingga stres emosional yang dapat memperlambat proses penyembuhan (Smeltzer et al., 2022).

Selulitis adalah infeksi bakteri akut pada kulit yang meluas ke jaringan subkutan. Pada kasus yang parah, selulitis dapat menyebabkan nekrosis jaringan sehingga memerlukan tindakan *debridement*. *Debridement* adalah prosedur bedah untuk mengangkat jaringan yang mati, rusak, atau terinfeksi untuk meningkatkan potensi penyembuhan jaringan sehat di sekitarnya. Prosedur ini, meskipun penting, merupakan tindakan invasif yang secara inheren menimbulkan nyeri pasca operasi yang signifikan (Hidayat & Uliyah, 2021).

Manajemen nyeri pasca operasi umumnya mengandalkan terapi farmakologis seperti pemberian analgesik opioid maupun non-opioid. Namun, penggunaan analgesik dalam jangka panjang dapat menimbulkan efek samping yang tidak diinginkan, seperti mual, muntah, konstipasi, depresi pernapasan, hingga risiko ketergantungan (Pratama & Sari, 2023). Oleh karena itu, diperlukan pendekatan komplementer non-farmakologis yang efektif, aman, dan minim efek samping untuk membantu mengelola nyeri.

Terapi non-farmakologis menjadi alternatif yang semakin populer dalam manajemen nyeri. Salah satu teknik yang mudah dilakukan adalah terapi relaksasi genggam jari. Teknik ini didasarkan pada filosofi yang meyakini bahwa setiap jari terhubung dengan meridian energi tubuh dan emosi tertentu. Dengan menggenggam jari secara lembut, diyakini dapat melepaskan ketegangan emosional dan fisik, sehingga menghasilkan efek relaksasi dan penurunan persepsi nyeri (Snyder & Lindquist, 2021).

Untuk meningkatkan efektivitas terapi relaksasi, intervensi ini dapat dikombinasikan dengan aroma terapi. Aroma terapi essential oil jasmine (melati) telah dikenal memiliki efek menenangkan, antidepresan, dan analgesik. Aroma melati bekerja dengan merangsang sistem limbik di otak, yang merupakan pusat emosi dan memori. Stimulasi ini dapat memicu pelepasan neurotransmitter seperti serotonin dan endorfin yang berperan dalam modulasi nyeri dan peningkatan perasaan nyaman (Putri & Wulandari, 2024).

Kombinasi antara stimulasi sentuhan (relaksasi genggam jari) dan stimulasi penciuman (aroma terapi jasmine) diharapkan dapat memberikan efek sinergis dalam menurunkan tingkat nyeri. Intervensi ini bersifat noninvasif, mudah diaplikasikan, dan memiliki biaya yang terjangkau sehingga berpotensi besar untuk diterapkan sebagai terapi pendamping di fasilitas Kesehatan.

Studi kasus Larasati and Hidayati (2022) yang menggunakan 2 pasien post-operasi juga menunjukkan hasil yang menyatakan bahwa terjadi penurunan skala nyeri pada pasien setelah

diberikan terapi relaksasi genggam jari dimana skala nyeri pada 2 pasien tersebut sebelum diberikan terapi sebesar 6 dan 5, dan hasil dari diberikan terapi tersebut pada hari ketiga terjadi penurunan pada skala 2.

Andriyani, S., Sari, I. M., & Purnamawati, F. (2024). Penerapan Relaksasi Genggam Jari Terhadap Nyeri Luka Post Op Pada Pasien Debridement di RSUD Dr. SOERATNO GEMOLONG SRAGEN. *Indonesian Journal of Public Health*, 2(3), 481–491. Studi ini menyimpulkan bahwa penerapan relaksasi genggam jari menunjukkan hasil yang signifikan terhadap penurunan skala nyeri pada pasien post operasi debridement.

Nengke Puspita Sari, & Sari, M. (2024). Pengaruh Relaksasi Genggam Jari pada Nyeri Akut Post Debridement Ulkus Diabetikum. *Jurnal Riset Media Keperawatan*, 7(2), 87-93. Penelitian ini juga menemukan penurunan skala nyeri yang signifikan setelah intervensi relaksasi genggam jari pada pasien post-debridemen ulkus diabetikum.

Rosiska, M. (2021). Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Genggam Jari terhadap Penurunan Nyeri pada Pasien Post Op. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dharmas Indonesia*, 1(2), 51-56. Menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dari teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan nyeri pada pasien post-op secara umum.

Apriyanti, D., Mayasari, M., & Wulandari, L. A. (2024). Pengaruh *Aromaterapi Jasmine Essential Oil* terhadap Skala Nyeri pada Pasien *Post Sectio Caesarea* di Rumah Sakit Yukum Medical Centre Lampung Tengah Tahun 2024. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(6), 3273–3288. Penelitian ini menunjukkan bahwa *aromaterapi jasmine essential oil* memiliki pengaruh signifikan terhadap penurunan skala nyeri pada pasien post Sectio Caesarea.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul penelitian “*Pengaruh Terapi Relaksasi Genggam Jari dengan Kombinasi Aromaterapi Jasmine terhadap Penurunan Tingkat Nyeri pada Pasien Post Op Debridement Cellulitis di RS Prima Husada Malang*”.

## METODE PENELITIAN

Penelitian kuantitatif ini menggunakan desain one group pretest-posttest. Populasi dan sampel adalah 50 pasien post-op debridement cellulitis di RS Prima Husada Malang pada bulan Agustus-September 2025 yang diambil dengan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian menggunakan lembar observasi Numeric Rating Scale (NRS). Intervensi dilakukan selama 15 menit dengan mengombinasikan inhalasi aromaterapi jasmine (3-4 tetes via diffuser) dan teknik genggam jari sesuai SOP. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test.

## HASIL PENELITIAN

Hasil Identifikasi Tingkat Nyeri Pasien *Post Op Debridement Cellulitis* sebelum Diberikan Terapi Relaksasi Genggam Jari dengan Kombinasi Aromaterapi Jasmine di RS Prima Husada Malang

Tabel 5.2 Tingkat Nyeri Pasien *Post Op Debridement* sebelum Diberikan Terapi Relaksasi Genggam Jari dengan Kombinasi Aromaterapi Jasmine

Variabel	Kategori	Frekuensi	Persentase
Tingkat Nyeri <i>Post Op Debridement</i> sebelum Intervensi	Tidak ada nyeri (0)	0	0
	Nyeri ringan (1-3)	1	2
	Nyeri sedang (4-6)	33	66
	Nyeri berat (7-9)	16	32
	Nyeri Sangat Berat (10)	0	0
<b>Total</b>		<b>50</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 5.2 di atas, diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami nyeri sedang (skor nyeri 4-6) sebelum diberikan terapi relaksasi genggam jari dengan kombinasi aromaterapi jasmine sebanyak 33 responden (66%). Tingkat nyeri tersebut diukur berdasarkan skala *Numeric Rating Scale* (NRS).

Hasil Identifikasi Tingkat Nyeri Pasien *Post Op Debridement Cellulitis* sesudah Diberikan Terapi Relaksasi Genggam Jari dengan Kombinasi Aromaterapi Jasmine di RS Prima Husada Malang

Tabel 5.3 Tingkat Nyeri Pasien *Post Op Debridement* sesudah Diberikan Terapi Relaksasi Genggam Jari dengan Kombinasi Aromaterapi Jasmine

Variabel	Kategori	Frekuensi	Persentase
Tingkat Nyeri <i>Post Op Debridement</i> sesudah Intervensi	Tidak ada nyeri (0)	0	0
	Nyeri ringan (1-3)	35	70
	Nyeri sedang (4-6)	15	30
	Nyeri berat (7-9)	0	0
	Nyeri Sangat Berat (10)	0	0
<b>Total</b>		<b>50</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 5.2 di atas, diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami nyeri ringan (skor nyeri 1-3) sesudah diberikan terapi relaksasi genggam jari dengan kombinasi aromaterapi jasmine sebanyak 35 responden (70%). Tingkat nyeri tersebut juga diukur berdasarkan skala *Numeric Rating Scale* (NRS).

Hasil Analisis Perbedaan Tingkat Nyeri sebelum dan sesudah Terapi Relaksasi Genggam Jari dengan Kombinasi Aromaterapi Jasmine pada Pasien *Post Op Debridement Cellulitis* di RS Prima Husada Malang

Tabel 5.4 Analisis Perbedaan Tingkat Nyeri sebelum dan sesudah Terapi Relaksasi Genggam Jari dengan Kombinasi Aromaterapi Jasmine pada Pasien *Post Op Debridement Cellulitis* di RS Prima Husada Malang

Keterangan	Rank	P-value
Tingkat nyeri sebelum	<i>Positive Ranks</i>	0.000

---

diberikan terapi relaksasi	= 0	
genggam jari dengan kombinasi aromaterapi jasmine	= 44	<i>Negative Ranks</i>
Tingkat nyeri sesudah diberikan terapi relaksasi genggam jari dengan kombinasi aromaterapi jasmine		<i>Ties = 6</i>

---

Tabel 5.4 di atas merupakan hasil analisis *Wilcoxon Signed Rank Test* yang menunjukkan nilai signifikansi (*P-value*) sebesar  $0.000 < 0.05$ . Hasil ini menandakan bahwa ada perbedaan signifikan tingkat nyeri sebelum dan sesudah terapi relaksasi genggam jari dengan kombinasi aromaterapi jasmine pada pasien *post op debridement cellulitis* di RS Prima Husada Malang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada pengaruh signifikan terapi relaksasi genggam jari dengan kombinasi aromaterapi jasmine terhadap penurunan tingkat nyeri pada pasien *post op debridement cellulitis* di RS Prima Husada Malang. Artinya, hipotesis alternatif dalam penelitian ini dinyatakan diterima. Adanya pengaruh signifikan intervensi tersebut terhadap perubahan tingkat nyeri pada pasien *post op debridement cellulitis* juga dapat dilihat dari nilai *rank* dimana nilai *positive rank* = 0 (tidak ada responden yang mengalami peningkatan tingkat nyeri dari sebelum ke sesudah diberikan intervensi), *negative rank* = 44 (sebanyak 44 responden [mayoritas] mengalami penurunan tingkat nyeri dari sebelum ke sesudah diberikan intervensi) dan *ties* = 6 (sebanyak 6 responden saja yang tidak mengalami perubahan tingkat nyeri dari sebelum ke sesudah diberikan intervensi tersebut).

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan terapi relaksasi genggam jari dengan kombinasi aromaterapi jasmine, sebagian besar pasien post operasi debridement cellulitis mengalami nyeri dalam kategori sedang. Kondisi ini sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya yang melaporkan bahwa nyeri pasca debridement umumnya berada pada tingkat sedang pada fase awal pascaoperasi. Secara fisiologis, nyeri pasca debridement terjadi akibat kerusakan jaringan dan pelepasan mediator inflamasi seperti prostaglandin yang mengaktifasi nosiseptor dan menghantarkan impuls nyeri ke sistem saraf pusat (Sudoyo et al., 2020). Respon nyeri bersifat subjektif dan dipengaruhi oleh faktor biologis maupun psikososial, sehingga variasi persepsi nyeri antarindividu merupakan hal yang wajar.

Beberapa karakteristik responden turut memberikan penjelasan terhadap tingkat nyeri yang dialami. Faktor jenis kelamin diketahui berperan dalam modulasi nyeri, di mana perempuan umumnya memiliki ambang dan toleransi nyeri yang lebih rendah dibandingkan laki-laki (Packiasabapathy & Sadhasivam, 2018; Wang et al., 2024). Faktor usia juga berkontribusi, karena proses penuaan memengaruhi transmisi dan persepsi nyeri melalui perubahan pada sistem nociceptif (Kim et al., 2023; Dijk et al., 2021). Selain itu, tingkat pendidikan berkaitan dengan kemampuan individu dalam memahami dan mengimplementasikan strategi koping terhadap nyeri. Individu dengan pendidikan lebih tinggi cenderung memiliki kontrol nyeri yang lebih baik karena lebih mudah menerima dan mengaplikasikan edukasi kesehatan (Mailawati et al., 2020; Lanitis et al., 2025).

Setelah diberikan intervensi kombinasi relaksasi genggam jari dan aromaterapi jasmine, mayoritas responden mengalami penurunan tingkat nyeri menjadi kategori ringan. Temuan ini memperkuat hasil penelitian terdahulu yang menunjukkan efektivitas relaksasi genggam jari dalam menurunkan nyeri pascaoperasi (Andriyani et al., 2024; Susanti & Anggraeni, 2023).

Meskipun penelitian spesifik mengenai aromaterapi jasmine pada pasien post debridement masih terbatas, studi terkait aromaterapi sejenis seperti lavender menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri secara bertahap pada pasien pascaoperasi (F.K. Putri & Purwanti, 2024).

Secara teoritis, relaksasi genggam jari bekerja melalui mekanisme distraksi dan stimulasi saraf yang dapat menghambat transmisi impuls nyeri serta meningkatkan relaksasi fisik dan emosional. Kondisi relaksasi ini memicu pelepasan endorfin sebagai analgesik alami tubuh (Utaminingsih et al., 2023). Sementara itu, aromaterapi jasmine memberikan efek melalui stimulasi sistem limbik yang berperan dalam regulasi emosi dan respons stres. Aktivasi jalur ini dapat menurunkan kecemasan dan respons simpatis, sehingga persepsi nyeri ikut menurun (Fung et al., 2021; Soares et al., 2021).

Perbedaan signifikan tingkat nyeri sebelum dan sesudah intervensi menunjukkan bahwa kombinasi kedua terapi bekerja secara sinergis. Relaksasi genggam jari berkontribusi dalam meredakan ketegangan fisik dan meningkatkan kontrol diri terhadap nyeri, sedangkan aromaterapi jasmine menurunkan komponen emosional dan psikologis yang memperkuat persepsi nyeri. Sinergi tersebut mengoptimalkan mekanisme analgesik endogen melalui pelepasan endorfin dan modulasi neurotransmitter pusat.

Implikasi praktis dari temuan ini adalah bahwa terapi relaksasi genggam jari yang dikombinasikan dengan aromaterapi jasmine dapat dijadikan sebagai intervensi nonfarmakologis komplementer dalam manajemen nyeri pasien post operasi debridement cellulitis. Intervensi ini relatif mudah dilakukan, aman, serta dapat diintegrasikan dalam standar prosedur operasional keperawatan untuk meningkatkan kenyamanan pasien dan mempercepat pemulihan.

Secara teoretis, hasil penelitian ini memperkaya bukti empiris mengenai efektivitas pendekatan multimodal nonfarmakologis dalam pengelolaan nyeri pascaoperasi. Kombinasi intervensi berbasis relaksasi dan stimulasi olfaktori terbukti mampu memengaruhi aspek fisiologis dan psikologis nyeri secara simultan, sehingga memberikan pendekatan yang lebih komprehensif dalam praktik keperawatan klinis.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Penelitian menyimpulkan bahwa terapi relaksasi genggam jari dengan kombinasi aromaterapi jasmine berpengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat nyeri pasien post-op debridement cellulitis. Perawat disarankan mengintegrasikan terapi ini sebagai intervensi mandiri non-farmakologis (Complementary Nursing Therapy) untuk mengurangi ketergantungan pada analgesik dan meningkatkan kenyamanan pasien.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Guyton, A. C., & Hall, J. E. (2016). *Textbook of Medical Physiology* (13th ed.). Saunders. Health, UF. 2019. "Pain Assesment Scales/Tools."
- International Association for the Study of Pain (IASP). (2020). IASP Terminology. Retrieved from <https://www.iasp-pain.org/resources/terminology/>
- International Association for the Study of Pain (IASP). (2017). Terminology. Diakses dari <https://www.iasp-pain.org/resources/terminology/> pada 5 Juni 2025.
- Kim, M. S., & Lee, S. J. (2019). The Effects of Hand Relaxation Therapy on Pain and Anxiety in Patients with Total Knee Arthroplasty. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 49(1), 1-10.

- Kim, J.-H., Sohn, J.-H., Lee, J.-J., & Kwon, Y.-S. (2023). Age-Related Variations in Postoperative Pain Intensity across 10 Surgical Procedures: A Retrospective Study of Five Hospitals in South Korea. *Journal of Clinical Medicine*, 12(59), 2–20.
- Kozier, B., Erb, G., Berman, A., Snyder, S. J., Frandsen, G., & Hench, C. (2023). Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses & Praktik (Edisi 11). EGC.
- Kusuma, B. P., Inayati, A., & Ayubbana, S. (2024). Penerapan Teknik Relaksasi Genggam Jari terhadap Skala Nyeri pada Pasien Post Operasi di Ruang Bedah Rsud Jenderal Ahmad Yani Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 4(3), 345–351.
- Lanitis, S., Mimigianni, C., Raptis, D., Sourtse, G., Sgourakis, G., & Karaliotas, C. (2025). The Impact of Educational Status on the Postoperative Perception of Pain. *Korean Journal of Pain*, 28(4), 265.
- Larasati, I., & Hidayati, E. (2022). Relaksasi Genggam Jari pada Pasien Post-Operasi. *Ners Muda*, 3(1), 60–65.
- Lestari, Y., Andina, M., & Fitriani, D. (2024). Pengaruh Aromaterapi Minyak Melati terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 15(1), 1-8.
- Andriyani, S., Sari, I. M., & Purnamawati, F. (2024). Penerapan relaksasi genggam jari terhadap nyeri luka post op pada pasien debridement di rsud dr. Soeratno gemolong sragen. *Indonesian journal of public health*, 2(3), 481–491.
- Apriyanti, D., Mayasari, M., & Wulandari, L. A. (2024). Pengaruh Aromaterapi Jasmine Essential Oil terhadap Skala Nyeri pada Pasien Post Sectio Caesarea di Rumah Sakit Yukum Medical Centre Lampung Tengah Tahun 2024. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(6), 3273–3288.
- Larasati, A., & Hidayati, E. (2022). Penerapan Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pasien Post Op. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*.
- Nengke Puspita Sari, & Sari, M. (2024). Pengaruh Relaksasi Genggam Jari pada Nyeri Akut Post Debridement Ulkus Diabetikum. *Jurnal Riset Media Keperawatan*, 7(2), 87-93.
- Rosiska, M. (2021). Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Genggam Jari terhadap Penurunan Nyeri pada Pasien Post Op. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dharmas Indonesia*, 1(2), 51-56.