

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Nyeri *Abdominal* adalah salah satu jenis masalah kesehatan yang paling umum ditemui baik di pusat pelayanan kesehatan dasar maupun di masyarakat. Di tanah air, nyeri perut menempati posisi teratas sebagai faktor seseorang datang ke puskesmas atau fasilitas kesehatan lainnya, baik pada anak-anak, dewasa, maupun orang tua (Manuaba, 2024). Nyeri merupakan perasaan yang menyebabkan pasien akan mengalami ketidaknyamanan baik secara sensorik maupun emosional dapat ditandai dengan adanya kerusakan jaringan ataupun tidak. Menurut Hierarki 391Maslow nyeri masuk kedalam kebutuhan rasa aman dan nyaman (Tahir, Afnita, Putri, et al., 2025).

Nyeri perut dapat berasal dari berbagai sistem organ, seperti saluran pencernaan, sistem reproduksi, atau bahkan faktor psikogenik yang muncul akibat stres dan kecemasan. Penanganan nyeri perut yang tidak sesuai atau yang berlangsung lama dapat memicu komplikasi, menurunkan sistem kekebalan tubuh, serta memperburuk prognosis penyakit kronis seperti diabetes dan hipertensi (Nurvitasari et al., 2024; Manuaba, 2024). Walaupun saat ini terdapat beragam pilihan untuk mengobati nyeri perut, kebanyakan masih terfokus pada pendekatan farmakologis atau penggunaan obat-obatan kimia. Meski analgesik, antasida, dan antispasmodik mampu memberikan perbaikan kondisi dengan cepat, mereka sering kali menimbulkan efek samping seperti iritasi lambung, alergi, dan risiko ketergantungan, apalagi jika dikonsumsi tanpa pengawasan medis yang tepat (Alam, 2021; Putri & Nugroho, 2023).

Berdasarkan informasi dari Riskesdas (Riset Kesehatan Dasar) yang dikeluarkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2018, lebih dari 25% penduduk Indonesia pernah merasakan nyeri perut dalam satu tahun terakhir. Statistik ini jelas menjadi perhatian serius bagi pihak pemerintah dan tenaga medis, mengingat nyeri abdomen dapat berdampak pada kualitas hidup individu, produktivitas kerja,

serta beban ekonomi dalam keluarga (Kusuma & Santoso, 2022; Sari et al., 2024). Secara keseluruhan, keluhan mengenai nyeri perut juga merupakan tantangan signifikan dalam dunia kedokteran. Penelitian yang dilaksanakan oleh World Health Organization (WHO) pada tahun 2022 menunjukkan bahwa keluhan nyeri perut menyumbang sekitar 12% dari semua kasus yang diterima di unit gawat darurat di seluruh dunia, dan menjadi salah satu faktor utama yang menyebabkan kecemasan serta ketidaknyamanan pada pasien (Awal et al., 2023).

Nyeri perut adalah gejala utama dari abdomen akut yang muncul secara mendadak dan sifatnya tidak spesifik. Abdomen akut bisa diatasi dengan berbagai pendekatan, termasuk hipnosis, akupunktur, pijat, dan teknik relaksasi. Salah satu metode pengobatan non-farmakologis yang bisa diterapkan adalah teknik relaksasi dengan menggenggam jari, yang mudah diaplikasikan oleh siapa saja yang berkaitan dengan jari tangan dan aliran energi dalam tubuh. Teknik relaksasi menggenggam jari adalah komponen dari metode relaksasi yang dapat digunakan untuk pengelolaan nyeri secara non-farmakologis (Setiana & Nuraeni 2018). Metode relaksasi genggam jari merupakan salah satu strategi relaksasi yang dapat diimplementasikan dalam manajemen rasa sakit secara non medis (Hakim et al., 2023). Tujuan dari pelaksanaan relaksasi genggam jari adalah untuk mengurangi rasa sakit, mengatasi ketakutan, kecemasan, memperkecil perasaan tidak aman, meringankan perasaan panik, kekhawatiran, dan ancaman, serta memberikan kenyamanan pada tubuh, menenangkan pikiran, mengelola emosi, dan meningkatkan sirkulasi darah (Hakim et al., 2023).

Relaksasi jari dilakukan satu kali sehari selama 15 menit, minimal dilakukan selama 3 hari. Teknik ini diawali dengan memegang ibu jari, jari telunjuk, dan seluruh jari di tangan kanan serta kiri, masing-masing selama kurang lebih 3 menit secara berurutan. Setelah menyelesaikan relaksasi jari, ambillah napas dalam-dalam, lalu hembuskan napas dengan cara yang pelan dan teratur. Lakukan inspirasi secara perlahan, hiruplah udara sembari merasakan ketenangan, kedamaian, dan kenyamanan, sambil berdoa dan berharap untuk kesembuhan. Saat menghembuskan napas, lepaskan semua perasaan dan masalah yang ada dalam pikiran, dan bayangkan bahwa semua masalah tersebut bisa keluar dari tubuh. Di langkah terakhir, visualisasikan perasaan nyaman dan damai (Anggraini & Hidayat, 2023).

Teknik ini adalah metode untuk mengelola perasaan dan meningkatkan kecerdasan emosional. Menggenggam jari sambil melakukan latihan pernapasan (relaksasi) mampu mengurangi ketegangan baik fisik maupun emosional, karena genggaman jari dapat menghangatkan titik-titik meridian energi (saluran energi) yang terdapat di jari tangan kita. Titik-titik refleksi pada enam jari tangan akan memberikan rangsangan secara refleksi (spontan) saat melakukan genggaman. Tangan (jari dan telapak tangan) berfungsi sebagai alat yang sederhana namun efektif untuk menyeimbangkan dan menyelaraskan tubuh. Setiap jari memiliki kaitan dengan perilaku sehari-hari. Ibu jari terhubung dengan rasa cemas, jari telunjuk terkait dengan perasaan takut, jari tengah berhubungan dengan kemarahan, jari manis berhubungan dengan kesedihan, sementara jari kelingking terkait dengan rasa rendah diri dan putus asa (Ristanti, Inayati & Hasanah, 2022). Berdasarkan hasil observasi penulis selama 3 hari dari tanggal 10-12 Januari 2026, ditemukan bahwa pasien yang mengalami nyeri perut dengan diagnosis medis *dispepsia* masih merasakan sakit dengan tingkat keparahan sedang meskipun telah mendapatkan perawatan obat-obatan. Pasien terlihat meringis, gelisah, dan terbatas dalam aktivitas sehari-hari karena rasa sakit yang dialaminya. Metode non-farmakologis seperti teknik relaksasi dengan genggam jari belum pernah diterapkan di ruangan tersebut. Oleh sebab itu, penulis berminat untuk melakukan analisis mengenai penerapan teknik relaksasi dengan genggam jari untuk mengurangi intensitas nyeri pada pasien dengan nyeri perut.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah teknik relaksasi genggam jari efektif terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien *abdominal pain* di Ruang Rawat Inap Tirza Rumah Siloam Hospital Mampang?

1.3 Tujuan Studi Kasus

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hasil analisis teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien dengan *abdominal pain* di Ruang Rawat Inap Tirza Rumah Siloam Hospital Mampang.

1.3.2 Tujuan Khusus

1.3.2.1 Mengetahui karakteristik pasien dengan *abdominal pain* di Ruang Rawat Inap Tirza Rumah Siloam Hospital Mampang, meliputi usia, jenis kelamin, dan diagnosis medis.

1.3.2.2 Menganalisis intensitas nyeri pada pasien dengan *abdominal pain* sebelum dan setelah dilakukan teknik relaksasi genggam jari menggunakan *NRS (Numeric Rating Scale)*

1.4 Manfaat Studi Kasus

1.4.1 Manfaat Akademis

Menambah referensi dan bahan bacaan dalam bidang keperawatan mengenai efektivitas teknik relaksasi genggam jari sebagai intervensi non-farmakologis untuk menurunkan intensitas nyeri pada pasien *abdominal pain*

1.4.2 Manfaat Praktis

1.4.2.1 Bagi Perawat

Menjadi masukan dan acuan bagi perawat dalam memberikan tindakan teknik relaksasi genggam jari sebagai salah satu intervensi keperawatan non-farmakologis untuk membantu menurunkan intensitas nyeri pada pasien *abdominal pain*

