




Lampiran 1 Tools Relaksasi Genggam Jari

**FORMAT PENILAIAN UJIAN KEPERAWATAN TINDAKAN
RELAKSASI GENGAM JARI**

N O	ASPEK YANG DINILAI	NILAI		
		1	2	3
A.	Pra Interaksi			
1.	Pastikan identitas klien			
2.	Kaji kondisi klien			
3.	Jaga privasi			1
4.	Pastikan klien nyaman mungkin			
B.	Tahap Orientasi			
1.	Berikan salam atau menyapa pasien			
2.	Memperkenalkan nama dan tujuan kedatangan			
3.	Jelaskan prosedur dan tujuan tindakan yang akan dilakukan			
4.	Kontrak waktu			
5.	Tanyakan ketersediaan klien			
C.	Tahap Kerja			
1.	Mencuci tangan			
2.	Posisikan klien nyaman mungkin			
3.	Perawat duduk di samping klien, relaksasi dimulai dengan menggenggam ibu jari klien dengan lembut.			
4.	Klien diminta untuk mengatur nafas dengan hitungan teratur			
5.	Genggam ibu jari selama kurang lebih 3-5 menit dengan berna nafas secara teratur, dan sambil relaksasi nafas dalam.			
6.	Selesai tindakan, menanyakan kembali bagaimana tingkat intensitas nyeri yang dirasakan setelah tindakan.			
7.	Rapikan klien dan tempat			
8.	Tanyakan perasaan klien			
D.	Terminasi			
1.	Melakukan evaluasi tindakan			
2.	Melakukan kontrak waktu selanjutnya			
3.	Berpacitan dengan klien			
4.	Cuci tangan			

Lampiran 2 SOP Relaksasi Genggam Jari







SOP RELAKSASI GENGAM JARI

	PROGRAM STUDI PROFESI NERS AKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS AL-IRSYAD CILACAP
	STANDARD OPERATING PROCEDURE (SOP) Relaksasi Genggam Jari
Pengertian	Teknik relaksasi genggam jari merupakan bagian dari Jin Shin Jyutsu, yaitu akupresur jepang yang memanfaatkan sentuhan tangan dan pernafasan untuk menyeimbangkan energi didalam tubuh. Teknik ini membantu tubuh, pikiran dan jiwa untuk merasa rileks
Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengurangi rasa nyeri 2. Mengurangi ansietas, takut 3. Mengurangi perasaan panik 4. Meningkatkan kenyamanan dan rasa damai pada tubuh 5. Menenangkan dan mengontrol emosi
Alat	Handrub
Prosedur	Tahap Orientasi <ol style="list-style-type: none"> 1. Berikan salam, peneliti memperkenalkan diri 2. Jelaskan tujuan, prosedur, dan lamanya tindakan intervensi kepada responden 3. Kontrak waktu 4. Menanyakan persetujuan responden Tahap Kerja <ol style="list-style-type: none"> 1. Cuci tangan dan observasi tindakan prosedur pengendalian infeksi lainnya yang sesuai, berikan privasi.

	<p>2. Berikan suasana lingkungan yang tenang</p> <p>3. Bantu responden pada posisi yang nyaman atau posisi bersandar dan minta pasien untuk bersikap tenang</p> <p>4. Perawat meminta responden untuk merilekskan pikiran</p> <p>5. Minta pasien menarik nafas dalam dan hembuskan perlahan melalui mulut untuk merilekskan semua otot, sambil menutup mata</p> <p>6. Berikut ini gerakan relaksasi genggam jari</p> <p>a. Teknik Quickie</p> <p>1) The Quickie Thumb</p> <p>Lakukan genggaman secara lembut pada ibu jari, genggam selama 2-5 menit, fokus dan lakukan sambil menarik napas secara perlahan. Manfaat: dengan menggenggam jari jempol dapat mengurangi masalah seperti depresi, kebencian, obsesi, kecemasan, sulit tidur, gangguan pencernaan, dan mengurangi kekhawatiran.</p> <p>2) The Quickie Index Finger</p> <p>Lakukan genggaman secara lembut pada jari telunjuk, genggam selama 2-5 menit, fokus dan lakukan sambil menarik napas secara perlahan. Manfaat: dengan menggenggam jari telunjuk akan membantu dalam mengurangi rasa takut, depresi, frustrasi, nyeri, dan ketidaknyamanan pada sendi</p> <p>3) The Quickie Middle Finger</p> <p>Lakukan genggaman secara lembut pada jari tengah, genggam selama 2-5 menit, fokus dan lakukan sambil menarik napas secara perlahan.</p>
--	--

	<p>Manfaat: menyeimbangkan energi, mengontrol emosi, dan mengatasi kelelahan.</p> <p>4) The Quickie Ring Finger</p> <p>Lakukan gengaman secara lembut pada jari manis, genggam selama 2-5 menit, fokus dan lakukan sambil menarik napas secara perlahan. Manfaat: dengan menggenggam jari manis akan membantu dalam mengurangi kesedihan.</p> <p>5) The Quickie Pinky Finger</p> <p>Lakukan gengaman secara lembut pada jari kelingking, genggam selama 2-5 menit, fokus dan lakukan sambil menarik napas secara perlahan. Manfaat: dengan menggenggam jari kelingking bermanfaat dalam mengurangi kecemasan, kegelisahan, mengontrol emosi dan memberikan rasa aman.</p> <p>Tahap Terminasi</p> <ol style="list-style-type: none">1. Motivasi pasien untuk mempraktikkan kembali teknik relaksasi genggam jari2. Melakukan pengukuran tingkat nyeri setelah intervensi3. Lakukan dokumentasi
--	--

Lampiran 3 Lembar Konsultasi

LEMBAR KONSULTASI			
Nama Mahasiswa : Imam Baihaqi NIM : 41111241038 Judul KIAN : Asuhan Keperawatan Pada Pasien Post operasi Ureteroskopik Lithotripsi (URS) dengan masalah keawakan nyeri akut			
NO	TANGGAL	MATERI KONSUL	PARAF
1.	8 November 2024	- konsultasi jurnal - konsultasi judul	
2	7 Juli 2025	- konsul BAB 1,2,3	
3.	10 Juli 2025	- konsul BAB 1,2,3,4	
4	13 Juli 2025	- konsul BAB 1,2,3,4	
5	15 Juli 2025	BAB 5. kesimpulan	
6	16 .7.2025	revisi	
Pembimbing,			
