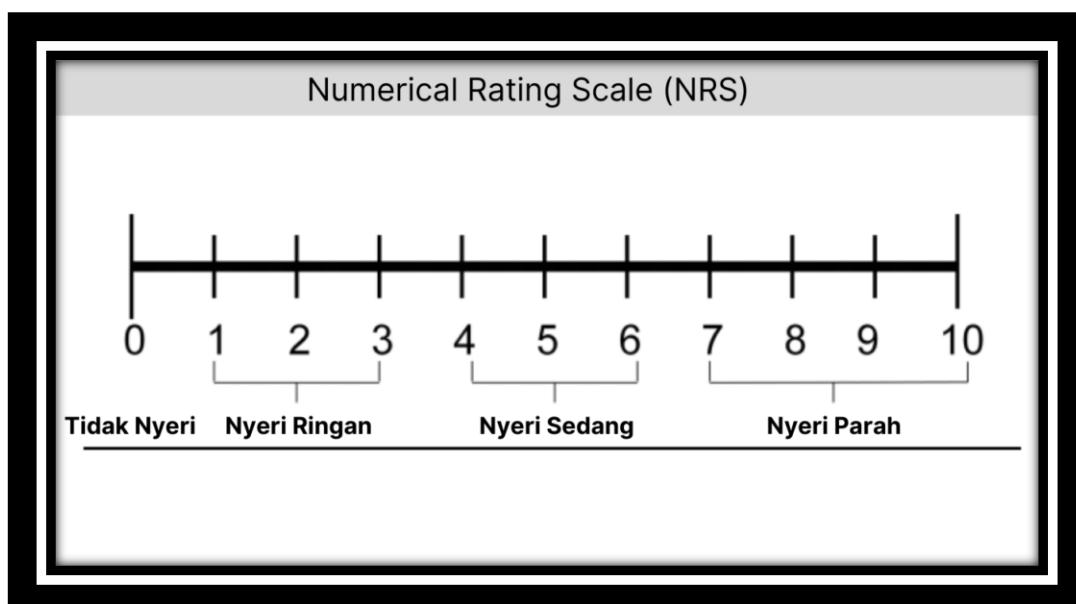


LAMPIRAN

LAMPIRAN 1

Numeric Rating Scale (NRS)



LAMPIRAN 2

Dokumentasi Implementasi Penerapan Tehnik Genggam Jari



LAMPIRAN 3

SOP Relaksasi Genggam Jari (Andriyani N, 2020)

Pengertian	Relaksasi genggam jari juga disebut <i>finger hold</i> merupakan sebuah teknik relaksasi yang digunakan untuk meredakan atau mengurangi intensitas nyeri pembedahan
Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengurangi nyeri, takut, dan cemas 2. Mengurangi perasaan panik, khawatir, dan terancam 3. Memberikan perasaan nyaman pada tubuh 4. Menenangkan pikiran, dan mampu mengontrol emosi 5. Melancarkan aliran darah
Kebijakan	Semua pasien yang mengalami nyeri ringan (skala 1-3), nyeri sedang (skala 4-6), berat (7-9)
Prosedur	<p>Tahap Orientasi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Berikan salam, perawat memperkenalkan diri 2. Jelaskan tujuan, prosedur, dan lamanya tindakan 3. Kontrak waktu 4. Menanyakan persetujuan pasien <p>Tahap Kerja</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cuci tangan 2. Berikan suasana lingkungan yang tenang 3. Posisikan pasien dengan berbaring lurus di tempat tidur, anjurkan pasien untuk mengatur nafas dan merilekskan semua otot. 4. Genggam jari tangan dengan telapak tangan sebelahnya dimulai dari ibu jari selama 2-3 menit. 5. Tutup mata, focus, dan tarik nafas perlakan dari hidung selama 3 detik / 3 hitungan, hembuskan perlakan dengan mulut sambil menghitung dalam hati “satu, dua, tiga”. Lakukan berkali-kali 6. Katakan “semakin rileks, semakin rileks” dan seterusnya sampai benar-benar rileks. 7. Lepaskan genggam jari <p>Tahap Terminasi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Setelah selesai, tanyakan bagaimana respon pasien terhadap nyeri yang dirasakan 2. Motivasi pasien untuk mempraktikkan kembali teknik relaksasi genggam jari 3. Rapikan pasien dan tempat tidur kembali