

**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.	Benkan 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 bema fas secara teratur, dan sambal 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.	Berpamitan dengan klien			
4.	Cuci tangan			



**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**

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**

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**

1. Cuci tangan dan observasi tindakan prosedur pengendalian infeksi lainnya yang sesuai, berikan privasi.
2. Berikan suasana lingkungan yang tenang
3. Bantu responden pada posisi yang nyaman atau posisi bersandar dan minta pasien untuk bersikap

	<p>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. Manfaat: menyeimbangkan energi, mengontrol emosi, dan mengatasi kelelahan.</p> <p>4) The Quickie Ring Finger</p>
--	---

	<p>Lakukan genggaman 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 genggaman 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><b>Tahap Terminasi</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Motivasi pasien untuk mempraktikkan kembali teknik relaksasi genggam jari</li><li>2. Melakukan pengukuran tingkat nyeri setelah intervensi</li><li>3. Lakukan dokumentasi</li></ol>
--	--

## REKAPITULASI KONSULTASI KIAN

[illegible]

Ketua Program Studi  
Profesi Ners

*[Signature]*



# LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa  
NIM  
Judul KIAN

: Depi Agustina  
: 41121231013

: Asuhan keperawatan pada pasien post op ca mammae dengan masalah keperawatan nyeri akut dan penerapan terapi relaksasi genggam jari di ruang anggrek RSUD Prembun

NO	TANGGAL	MATERI KONSUL	PARAF
	20/11/2023	konsul Bidan Kian.	6
	21/05/2024		6
3	1/7/24	<ul style="list-style-type: none"> <li>- tabellen Rx tdk.</li> <li>- tabellen pemberian Anes</li> <li>- konsul lengkap.</li> </ul>	6

Pembimbing,

(\_\_\_\_\_)

Nama Mahasiswa  
NIM  
Judul KIAN

: Depi Agustina  
: 41121231013

: Asuhan keperawatan pada pasien post op ca mammae dengan masalah keperawatan nyeri akut dan penerapan terapi relaksasi genggam jari di ruang anggrek RSUD Prembun

Pembimbing,

(