

	<b>TEKNIK GENGAM JARI UNTUK MENGURANGI NYERI</b>
<b>Pengertian</b>	<p>Teknik genggam jari adalah sebuah teknik relaksasi sederhana yang mudah di lakukan oleh siapapun yang berhubungan dengan tangan dan aliran tubuh manusia. Teknik relaksasi membuat pasien dapat mengontrol diri kita jika terjadi rasa tidak nyaman atau nyeri, stress fisik dan emosi pada nyeri (Perry,2005).</p>
<b>Manfaat</b>	<p>Untuk mengurangi nyeri dan dapat mengontrol diri ketika terjadi perasaan yang tidak nyaman atau stress</p>
<b>Tujuan</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Mengurangi nyeri, perasaan takut dan cemas</li><li>2. Mengurangi perasaan panik,khawatir dan terancam</li><li>3. Memberikan perasaan yang nyaman pada tubuh</li><li>4. Menenangkan pikiran dan dapat mengontrol emosi</li><li>5. Melancarkan aliran dalam darah</li></ol>
<b>Metodologi</b>	<p><b>A. Metodologi</b></p> <p><b>1. Persiapan pasien</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Atur posisi yang nyaman bagi pasien</li><li>• Pasien dalam kondisi yang sadar</li></ul>

- Pasien tidak mengalami sesak dan nyeri berat

## **2. Langkah-langkah**

- Peganglah jari di muai dari ibu jari selama 2-3 menit, bisa menggunakan tangan mana saja
- Tarik nafas yang dalam dengan lembut
- Hembuskan nafas secara perlahan dan teratur
- Ketika menarik nafas, hiruplah bersama perasaan tenang, damai, dan berpikirlah untuk mendapatkan kesembuhan
- Ketika menghembuskan napas, hembuskanlah secara perlahan sambil melepaskan perasaan dan masalah yang mengganggu pikiran dan bayangkan emosi yang mengganggu tersebut keluar dari pikiran
- Lakukan selama 5-10 menit

# **LAMPIRAN**

Tabel

**Distribusi Frekuensi Sebelum Dan Setelah Melakukan Teknik Relaksasi Genggam Jari Pasein Dengan *Angina Pectoris* Di Ruang Instalasi Gawat Darurat**

**RSPAD Gatot Soebroto Jakarta**

<b>Teknik genggam jari</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
<b>Sebelum</b>												
Skala nyeri (4-5)	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	10	100
Gelisah	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	10	100
Cemas	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	10	100
<b>Sesudah</b>												
Skala nyeri (1-3)	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	10	100
Ekspresi wajah tenang	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	10	100
Nyaman	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	10	100

Berdasarkan tabel diatas diperoleh gambaran distribusi frekuensi evaluasi sebelum diberikan teknik relaksasi genggam jari adalah (100%) nyeri, gelisah dan cemas. Setelah dilakukan teknik relaksasi genggam jari adalah (100%) nyeri berkurang skala 1-3, ekspresi wajah tenang, dan nyaman