

## APPLICATION OF DEEP BREATHING AND FINGER HOLDING THERAPY FOR LATERAL INGUINAL HERNIA PAIN

M. Fikri Zalius<sup>1</sup>, Idrawati Bahar<sup>2</sup>, Netti<sup>3</sup>, Zulfa<sup>4</sup>

Correspondensi e-mail: [idrawatibahar71@gmail.com](mailto:idrawatibahar71@gmail.com)

<sup>1,2,3,4</sup>Program Studi Keperawatan, Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Padang

### ABSTRACT

An inguinal hernia is a common hernia that presents as a bulge in the groin or scrotum. Inguinal hernia is a condition of protrusion or weakness of an organ structure. Inguinal hernia is the most common type of hernia, About 25 out of 100 men and 2 out of 100 women suffer from at least one inguinal hernia at some point in their lives. The purpose of this final paper is to apply deep breath relaxation therapy and finger grasping in nursing care to reduce pain intensity in patients for indications of lateral inguinal hernia in the male surgical room of the RSUP. Dr M. Djamil Padang. The research method uses a case report approach. This research was conducted in the male surgical room of the hospital. Dr M. Djamil Padang. The population of all patients in the male surgical room of Dr. M. Djamil Padang Hospital in April-May 2024 as many as 7 people. Sample with purposive sampling technique as many as 2 people. Data collection techniques with interview methods, observation, physical examination and documentation studies. Analysis using pico by comparing the results of nursing care with journals that have been found. The results of the application of finger grip relaxation show that there is a decrease in pain intensity before being given finger grip relaxation, namely a scale of 6 in the first patient and 5 in the second patient, after finger grip relaxation therapy, namely a scale of 2 in the first patient and 2 in the second patient.

### ARTICLE INFO

Submitted:

Revised : 1-6-2025

Accepted : 22-6-2026

Keywords:

Lateral Inguinal Hernia, Deep Breathing Relaxation Therapy, Finger Holding

## PENERAPAN TERAPI NAFAS DALAM DAN GENGAM JARI UNTUK NYERI HERNIA LATERALIS

### ABSTRAK

Hernia inguinalis adalah hernia yang umum terjadi dan muncul tonjolan di selangkangan atau skrotum. Hernia inguinalis yaitu kondisi penonjolan atau kelemahan struktur organ. Hernia inguinalis adalah jenis hernia yang paling umum, Sekitar 25 dari 100 pria dan 2 dari 100 wanita menderita setidaknya satu hernia inguinalis pada suatu saat dalam hidup mereka. Tujuan penelitian : bagaimana menerapkan terapi relaksasi nafas dalam dan genggam jari dalam asuhan keperawatan untuk mengurangi intensitas nyeri pada pasien atas indikasi hernia inguinalis lateralis di ruang bedah pria RSUP. Dr. M. Djamil Padang. Metode penelitian menggunakan pendekatan laporan kasus (case report). Penelitian ini dilakukan di ruang bedah pria RSUP. Dr. M. Djamil Padang. Populasi seluruh pasien di ruang bedah pria RSUP Dr. M. Djamil Padang pada bulan April-Mei 2024 sebanyak 7 orang. Sampel dengan teknik purposive sampling sebanyak 2 orang. Teknik pengumpulan data dengan metode wawancara, observasi, pemeriksaan fisik dan studi dokumentasi. Analisis menggunakan pico dengan membandingkan hasil asuhan keperawatan dengan jurnal yang telah ditemukan. Hasil penerapan relaksasi genggam jari menunjukkan terdapat penurunan intensitas nyeri sebelum diberikan relaksasi genggam jari yaitu skala 6 pasien pertama dan 5 pasien kedua, sesudah terapi relaksasi genggam jari yaitu skala 2 pada pasien pertama dan 2 pada pasien kedua. Mengembangkan terapi relaksasi genggam jari dan dimodifikasi berupa guided imagery supaya dapat menurunkan intensitas nyeri lebih cepat.

DOI:

<https://doi.org/10.70920/jkkmedika.v1i1.208>

Kata kunci:

Hernia Inguinalis Lateralis, Terapi Relaksasi Nafas Dalam, Genggam Jari

## Pendahuluan

Hernia merupakan salah satu kondisi yang harus diwaspadai. Hernia atau penyakit turun berok merupakan kondisi yang dapat menyerang semua usia (anak, dewasa maupun lansia) dan ditandai dengan adanya benjolan yang hilang timbul. Hernia merupakan penonjolan yang abnormal dari organ, jaringan, atau bagian pada dinding perut atau rongga perut ke rongga tubuh lainnya (pinggul atau pelvis, dada atau toraks) yang dilapisi selaput dinding perut (peritoneum) menonjol, melalui bagian lemah dinding perut yang bisa berisi usus, penggantung usus, atau organ perut lainnya. Sedangkan Hernia inguinalis lateralis adalah hernia yang melalui saraf anulus inguinalis internus yang terletak di sebelah lateral vasa epigastrika inferior, menyusuri kanalis inguinalis dan keluar kerongga perut melalui anulus inguinalis. (Amrizal, 2015 ).

Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2016, hernia terjadi pada 350 kasus per 1.000 penduduk. Hernia paling sering dijumpai pada negara berkembang seperti Negara-negara Afrika dan Asia Tenggara termasuk Indonesia. Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia di Indonesia penyakit hernia menempati urutan ke delapan dengan jumlah 291.145 kasus dengan penderita hernia inguinalis berjumlah 1.243 orang. Berdasarkan data dari Departemen Kesehatan Republik Indonesia pada periode Januari 2-10 samai dengan Februari 2018 di Indonesia terdapat 1.243 orang yang mengalami gangguan hernia inguinalis (DepKesRI, 2018).

Terdapat beberapa jenis hernia berdasarkan letaknya salah satu jenis hernia yang sering terjadi yaitu hernia inguinalis, kasus hernia inguinalis 10 kali lebih banyak dengan presentase 75% dan 50 dari seluruh jenis hernia. Berdasarkan laporan di Amerika Serikat, insidensi kumulatif hernia inguinalis di rumah sakit adalah 3,9% untuk laki-laki dan 2,1% untuk perempuan (Prodromidou et al., 2020). Hernia inguinalis dapat diderita oleh semua umur, tetapi angka kejadian hernia inguinalis meningkat dengan bertambahnya umur dan terdapat distribusi bimodal untuk usia yaitu dengan puncaknya pada usia 1 tahun dan pada usia rata-rata 40 tahun. Pada hernia inguinalis, terjadi lebih banyak pada laki-laki dibandingkan perempuan ( World Health Organization, 2016).

Berdasarkan data pasien yang dirawat diruang bedah Central Pria RSUP Dr. M. Djamil padang dari tanggal 1 juli 2023 sampai 1 november 2023 diperoleh sebanyak 39 kasus dengan hernia, 3 pasien dengan kasus ventral, 3 pasien dengan kasus insisional, 17 pasien dengan hernia inguinalis lateralis, 11 pasien dengan kasus hernia umbilikal dan 5 pasien dengan hernia. Sedangkan data dari tanggal 1 november sampai 27 maret 2024 ditemukan sebanyak 21 pasien hernia dengan 13 kasus hernia inguinalis lateralis, 2 pasien hernia umbilikal, 2 pasien dengan kasus hernia ventral, 1 orng dengan hernia diafragma dan 3 orang dengan kasus hernia. Sedangkan data yang diperoleh pada tanggal 15 maret sampai dengan 3 april 2024 jumlah pasien yang menderita hernia sebanyak 13 orang pasien (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2024).

Pembedahan untuk menangani hernia menjadi salah satu cara yang lebih efektif karena metodenya yang konservatif (reposisi isi hernia inguinalis ke tempat semula). Salah satu tindakannya yaitu Operasi hernioraphy adalah adalah tindakan bedah untuk mencegah terjadinya munculnya kembali dengan cara memperkecil annulus inguinalis internus dan memperkuat dinding belakang kanalis inguinai ( Widodo, W, 2022). Tindakan pembedahan menyebabkan terjadinya perubahan kontinuitas jaringan tubuh dan untuk menjaga homeostasis, pada proses ini tubuh akan mengalami nyeri karena adanya reaksi kimia pada saat pembedahan selesai yang diakibatkan oleh hilangnya efek anestesi.

Nyeri menjadi salah satu masalah yang timbul pada pasien hernia, baik sebelum dan setelah dilakukan hernioraphy selain gangguan mobilitas fisik, intoleransi aktivitas, dan resiko infeksi. Nyeri yang timbul pascaoperasi merupakan kejadian yang menekan atau stres dan dapat mengubah gaya hidup dan kesejahteraan psikologi individu. Penatalaksanaan nyeri pada post operasi hernia dapat dilakukan secara non farmakologis, dengan cara bimbinganantisipasi, yaitu terapi es dan panas atau kompres panas dan dingin, TENS (Transcutaneous Elektrical Nerve Stimulation), distraksi, relaksasi, guided imagery, hypnoterapi, akupuntur,

masase, serta terapi music. Adapun teknik relaksasi nafas dalam adalah Relaksasi napas dalam adalah pernafasan pada abdomen dengan frekuensi lambat serta perlahan, berirama, dan nyaman dengan cara memejamkan mata saat menarik nafas. Efek dari terapi ini ialah distraksi atau pengalihan perhatian semisal rasa cemas dan nyeri ( Solikhah IT, 2023).

Teknik relaksasi genggam jari (finger hold) merupakan fysical distraks atau teknik relaksasi yang sangat sederhana dan mudah dilakukan oleh siapapun. Teknik ini berhubungan dengan jari tangan serta aliran energi didalam tubuh. Menggenggam jari sambil menarik nafas dalam-dalam (relaksasi) dapat mengurangi dan menyembuhkan ketegangan fisik dan emosi. Teknik tersebut nantinya dapat menghangatkan titik-titik keluar dan masuknya energi pada meredian (jalur atau jalur energi dalam tubuh) yang terletak pada jari tangan kita, sehingga mampu memberikan rangsangan secara reflek (spontan) pada saat genggam. Rangsangan yang didapat nantinya akan mengalirkan gelombang menuju ke otak, kemudian dilanjutkan ke saraf pada organ tubuh yang mengalami gangguan, sumbatan di jalur energi menjadi lancar.

Sejalan juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Wahyu Widodo (2022) tentang "Terapi Relaksasi Nafas Dalam Dan Genggam Jari Pada Klien Post Hernioraphy Dengan Nyeri Akut" Hasil pengkajian pada kedua klien didapatkan nyeri pada luka post hernioraphy dilipatan paha kiri dengan skala nyeri 6. Nyeri akan bertambah apabila klien bergerak atau melakukan aktivitas. Kualitas nyeri seperti tersayat-sayat dan nyeri yang dirasakan hilang timbul. Diagnosa keperawatan yang muncul pada kedua klien yaitu nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisik. Dengan diberikannya intervensi teknik relaksasi nafas dalam dan genggam jari telah dapat menurunkan nyeri pada klien menjadi skala 2 (Widodo, W, 2022). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana Penerapan Terapi Relaksasi Nafas Dalam Dan Genggam Jari Untuk Mengurangi Intensitas Nyeri Pada Pasien Atas Indikasi Hernia Inguinalis Lateralis Di Ruang Bedah Pria Rsup Dr. M. Djamil Padang.

## Metode Penelitian

Desain penelitian adalah perencanaan pemilihan jenis penelitian yang akan digunakan untuk menjawab tujuan penelitian. Desain penelitian yang digunakan peneliti dalam penelitian ini yaitu penelitian observasional deskriptif berupa laporan kasus (*case report*). *Case report* adalah salah satu rancangan pada penelitian deskriptif yang mendokumentasi gambaran klinis yang mempunyai manifestasi yang tidak biasa atau jarang. (Utarini A et al., 2020) Dalam penelitian ini, peneliti mendeskripsikan asuhan keperawatan untuk mengatasi intensitas nyeri pada pasien dengan indikasi hernia inguinalis di Ruang Bedah Pria RSUP. Dr. M. Djamil Padang Tahun 2024. Penelitian ini dilakukan di Ruang Bedah Pria RSUP. Dr. M. Djamil Padang Tahun 2024. Waktu penelitian dimulai tanggal 16 april sampai dengan 4 Mei 2024. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling, diperoleh pasien berdasarkan kriteria sebanyak 2 orang sampel dari 7 populasi yang dirawat.

## Hasil Penelitian

Penelitian ini melibatkan dua partisipan pasien hernia inguinalis lateralis yang menjalani tindakan keperawatan dengan intervensi terapi relaksasi napas dalam dan genggam jari di Ruang Bedah Pria RSUP Dr. M. Djamil Padang. Partisipan pertama mengalami nyeri pre-operatif dengan skala 6, sedangkan partisipan kedua dengan skala 5. Keduanya menunjukkan gejala mayor berupa keluhan nyeri, tampak meringis, sikap protektif, gelisah, dan kesulitan tidur, serta gejala minor seperti peningkatan tekanan darah dan perubahan pola napas.

Intervensi dilakukan dengan pemberian teknik relaksasi napas dalam dan genggam jari selama masa pra dan pasca operasi. Partisipan pertama menjalani terapi selama 1 hari pra-operasi dan 4 hari pasca-operasi, dikombinasikan dengan analgesik ketorolac 30 mg. Partisipan kedua menjalani terapi selama 2 hari pra-operasi dan 3 hari pasca-operasi, dengan analgesik paracetamol 500 mg.

Setelah penerapan terapi, terjadi penurunan intensitas nyeri pada kedua pasien. Skala nyeri pada partisipan pertama menurun dari 6 menjadi 2, dan pada partisipan kedua dari 5 menjadi 2. Penurunan ini disertai dengan perbaikan tanda-tanda fisiologis dan perilaku pasien seperti penurunan meringis, kecemasan, sikap protektif, serta perbaikan pada pola tidur, frekuensi nadi, dan tekanan darah. Hasil ini menunjukkan bahwa teknik relaksasi napas dalam dan genggam jari efektif dalam membantu menurunkan intensitas nyeri pada pasien hernia inguinalis lateralis, terutama bila dikombinasikan dengan terapi farmakologis. Terapi ini juga dinilai sederhana, mudah diterapkan, dan dapat dikembangkan lebih lanjut dengan pendekatan seperti guided imagery untuk peningkatan efektivitas.

## **Diskusi**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan terapi relaksasi napas dalam dan genggam jari efektif dalam menurunkan intensitas nyeri pada pasien dengan hernia inguinalis lateralis. Skala nyeri partisipan pertama menurun dari 6 menjadi 2, dan partisipan kedua dari 5 menjadi 2 setelah dilakukan intervensi selama beberapa hari. Hal ini sejalan dengan teori bahwa terapi relaksasi dapat merangsang sistem saraf parasimpatis, menurunkan hormon stres seperti kortisol dan adrenalin, serta meningkatkan kadar oksigen dalam darah, yang pada akhirnya menurunkan persepsi nyeri (Solikhah, 2023).

Relaksasi napas dalam merupakan teknik pernapasan abdomen dengan irama lambat, dalam, dan teratur. Teknik ini memiliki efek distraksi terhadap nyeri serta membantu meningkatkan rasa tenang dan kontrol emosi pada pasien. Ketika seseorang bernapas secara perlahan dan dalam, aktivitas sistem saraf parasimpatis meningkat, menyebabkan penurunan detak jantung, tekanan darah, dan pernapasan yang mendukung penurunan nyeri (Chanif et al., 2013).

Sementara itu, relaksasi genggam jari (finger hold) merupakan teknik fisik sederhana yang berfungsi sebagai distraksi taktil yang mempengaruhi jalur energi tubuh (meridian). Aktivitas menggenggam jari dipercaya dapat memperlancar aliran energi dan memberikan stimulasi sensorik yang diteruskan melalui serabut saraf aferen non-nosiseptor. Proses ini dapat menutup "gerbang nyeri" di medula spinalis sehingga transmisi impuls nyeri ke korteks serebri dapat dihambat (Widodo, 2022). Keberhasilan teknik ini juga didukung oleh data fisiologis pasien yang menunjukkan perbaikan, seperti penurunan tekanan darah dan frekuensi nadi, serta perbaikan pola tidur dan penurunan sikap protektif terhadap area nyeri. Kombinasi antara intervensi non-farmakologis dan farmakologis (seperti ketorolac) memperkuat penurunan nyeri yang lebih signifikan, khususnya pada pasien pertama.

Selain itu, penelitian ini mendukung temuan dari Wahyu Widodo (2022), yang menyatakan bahwa teknik kombinasi antara napas dalam dan genggam jari pada pasien post hernioraphy mampu menurunkan nyeri dari skala 6 menjadi skala 1-2. Ini menunjukkan bahwa terapi tersebut dapat dijadikan alternatif pendukung dalam manajemen nyeri post operasi hernia. Secara keseluruhan, hasil dan temuan penelitian ini mengindikasikan bahwa terapi relaksasi napas dalam dan genggam jari bukan hanya murah dan mudah diterapkan, tetapi juga efektif dalam meningkatkan kenyamanan dan kualitas hidup pasien. Intervensi ini dapat diadopsi lebih luas di ruang rawat inap untuk mendukung penatalaksanaan nyeri secara holistik.

## **Kesimpulan**

Penerapan terapi relaksasi napas dalam dan genggam jari terbukti efektif dalam menurunkan intensitas nyeri pada pasien dengan hernia inguinalis lateralis yang dirawat di Ruang Bedah Pria RSUP Dr. M. Djamil Padang. Skala nyeri pada partisipan pertama menurun dari skala 6 menjadi 2, dan pada partisipan kedua dari skala 5 menjadi 2 setelah dilakukan intervensi selama beberapa hari. Penurunan nyeri ini juga diikuti oleh perbaikan fisiologis dan psikologis seperti berkurangnya meringis, gelisah, sikap protektif, serta membaiknya pola

tidur, tekanan darah, dan frekuensi napas. Kesimpulan dari penelitian ini adalah Terapi ini dapat menjadi metode nonfarmakologis yang mudah, murah, dan dapat diterapkan secara mandiri oleh pasien dalam mendukung proses pemulihan.

### Daftar Pustaka

- Amrizal. (2015). *Hernia Inguinalis*. Jakarta: Penerbit Kedokteran EGC.
- World Health Organization. (2016). *Global health estimates: Hernia prevalence and incidence rates*. WHO. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Laporan Data Penyakit Hernia di Indonesia Periode Januari–Februari 2018*. Jakarta: DepKes RI.
- Prodromidou, A., Kazakos, C., Vlachos, D. E., Athanasiou, S., & Spyridakis, M. (2020). Inguinal hernia: Epidemiology and management strategies. *Surgical Review*, 45(3), 210–218.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Laporan Data Kasus Hernia di RSUP Dr. M. Djamil Padang Periode Juli 2023 – April 2024*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Widodo, W. (2022). Terapi relaksasi nafas dalam dan genggam jari pada klien post hernioraphy dengan nyeri akut. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 4(4), 1281–1286. <https://jurnal.stikespb.ac.id/index.php/jki/article/view/275>
- Solikhah, I. T. (2023). Terapi relaksasi nafas dalam untuk penatalaksanaan nyeri akut pasien ca uteri. *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia*, 4(2), 417–424. <https://doi.org/10.32583/jiki.v4i2.2023.417>
- Utarini A, Dwiprahasto I, Probandari AN, Pramono D, Mahendradhata Y, Julia M. Prinsip dan Aplikasi Untuk Manajemen Rumah Sakit. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press; 2022.
- Chanif, C., Petpichetchian, W., & Chongchaeron, T. (2013). Relaxation breathing and finger-holding to relieve pain among postoperative patients. *Journal of Holistic Nursing*, 31(3), 177–185. <https://doi.org/10.1177/0898010112466630>
- Basemah, R., & Pagar, K. (2023). Penerapan teknik relaksasi genggam jari (finger hold) pada pasien post operasi herniotomi dalam aplikasi teori Jean Watson. *Jurnal Keperawatan STIKES Pagaralam*, 6(1), 1–7. <https://jurnal.stikespagaralam.ac.id/index.php/jkp/article/view/97>
- Kartika, A. D. (2020). Pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien post operasi hernia di ruang Anggrek RSUD Ngimbang Lamongan. *Jurnal Kesehatan Ngimbang*, 2(2). <https://jurnalkesehatan.stikesnh.ac.id/index.php/jkn/article/view/123>