

**EFEKTIVITAS KOMBINASI TEKNIK RELAKSASI *JIN SHIN JYUTSU* DAN
HAND MASSAGE MENGGUNAKAN MINYAK ZAITUN TERHADAP
INTENSITAS NYERI PASIEN *POST LAPARATOMY*
DI RS ADVENT MEDAN**

Ruth Suheni Septiana Rouli Sinaga, Risma Dumiri Manurung, Suriani Br. Ginting,
Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Medan
E-mail : septianasinaga032003@gmail.com, rismadumiri@gmail.com,

ABSTRACT

Background: Post-laparotomy patients commonly experience acute pain due to tissue damage after the anesthetic effect subsides. Poorly managed pain can inhibit mobilization, increase the risk of complications, and decrease patients' quality of life. Pain management can be performed through pharmacological and non-pharmacological methods. Jin Shin Jyutsu relaxation technique and Hand Massage are non-pharmacological interventions proven to reduce pain intensity in various post-operative conditions, but the effectiveness of their combination in post-laparotomy patients has been rarely studied.

Research Objective: The purpose of this study was to analyze the effectiveness of the combination of Jin Shin Jyutsu and Hand Massage using olive oil on the pain intensity of post-laparotomy patients.

Method: The research design was a quasi-experimental with a pre-test - post-test one-group design. The sample consisted of 42 patients at RS Advent Medan selected by total sampling. The independent variable was the combination of relaxation techniques, and the dependent variable was pain intensity measured with the Numeric Rating Scale (NRS).

Research Results: The results showed a significant reduction in pain ($p < 0.05$) after the intervention based on the Wilcoxon Test. Before the intervention, the majority of patients experienced moderate pain, while after the intervention, the majority experienced mild pain.

Conclusion: that the combination of Jin Shin Jyutsu relaxation technique and Hand Massage using olive oil is effective in reducing pain intensity in post-laparotomy patients. This intervention can be recommended as a non-pharmacological alternative in post-operative pain management.

Keywords: Post-laparotomy pain, Jin Shin Jyutsu, Hand Massage, olive oil, pain management

ABSTRAK

Latar Belakang : Pasien post laparotomy umumnya mengalami nyeri akut akibat kerusakan jaringan setelah berkurangnya efek anestesi. Nyeri yang tidak dikelola dengan baik dapat menghambat mobilisasi, meningkatkan risiko komplikasi, serta menurunkan kualitas hidup pasien. Penatalaksanaan nyeri dapat dilakukan melalui metode farmakologis dan non-farmakologis. Teknik relaksasi Jin Shin Jyutsu dan Hand Massage merupakan intervensi non-farmakologis yang terbukti mampu menurunkan intensitas nyeri pada berbagai kondisi pasca operasi, namun efektivitas kombinasi keduanya pada pasien post laparotomy masih jarang diteliti

Tujuan Penelitian: menganalisis efektivitas kombinasi *Jin Shin Jyutsu* dan *Hand Massage* menggunakan minyak zaitun terhadap intensitas nyeri pasien *post laparotomy* di RS. Advent Medan

Metode : Penelitian ini menerapkan desain penelitian *quasi experimental* dengan *pre test-post test one group design*. Jumlah sampel 42 responden di RS Advent Medan dengan total sampling. Variabel independen kombinasi teknik relaksasi, dan variabel dependen intensitas nyeri yang diukur dengan *Numeric Rating Scale (NRS)*.

Hasil Penelitian : Temuan dari penelitian menunjukkan penurunan nyeri yang signifikan ($p < 0,05$) setelah intervensi berdasarkan Uji *Wilcoxon*. Sebelum intervensi mayoritas pasien mengalami nyeri sedang, sedangkan setelah intervensi mayoritas menjadi nyeri ringan

Kesimpulan : Penelitian ini adalah kombinasi teknik relaksasi *Jin Shin Jyutsu* dan *Hand Massage* menggunakan minyak zaitun efektif menurunkan intensitas nyeri pada pasien *post laparotomy*. Intervensi ini dapat direkomendasikan sebagai alternatif non-farmakologis dalam manajemen nyeri pasca operasi.

Kata Kunci : Nyeri *post laparotomy*, *Jin Shin Jyutsu* dan *Hand Massage*, minyak zaitun, Nyeri

PENDAHULUAN

Pembedahan sebagai tindakan medis invasif yang dilakukan untuk mendiagnosa, mengobati penyakit, injuri dan deformitas tubuh, khususnya dalam menangani berbagai gangguan kesehatan yang tidak dapat dilakukan dengan terapi non-bedah. Proses ini melibatkan pembuatan sayatan, perbaikan organ yang terganggu, dan penutupan luka melalui penjahitan. (Arif et al, 2021). Salah satu jenis pembedahan yang umum dilakukan adalah *laparatomy*, yakni pembukaan dinding abdomen untuk mengakses organ-organ di dalam rongga abdomen. Seiring kemajuan teknologi, jumlah pasien yang mengalami prosedur *laparatomy* di seluruh dunia mengalami peningkatan signifikan. Berdasarkan data WHO (2020), mengemukakan bahwa angka tindakan *laparatomy* meningkat 15% setiap tahunnya secara global.

Meskipun memiliki manfaat klinis yang signifikan, prosedur ini juga menimbulkan dampak post operasi bagi pasien, yakni ketidaknyamanan fisik dan rasa nyeri. Penanganan nyeri yang efektif menjadi aspek penting dalam proses pemulihan, apabila nyeri tidak terkelola dapat berdampak pada keterlambatan mobilisasi, peningkatan risiko komplikasi, serta menurunnya kualitas hidup pasien. Pada tahun 2020 terdapat 80 juta jumlah pasien menjalani *laparatomy* diseluruh rumah sakit di dunia. Jumlah ini meningkat 1,7 juta pada tahun 2021, dimana 37% merupakan tindakan *laparatomy* (Sudarta, 2022). Pada tahun 2019, Departemen Kesehatan Republik Indonesia (Depkes RI) mengemukakan bahwa tindakan pembedahan menempati urutan ke-11 dari 50 penyakit di rumah sakit Indonesia dengan persentase 12,8% atau 1,2 juta jiwa, dari data tersebut sekitar 32% atau 384.000 jiwa diantaranya merupakan bedah *laparatomy* (Ananda, 2022).

Di Provinsi Sumatera Utara, Dinas Kesehatan mencatat bahwa pada tahun 2021 tindakan pembedahan mencapai 3,9% yang merupakan kasus bedah *laparatomy* (Lidya, 2020). Akibat dari tindakan *laparatomy* menimbulkan reaksi fisik dan psikis seperti gangguan mobilitas, kecemasan dan nyeri pasca operasi (Nurani & Khomsah, 2023). Standar Diagnosa Keperawatan mendefinisikan nyeri akut adalah pengalaman sensorik akibat kerusakan jaringan yang berlangsung kurang dari tiga bulan dengan intensitas bervariasi (PPNI, 2017). Mahendra (2021) menunjukkan bahwa 55,70% pasien *post laparatomy* mengalami skala nyeri sedang, 15,38% skala nyeri berat dan 26,92% skala nyeri ringan.

Manajemen nyeri merupakan intervensi utama dalam penatalaksanaan nyeri akut yang bertujuan mengurangi nyeri, meningkatkan fungsi tubuh dan meningkatkan kualitas hidup (Kemenkes RI, 2022). Manajemen nyeri dapat dilakukan dengan pendekatan farmakologis dan non-farmakologis. Tindakan farmakologis melibatkan pemberian analgesik dan opioid secara kolaboratif. Meskipun efektif, namun memiliki potensi efek samping jangka panjang seperti mual, sedasi, ketergantungan, dan gangguan fungsi organ. Metode non-farmakologi memungkinkan pasien untuk melakukan tindakan mandiri dalam mengurangi intensitas nyeri hingga dapat ditoleransi. Seiring dengan perkembangan ilmu kesehatan, teknik relaksasi merupakan salah satu intervensi keperawatan yang efektif untuk mengurangi intensitas nyeri (Hardinata et al., 2024).

Teknik relaksasi bertujuan menciptakan rasa nyaman serta memiliki dampak positif untuk mengurangi intensitas nyeri pada pasien melalui stimulasi energi tubuh dan sentuhan terapeutik (Amelia, 2020). Hal ini disebabkan oleh karena relatif kecilnya peran otot-otot skeletal dalam nyeri pasca operasi dan kebutuhan pasien untuk menerapkan teknik relaksasi tersebut secara efektif (S. Utami, 2020). Adapun jenis teknik relaksasi untuk mengatasi nyeri pada pasien *post laparotomy* adalah *Jin Shin Jyutsu* dan *Hand Massage*.

Teknik relaksasi *Jin Shin Jyutsu* mampu mengontrol dan mengembalikan emosi yang dapat merilekskan tubuh, sehingga ketegangan otot berkurang yang akan mengurangi kecemasan.

Sedangkan *Hand Massage*, teknik stimulasi pada jaringan bawah kulit di daerah tangan yang bertujuan memperlancar sirkulasi darah dengan merangsang titik-titik refleks. Teknik ini membantu mengurangi intensitas nyeri dan menciptakan efek relaksasi pada sistem saraf (Indrawati & Abraham, 2020). Penelitian Yohanista & Ronalia, (2024) menunjukkan bahwa setelah tiga hari implementasi dengan frekuensi 15-20 kali per menit dan 6 kali setiap 4 jam, intensitas nyeri pasien post apendiktomy menurun dari sedang (skala 5) menjadi ringan (skala 3). Hal ini membuktikan, teknik *Jin Shin Jyutsu* dan *Hand Massage* efektif dalam mengurangi intensitas nyeri.

Penelitian Wiwin Silpia (2021) menunjukkan bahwa kombinasi teknik relaksasi *Jin Shin Jyutsu* dan *Hand Massage* mampu menurunkan nyeri pada pasien *post sectio caesarea* dari nyeri sedang (skala 6) menjadi nyeri ringan (skala 2). Setelah enam jam pasca operasi, implementasi dimulai dan berlangsung empat hari dengan frekuensi 30 kali per menit dan 4 kali setiap 2 jam. Begitu juga menurut Indrawati (2020) bahwa teknik *Hand Massage* berpengaruh terhadap penurunan nyeri pada pasien post operasi fraktur setelah implementasi yang dilakukan selama tiga hari di RS Orthopedi Prof. DR. R. Soeharso Surakarta. Analisis statistik uji *Wilcoxon* menunjukkan perbedaan signifikan pada kelompok intervensi ($p=0,000$), sedangkan kelompok kontrol tidak mengalami perubahan signifikan ($p=0,30$). Penelitian Hasaini (2020) mengenai Efektivitas relaksasi *Jin Shin Jyutsu* pada perubahan skala nyeri pada pasien pasca appendiktomi di RSUD Ratu Zalecha Martapura menunjukkan penurunan nyeri berat (skala 7) menjadi nyeri ringan (skala 3). Hasil analisis statistik menunjukkan perbedaan signifikan dengan hasil nilai $p=0,000$ ($\alpha<0,05$).

Berdasarkan data pra-survei medical record RS Advent Medan menunjukkan bahwa sebanyak 160 pasien bedah *laparatomy* pada tahun 2022, meningkat menjadi 172 pasien pada tahun 2023, dan 148 pasien pada tahun 2024. Sementara pada periode Februari-April 2025, jumlah pasien bedah *laparatomy* mencapai 48 pasien. Hasil studi pendahuluan melalui wawancara terhadap lima pasien *post laparatomy* di ruang rawat inap menunjukkan bahwa nyeri mulai dirasakan sekitar enam jam setelah operasi, seiring dengan berkurangnya efek anestesi. Selain itu, para pasien juga mengungkapkan bahwa mereka tidak mengetahui teknik manajemen nyeri dan belum pernah menerima terapi kombinasi seperti *Jin Shin Jyutsu* dan *Hand Massage* sebagai upaya untuk mengurangi nyeri.

Berdasarkan fenomena tersebut dan didukung oleh hasil penelitian sebelumnya, teknik relaksasi *Jin Shin Jyutsu* dan *Hand Massage* terbukti efektif menurunkan intensitas nyeri. Namun, efektivitas kombinasi keduanya secara khusus dalam konteks pasien post laparatomy masih perlu ditinjau lebih lanjut. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti efektivitas kombinasi teknik relaksasi *Jin Shin Jyutsu* dan *Hand Massage* terhadap intensitas nyeri pasien *post laparatomy* di RS Advent Medan.

TUJUAN PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan menganalisis efektivitas kombinasi *Jin Shin Jyutsu* dan *Hand Massage* menggunakan minyak zaitun terhadap intensitas nyeri pasien *post laparatomy*. Desain penelitian *quasi experimental* dengan *pre test-post test one group design*. Jumlah sampel 42 responden di RS Advent Medan dipilih secara total sampling. Variabel independen kombinasi teknik relaksasi, dan variabel dependen intensitas nyeri yang diukur dengan *Numeric Rating Scale (NRS)*.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain quasi experimental dengan pendekatan pretest-posttest one group design. Sampel terdiri dari 42 pasien *post laparatomy* di RS Advent Medan yang dipilih dengan teknik total sampling. Variabel independen adalah kombinasi teknik relaksasi *Jin Shin Jyutsu* dan *Hand Massage* menggunakan minyak zaitun, sedangkan variabel dependen adalah intensitas nyeri yang diukur menggunakan *Numeric Rating Scale (NRS)*. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon*.

HASIL PENELITIAN

1. Analisa Univariat

a. Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Frekuensi Responden *Post Laparatomy* Di RS Advent Medan

No	Karakteristik	Frekuensi	Persentase
1.	Umur		
	15-25 tahun	10	23,81
	26-36 tahun	30	71,43
	37-47 tahun	2	4,76
	Total	42	100
2.	Jenis Kelamin		
	Perempuan	31	73,80
	Laki-Laki	11	26,20
	Total	42	100
3.	Pendidikan		
	Rendah(SD-SMA)	26	61,90
	Tinggi (D3-S2)	16	38,10
	Total	42	100

Berdasarkan tabel 1 dapat menjelaskan bahwa, berdasarkan variabel umur mayoritas responden yaitu kategori umur 26-36 tahun sebanyak 30 responden (71,43%), sedangkan berdasarkan jenis kelamin mayoritas responden yaitu perempuan sebanyak 31 responden (73,80%) mayoritas memiliki tingkat pendidikan rendah (SD-SMA) yaitu sebanyak 26 responden (61,90%).

b. Gambaran Intensitas Nyeri Sebelum Intervensi Kombinasi Teknik Relaksasi *Jin Shin Jyutsu* dan *Hand Massage*

Tabel 2. Distribusi Karakteristik Frekuensi Responden *Post Laparatomy* Di RS Advent Medan

No	Karakteristik	Nyeri Sedang	%	Nyeri Berat	%
1.	Umur				
	15-25	7	16,67	3	7,14
	26-36	10	23,81	20	47,62
	37-47	1	2,38	1	2,38
	Total	18	42,86	24	57,14
2.	Jenis Kelamin				
	Perempuan	15	35,71	16	38,10
	Laki-Laki	3	7,14	8	19,05
	Total	18	42,86	24	57,15
3.	Pendidikan				
	Rendah (SD-SMA)	8	19,05	8	19,05
	Tinggi (D3-S2)	10	23,81	16	23,81
	Total	18	42,86	24	57,14

Berdasarkan Tabel 4. intensitas nyeri responden terhadap umur didapatkan mayoritas responden mengalami nyeri berat berada pada kategori umur 26-36 tahun sebanyak 20 responden (47,62%), sedangkan responden mengalami nyeri sedang berada pada kelompok umur yang sama yaitu 10 responden (23,81%). Berdasarkan jenis kelamin, mayoritas responden yang mengalami nyeri berat adalah perempuan sebanyak 15 responden (35,71%).

Sementara itu, responden laki-laki cenderung lebih banyak mengalami nyeri sedang, yaitu sebanyak 3 responden (7,14%). Hal ini menunjukkan bahwa tingkat nyeri yang dirasakan responden dapat berbeda antara jenis kelamin, dengan perempuan lebih mendominasi pada kategori berat. Sementara berdasarkan tingkat pendidikan, mayoritas responden yang mengalami nyeri berat berada pada kategori pendidikan rendah (SD-SMA), yaitu sebanyak 16 responden (38,10%). Sedangkan pada kategori pendidikan tinggi (D3-S2), terdapat 8 responden (19,05%) mengalami nyeri sedang. Hal ini mengindikasikan bahwa karakteristik sosiodemografi dapat berperan dalam intensitas nyeri yang dialami.

c. Gambaran Intensitas Nyeri Sesudah Intervensi Kombinasi Teknik Relaksasi *Jin Shin Jyutsu* dan *Hand Massage*

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Karakteristik Terhadap Intensitas Nyeri Responden Sesudah Intervensi Kombinasi Teknik Relaksasi *Jin Shin Jyutsu* dan *Hand Massage*

No	Karakteristik	Nyeri Ringan	%	Nyeri Sedang	%
1.	Umur				
	15-25	9	21,43	1	2,38
	26-36	25	59,52	5	11,90
	37-47	2	4,76	0	0
Total		36	85,71	6	14,28
2.	Jenis Kelamin				
	Perempuan	26	61,90	5	11,90
	Laki-Laki	10	23,81	1	9,1
Total		36	85,71	6	21,90
3.	Pendidikan				
	Rendah (SD-SMA)	16	38,10	-	-
	Tinggi (D3-S2)	6	14,29	20	47,62
Total		22	85,71	20	47,62

Berdasarkan tabel 3 diatas diketahui sesudah intervensi kombinasi teknik relaksasi *Jin Shin Jyutsu* dan *Hand Massage* terjadi penurunan intensitas nyeri pada seluruh responden. Mayoritas responden berada pada kategori umur 26-36 tahun, sebanyak 25 responden (59,52%) mengalami intensitas nyeri ringan dan 5 orang (11,90%) mengalami nyeri sedang.

Berdasarkan jenis kelamin, mayoritas responden adalah perempuan sebanyak 26 orang (61,90%) mengalami nyeri ringan dan nyeri sedang sebanyak 5 orang (11,90%). Sedangkan berdasarkan tingkat pendidikan, responden dengan pendidikan rendah (SD-SMA) sebanyak 16 orang (38,10%) mengalami nyeri ringan sementara responden dengan pendidikan tinggi (D3-S2) sebanyak 6 orang (14,29%) mayoritas mengalami nyeri ringan.

2. Analisa Bivariat

a. Hasil Uji Normalitas Data

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas Data dengan Menggunakan Shapiro Wilk pre-test dan post-test Pada Intensitas Nyeri Post Laparatomy di RS Advent Medan

No	Variabel	Shapiro Wilk			Keterangan
		Statistic	df	Asymp. Sig	
1.	Pre test	,782	42	000	Tidak Normal
2.	Post test	,782	42	000	Tidak Normal

Berdasarkan tabel 4 didapat bahwa hasil pengujian normalitas dengan menggunakan *Shapiro wilk test* terhadap data *Pre-test* dan *Post-test* menunjukkan nilai signifikan sebesar $<0,001$. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari $0,05$ ($p < 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa data tidak terdistribusi normal.

b. Hasil Uji Wilcoxon

Tabel 5. Hasil Uji Wilcoxon Pengaruh Jin Shin Jyutsu Dengan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Laparatomy di RS Advent Medan

Post_Test-Pre_Test	Mean Ranks	Sum of Ranks	Z	Sig.
Negative Ranks	21,50	903.00	-5,821	.000
Positive Ranks	,00	,00		

Berdasarkan pada tabel 5 didapat bahwa seluruh responden (sebanyak 42 orang) mengalami penurunan skor nyeri setelah dilakukan intervensi. Hal ini ditunjukkan dengan jumlah negative ranks sebanyak 42 responden, yang berarti skor Post-test lebih rendah daripada Pre-test serta tidak terdapat positive rank. *Mean rank* dari perubahan nilai adalah **21,50** dengan total jumlah ranking sebesar **903,00**, yang menunjukkan bahwa penurunan tersebut terjadi secara konsisten pada seluruh responden.

c. Hasil Uji *Mann Whitney*

Tabel 6. Hasil Uji Mann Whitney Perbedaan Tingkat Nyeri Berdasarkan Jenis Kelamin pada Pre-test dan Post-test

	Karakteristik	n	Mean Rank	Z	Sum of Rank
Pre test	Perempuan	31	20,73	-749	642,50
	Laki-Laki	11	23,68		
Post Test	Perempuan	31	21,31	-187	660,50
	Laki-Laki	11	22,05		

Berdasarkan tabel 4.6 menunjukkan hasil uji statistik *Mann Whitney* untuk melihat pengaruh tingkat nyeri berdasarkan jenis kelamin pada *pre-test* dan *post test*, tidak ditemukan perbedaan signifikan tingkat nyeri antara laki-laki dan perempuan yang dimana jenis kelamin tidak memengaruhi tingkat nyeri secara statistik.

d. Hasil Uji *Kruskal-Wallis***Tabel 7. Hasil Uji *Kruskal-Wallis* Test Perbedaan Tingkat Nyeri Berdasarkan Usia pada Pre-test dan Post-test**

	Karakteristik	n	Mean Rank	df	Sig
Pre test	Nyeri Sedang	18	18,61	2	223
	Nyeri Berat	24	23,67		
Post Test	Nyeri Ringan	36	21,39	2	0,963
	Nyeri Sedang	6	22,17		

Berdasarkan tabel 4.8 menunjukkan hasil uji statistik *Kruskal-Wallis* untuk melihat pengaruh tingkat nyeri berdasarkan usia tidak terdapat perbedaan signifikan antara responden pada *pre test* dan *post test*. Hal ini ditunjukkan oleh nilai signifikansi sebesar 0,223 pada *pre test* dan 0,963 pada *post test* yang keduanya $>0,05$. Dengan demikian, bahwa usia tidak berpengaruh secara signifikan terhadap tingkat nyeri.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan menganalisis efektivitas kombinasi teknik relaksasi *Jin Shin Jyutsu* dan *Hand Massage* menggunakan minyak zaitun terhadap intensitas nyeri pasien post laparotomy. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan terdapat perbedaan signifikan antara skor nyeri sebelum dan sesudah intervensi ($p = 0,000$; $p < 0,05$). Seluruh responden mengalami penurunan skor nyeri (*negative ranks* = 42), yang mengindikasikan bahwa intervensi memberikan efek konsisten pada seluruh sampel.

Sebelum intervensi, mayoritas responden mengalami nyeri sedang hingga berat. Kondisi ini sesuai dengan karakteristik nyeri akut pasca laparotomy yang disebabkan oleh kerusakan jaringan, respon inflamasi, serta aktivasi mediator kimia seperti prostaglandin dan bradikinin. Setelah intervensi, mayoritas responden berada pada kategori nyeri ringan. Temuan ini menunjukkan bahwa kombinasi teknik relaksasi efektif dalam menurunkan persepsi nyeri akut pasca operasi.

Secara fisiologis, mekanisme kerja intervensi dapat dijelaskan melalui teori *Gate Control*. Stimulasi sentuhan lembut pada jari melalui teknik *Jin Shin Jyutsu* dan tekanan ritmis pada *Hand Massage* mengaktifkan serabut saraf aferen non-nosiseptif (A-beta fibers), yang kemudian menghambat transmisi impuls nyeri pada substansia gelatinosa di medula spinalis. Hambatan ini mengurangi transmisi impuls ke talamus dan korteks serebri sehingga persepsi nyeri menurun.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Irul (2024) yang menyatakan bahwa saat melakukan teknik relaksasi *Jin Shin Jyutsu* akan menghasilkan impuls yang dikirim melalui saraf aferen non-nosiseptor sebagai stimulasi nyeri di korteks serebri sehingga intensitas nyeri mengalami penurunan. (Namun, penelitian ini memiliki nilai kebaruan (*novelty*) pada penggunaan kombinasi kedua teknik secara simultan pada pasien post laparotomy. Kombinasi ini memungkinkan terjadinya efek sinergis antara regulasi emosional (melalui *Jin Shin Jyutsu*) dan stimulasi fisiologis perifer (melalui *Hand Massage*), sehingga menghasilkan penurunan nyeri yang lebih komprehensif.

Analisis berdasarkan karakteristik responden menunjukkan bahwa usia, jenis kelamin, dan tingkat pendidikan tidak berpengaruh signifikan terhadap perubahan intensitas nyeri ($p > 0,05$). Hal ini mengindikasikan bahwa efektivitas intervensi bersifat

universal dan dapat diterapkan pada berbagai kelompok demografis. Meskipun secara teoritis faktor sosiodemografis dapat memengaruhi persepsi nyeri, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan relaksasi sentuhan terapeutik tetap efektif terlepas dari karakteristik individu.

Seiring dengan perkembangan ilmu kesehatan, Teknik relaksasi merupakan salah satu intervensi keperawatan yang efektif untuk mengurangi intensitas nyeri (Hardinata et al., 2024). Hasil penelitian ini memperkuat peran intervensi non-farmakologis dalam manajemen nyeri post operasi. Kombinasi *Jin Shin Jyutsu* dan *Hand Massage* merupakan intervensi yang aman, mudah diaplikasikan, tidak invasif, serta dapat dilakukan oleh perawat secara mandiri tanpa risiko efek samping farmakologis. Implementasi terapi ini berpotensi mengurangi kebutuhan analgesik opioid dan meminimalkan efek samping obat.

Namun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan, yaitu desain *quasi-experimental* tanpa kelompok kontrol sehingga belum dapat membandingkan efektivitas intervensi dengan terapi standar secara langsung. Selain itu, durasi observasi hanya terbatas pada periode akut pasca operasi. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain *randomized controlled trial* (RCT) dengan kelompok kontrol serta pengukuran follow-up jangka panjang untuk memperkuat validitas eksternal hasil penelitian.

Penelitian ini membuktikan bahwa kombinasi teknik relaksasi *Jin Shin Jyutsu* dan *Hand Massage* menggunakan minyak zaitun efektif menurunkan intensitas nyeri pada pasien post laparotomy dan berpotensi menjadi bagian dari standar intervensi keperawatan berbasis evidence. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan teknik relaksasi *Jin Shin Jyutsu* dan *Hand Massage* menggunakan minyak zaitun efektif dalam menurunkan intensitas nyeri pasien post laparotomy dengan nilai p-value sebesar 0.000 ($p < 0.05$).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti di RS Advent Medan pada tahun 2025 maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Karakteristik responen penelitian ini mayoritas berada pada kelompok usia 21-30 tahun sebanyak 35 responden (83%). Sedangkan pada kelompok jenis kelamin mayoritas adalah perempuan sebanyak 32 (76,2%)
2. Intensitas nyeri sebelum dilakukan intervesni teknik kombinasi relaksasi *Jin Shin Jyutsu* dan *Hand Massage* selama 3 hari sebagian responden mengalami nyeri sedang
3. Intensitas nyeri setelah dilakukan intervesni teknik kombinasi relaksasi *Jin Shin Jyutsu* dan *Hand Massage* selama 3 hari, 35 responden berusia 21-30 tahun seluruhnya mengalami nyeri sedang. Pada hari kedua, sebanyak 12 responden mengalami penurunan intensitas menjadi nyeri ringan.
4. Berdasarkan analisa dari uji statistik dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara intensitas nyeri sebelum dan sesudah intervensi teknik kombinasi relaksasi *Jin Shin Jyutsu* dan *Hand Massage*. Dengan dilakukannya manajemen nyeri non farmakologi tersebut, diharapkan dapat mengurangi angka intensitas nyeri pada pasien post laparotomy

DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, W. dan D. M. (2020). Efektivitas Hand Massage Terhadap Skala Nyeri Pada Pasien Post Laparatomi Ji . Jamal Jamil Pondok Kopi Siteba Padang. *Jurnal Kesehatan MIDWINERSLION*, 5(1), 96–105.
- Arif, M., Yuhelmi, & Demur, D. R. D. N. (2021). Pelaksanaan Mobilisasi Dini Berpengaruh terhadap Proses Penyembuhan Luka Pasien Post Laparatomi. *Prosiding Seminar Kesehatan Perintis*, 4(2), <https://jurnal.upertis.ac.id/index.php/PSKP/article/view/716> 24–29.
- Felix, F. F., Massahid, W. D., & Iswanti, P. (2023). Implementasi Terapi Relaksasi Genggam Jari Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Laparatomi Dengan Kanker Kolorektal *Implementation of Finger Hand Relaxation Therapy on Pain Intensity in Post Laparotomy Operation Patients with Colorectal Canc. Seminar Nasional*, 5(1), 153–159.
- Haura Syafa Rizqa, & Rochmawati, E. (2023). Evidance based case report (EBCR) : intervensi terapi genggam jari dalam penurunan skala nyeri pada pasien post operasi laparotomi. *Informasi Dan Promosi Kesehatan*, 2(1), 1 9. <https://doi.org/10.58439/ipk.v2i1.70>
- Hidayat, N. N. F., Rukmasari, E. A., & Rhamdanie, G. G. (2023). Studi Kasus Manajemen Nyeri pada Anak Post Laparotomi dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 3(7), 2055–2068. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i7.10703>
- Ju, W., Ren, L., Chen, J., & Du, Y. (2019). Efficacy of relaxation therapy as an effective nursing intervention for post-operative pain relief in patients undergoing abdominal surgery: A systematic review and meta-analysis. *Experimental and Therapeutic* <https://doi.org/10.3892/etm.2019.7915> *Medicine*, 2909–2916.
- Kemenkes RI. (2019). Profil Kesehatan Indonesia 2021. In Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- Lidya, S., Saragih, R., & Yunia, E. A. (n.d.). Implementasi relaksasi nafas dalam untuk menurunkan nyeri pada ibu post operasi sectio cesarea di rumah sakit tentara tk iv 01.07.01 pematangsiantar. 1(3), 755–761
- Marlina Riskawaty, H., Istiana, D., & Arifin, Z. (2023). Keterampilan Hand Massage Pada Pasien Dan Keluarga Yang Terdiagnosis Diabetes Melitus Tipe 2 Dalam Kontrol Gula Darah Di Desa Darek Wilayah Kerja Puskesmas Darek Kecamatan Praya Barat Daya Kabupaten Lombok Tengah. *Jurnal LENTERA*, 1(1), 58–66. <https://doi.org/10.57267/lentera.v1i1.87>
- Maryuni, M. (2020). Hubungan Karakteristik Ibu Bersalin dengan Nyeri Persalinan. *Journal of Health Science and Physiotherapy*, 2(1), 116–122. <https://doi.org/10.35893/jhsp.v2i1.42>
- B., Raya, S., & Timur, L. (2019). The Quality of Discharge Teaching Perceived by Surgical Nurses Working in Public Hospitals of Indonesia. *International Journal of Caring Sciences*, 12(1), 100–106. www.internationaljournalofcaringciences.org