

GENGGAM JARIMU : Promosi edukasi relaksasi genggam jari sebagai upaya menurunkan intensitas nyeri sendi

Asni Hasaini^{1*}, Muhliso¹, Martini Nur Sukmawaty¹

¹ Divisi Keperawatan Medikal Bedah, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Intan Martapura, Indonesia

DOI: <https://doi.org/10.29303/indra.v4i2.246>

Article Info

Received : 01-05-2023
Revised : 11-07-2023
Accepted : 21-09-2023

Abstract: One of the independent interventions that is effective in reducing joint pain in gout arthritis is finger grip relaxation, this relaxation is easy to do. The purpose of implementing this community service is that the community and health cadres are able to recognize gout arthritis and finger grip relaxation, and health cadres are able to understand the measurement of pain scales using the Numerical Rating Scale (NRS). The service was carried out in the village of Tunggul Irang for 3 (three) months, namely measuring pretest and posttest knowledge, measuring uric acid levels, promoting education about gout arthritis and relaxation of finger grips through media stickers and demonstration methods, teaching pain scale measurements to health cadres, then the monitoring stage evaluation for 1 week. The knowledge of the villagers and health cadres about gout arthritis and finger grip relaxation was in the very good category and the majority of uric acid levels were in the normal category and the health cadres had a good understanding of measuring pain scales. Promotion of education optimized both in a structured and gradual manner can increase knowledge and the right choice of complementary therapy to prevent the risk of gout arthritis.

Keywords: promotion of finger grip relaxation education, numerical rating scale (NRS), knowledge, uric acid levels

Citation: Hasaini, A., Muhliso, & Sukmawaty, M. N. (2023). GENGGAM JARIMU : Promosi edukasi relaksasi genggam jari sebagai upaya menurunkan intensitas nyeri sendi. *INDRA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 47-52. doi: <https://doi.org/10.29303/indra.v4i2.246>

Pendahuluan

Arthritis gout (GA) adalah salah satu jenis artritis kristal yang disebabkan oleh kristal MSU (monosodium urat) yang menumpuk pada persendian akibat hiperurisemia kronis. Penyakit asam urat (gout) berarti adanya peningkatan konsentrasi asam urat di atas normal. Akibat peningkatan produksi atau akibat gangguan pembuangan di ginjal (Yunita, *et al.*, 2018). Akibat peningkatan kadar asam urat serum terjadi ketika kristal asam urat menumpuk di jaringan, terutama sendi dan jaringan ginjal atau saluran kemih (batu ginjal). Risiko dari penyakit gout terutama adalah serangan radang sendi yang berulang, hingga menimbulkan kerusakan sendi permanen dan kecacatan. Saat ini terdapat bukti juga (laporan

penelitian) bahwa kadar asam urat yang tinggi juga meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular dan penyakit metabolik lainnya seperti kolesterol dan obesitas. Penyakit Gout yang tidak ditangani dengan baik maka dapat mengancam nyawa penderitanya (Singh, 2013).

Prevalensi gout artritis cukup besar, Menurut WHO, prevalensi Gout Arthritis di Dunia mencapai 20% dari jumlah penduduk. Pertumbuhan ini juga terjadi di negara-negara berkembang, salah satunya Indonesia. (Kumar & Lenert, 2016). Secara umum, artritis gout lebih sering terjadi pada pria dibandingkan wanita, dan kejadiannya meningkat seiring bertambahnya usia. (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019). Berdasarkan data Puskesmas

Email: asnihasaini87@gmail.com (*Corresponding Author)

Martapura 1 tahun 2021, pasiennya adalah orang dewasa sebanyak 613 orang yaitu 35-49 tahun sebanyak 36,36% didiagnosis asam urat.

Penyakit asam urat biasanya muncul pada usia di atas 40 tahun, yaitu sekitar usia 60 tahun. Namun belakangan ini terjadi perubahan pada usia penderita asam urat, yakni menjadi lebih muda, meningkat, terutama pada pria berusia 40-50 tahun. Hal ini disebabkan karena pria kekurangan hormon estrogen yang dapat menghilangkan asam urat melalui purin, hal ini juga disebabkan oleh kebiasaan makan dan gaya hidup yang tidak sehat. Saat ini, banyak anak muda berusia 20-an yang menderita asam urat. Angka kejadian penyakit asam urat meningkat pada usia di atas 30 tahun setelah menopause atau usia ≥ 50 tahun pada pria dan wanita dewasa yang termasuk kelompok usia produktif dan menyebabkan frekuensi makan pada lansia. Jika penyakit ini tidak ditangani dengan baik, gangguan yang diakibatkannya akan menurunkan produktivitas kerja. (Fitriani et al., 2021).

Hiperurisemia dalam tubuh menyebabkan kristal MSU pada persendian dan jaringan lain itu mengendap dan menumpuk. Kristal MSU yang terakumulasi menyebabkan respons peradangan pada persendian seperti nyeri, kemerahan, bengkak, dan panas. (Ferawati et al., 2018). Nyeri merupakan salah satu gejala atau masalah umum dalam industri kesehatan, namun kenyataannya nyeri sangat sulit untuk dipahami. Hal ini karena nyeri bersifat subyektif. Jika nyeri sendi tidak diobati maka akan mempengaruhi kenyamanan tubuh dan mempengaruhi aktivitas klien sehari-hari, mengganggu tidur, dan menyebabkan depresi akibat nyeri yang tidak kunjung hilang. Nyeri sendi seringkali membuat pelanggan takut beraktivitas sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari dan menurunkan produktivitas kerja. (Idris DNT, 2016).

Ada banyak implementasi dalam pereda nyeri, baik secara medis maupun non medis. Tindakan medis dilakukan melalui penatalaksanaan nyeri, yaitu mengontrol bahkan nyeri dapat hilang. Menurut Chanif, Petpichetchin dan Chongchaeron (2013) dalam Hasaini (2019), salah satu intervensi non-medis yang dapat menjadi pilihan adalah relaksasi genggaman jari, yaitu teknik sederhana yang digunakan oleh siapa saja yang terhubung dengan aliran energi pada jari dan tubuh serta memerlukan waktu yang relatif singkat. Oleh karena itu dapat membuat fisik dan psikologis lebih rileks. Teknik relaksasi juga membantu penderita mendapatkan pengendalian diri saat mengalami rasa sakit dan ketidaknyamanan.

Relaksasi tekanan jari sehubungan dengan intensitas nyeri belum banyak diteliti. Namun, beberapa penelitian telah dilakukan untuk mengatasi masalah nyeri. Beberapa temuan penelitian mengenai

efektivitas finger grip menunjukkan bahwa relaksasi *finger grip* secara signifikan mengurangi nyeri pada pasien pasca operasi usus buntu, intensitas nyeri menurun setelah relaksasi finger grip dan kompresi hangat pada pasien GA. Relaksasi genggaman jari lebih signifikan dalam menurunkan intensitas nyeri disbanding dengan pemberian ompres hangat pada penderita GA. Penelitian yang dilakukan terhadap responden lansia yang mengeluhkan nyeri sendi menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara skor/ skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan intervensi. (Ferawati et al., 2018; Hasaini, 2019; Idris DNT, 2016; Ramadini & Fadhillah, 2021).

Dari survey awal kunjungan posbindu yang dilakukan wawancara kepada orang dewasa didapatkan 58,3% mengeluhkan nyeri-nyeri sendi sehingga mengalami gangguan dalam aktivitas sehari-hari, bahkan ada yang ditemukan bengkak pada sendi dan tidak memahami pencegahan dan penanganan nyeri sendi secara tepat. Menurut informasi kader kesehatan pada Desa tersebut belum ada promosi dan edukasi yang diberikan tentang relaksasi genggaman jari untuk menurunkan intensitas nyeri sendi. Sehingga jika promosi edukasi dioptimalkan baik kepada masyarakat dan kader secara terstruktur dan bertahap diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan pilihan terapi komplementer yang dilakukan untuk mencegah risiko terjadinya GA maupun komplikasi lebih lanjut.

Tujuan dilaksanakannya pengabdian masyarakat ini adalah untuk membantu masyarakat dan tenaga kesehatan memahami penyakit GA yang dapat menyebabkan dan memperburuk kondisinya, bagaimana mencegah serta menggunakan terapi komplementer yang praktis dilakukan yaitu relaksasi genggaman jari untuk menurunkan intensitas nyeri sendi.

Metode

Metode pengabdian kepada masyarakat ini, diawali dengan tahap perijinan ke pihak Desa Tunggul Irang, tahap persiapan pengabdian menyiapkan kuesioner untuk mengukur pengetahuan, form observasi nyeri yaitu *numeric rating scale* (NRS), alat pengukuran kadar asam urat, alat promosi edukasi berupa stiker genggaman jari terprogram selama 3 (tiga) bulan. Kriteria warga dalam pengabdian ini adalah warga yang memiliki usia ≥ 35 tahun, memiliki riwayat nyeri sendi dengan hasil kadar asam urat >7 mg/dL untuk rentang normal laki-laki dan $>5,7$ mg/dL untuk rentang normal perempuan dalam 3 (tiga) bulan terakhir serta warga tidak sedang dalam pengobatan asam urat. Kuesioner yang digunakan sudah dilakukan uji validitas dengan r hitung $>0,361$ yang berarti item pertanyaan valid dan uji reabilitas dengan nilai

Cronbach Alpha= 0,850 (> 0,60) yang berarti *reliable* (Priyanto, 2022).

Tahap pelaksanaan dalam pengabdian kepada masyarakat ini sebagai berikut :

1. Tahap 1 : pretest terhadap pengetahuan warga dan kader tentang gout arthritis dan relaksasi genggaman jari melalui link *google form* yang dibagikan dan pengukuran kadar asam urat.
2. Tahap 2 : melakukan promosi edukasi tentang penyakit gout arthritis dan relaksasi genggaman jari melalui stiker.
3. Tahap 3 : pengabdian mendemonstrasikan relaksasi genggaman jari dan mengajarkan cara mengukur nyeri menggunakan *Numerical Rating Scale* (NRS).
4. Tahap 4 : posttest terhadap pengetahuan warga dan kader tentang gout arthritis dan relaksasi genggaman jari melalui link *google form* serta pengukuran kadar asam urat setelah dilakukan promosi edukasi dan demonstrasi.
5. Tahap 5 : pengabdian melakukan monitoring dibantu oleh kader kesehatan terhadap pelaksanaan relaksasi genggaman jari dalam membantu menurunkan nyeri sendi.

Tahap akhir yaitu pengabdian akan mengolah dan menganalisis data untuk selanjutnya mendesiminasikan melalui publikasi ilmiah dari hasil pengabdian kepada masyarakat.

Hasil dan Pembahasan

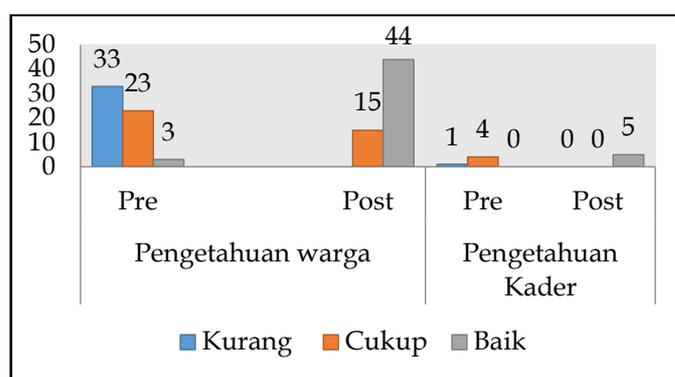
Pengabdian kepada Masyarakat dilaksanakan tanggal 24 Januari 2023 di Posyandu Melati dengan jumlah warga sebanyak 59 orang dan tenaga kesehatan sebanyak 5 orang. Informasi mengenai karakteristik warga dan tenaga kesehatan disajikan pada tabel 1.

Tabel 1. Data karakteristik warga desa dan kader kesehatan di Desa Tunggul Irang

Karakteristik	Warga desa		Kader kesehatan	
	N	%	N	%
Usia				
Remaja Akhir (17-25 tahun)	0	0	3	60
Dewasa Awal (26-35 tahun)	0	0	2	40
Dewasa Akhir (36-45 tahun)	6	10,17	0	0
Lansia Awal (46-55 tahun)	32	54,24	0	0
Lansia Akhir (55-65 tahun)	21	35,59	0	0
Total	59	100	5	100
Jenis Kelamin				
Laki-laki	19	32,20	0	0
Perempuan	40	67,80	5	100
Total	59	100	5	100
Pendidikan				
Tidak sekolah	6	10,17	0	0
SD sederajat	31	52,54	0	0
SLTP sederajat	15	25,42	0	0

Karakteristik	Warga desa		Kader kesehatan	
	N	%	N	%
SLTA sederajat	5	8,47	4	80
Perguruan Tinggi	2	3,40	1	20
Total	59	100	5	100
Pekerjaan				
Bekerja	35	59,32	2	40
Tidak Bekerja	24	40,68	3	60
Total	59	100	5	100

Kegiatan pelaksanaan terdiri dari beberapa kegiatan, yaitu melakukan pretest dan posttest terhadap pengetahuan warga dan kader kesehatan tentang gout arthritis dan relaksasi genggaman jari serta melakukan pengukuran kadar asam urat. Hasil analisis pada Gambar 1.

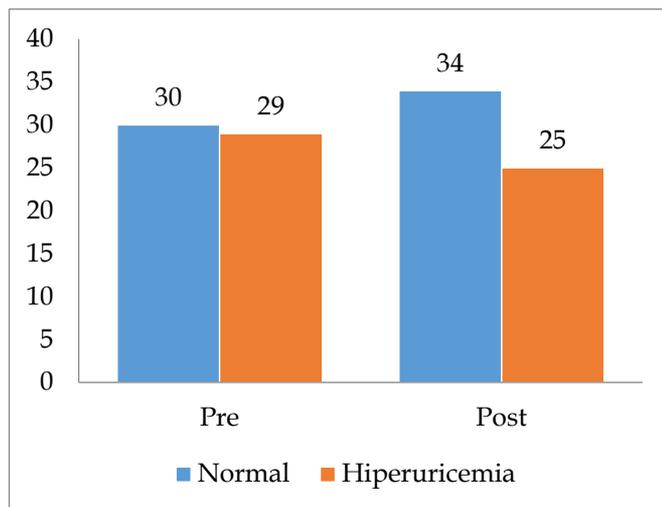


Gambar 1. Diagram Hasil Pengetahuan Warga dan Kader Kesehatan Pada Pretest dan Posttest tentang Gout Arthritis dan Relaksasi Genggaman Jari

Berdasarkan diagram di atas didapatkan peningkatan pengetahuan warga dan kader kesehatan tentang gout arthritis dan relaksasi genggaman jari mayoritas sebanyak 44 orang (74,58%) pada warga desa dan sebanyak 5 orang (100%) pada kader kesehatan setelah diberikan edukasi tentang gout arthritis dan relaksasi melalui media stiker dan metode demonstrasi, selanjutnya warga melakukan tindakan relaksasi genggaman jari selama 1 minggu, dimonitoring oleh kader kesehatan. Pengabdian berasumsi bahwa peningkatan pengetahuan dikarenakan efektifnya media promosi yaitu melalui stiker sebagai alat untuk memperjelas materi dan dapat ditempelkan di rumah pada bagian yang dapat sering dilihat oleh anggota keluarga sehingga dapat menimbulkan kesan dan mengingatkan kembali untuk tidak mudah untuk dilupakan. Dengan demikian menurut Amri (2013), fungsi stiker tidak hanya sekedar karya visual yang terstruktur, tetapi juga persuasif, deskriptif bahkan reflektif. Kegunaan stiker secara umum dapat menjadi bagian strategis dalam penerapannya untuk menunjukkan identitas suatu lembaga/lembaga/orang

atau secara umum sebagai alat periklanan untuk membentuk sentimen masyarakat (Hilaliyah, 2018).

Metode demonstrasi digunakan untuk menjelaskan relaksasi genggam jari. Hal ini diasumsikan pengabdian dikarenakan dengan penggunaan demonstrasi dapat membuat warga menjadi lebih aktif dalam proses edukasi dan tidak hanya didominasi oleh penyuluh saja melainkan melibatkan seluruh peserta yang berhadir, karena materi lebih dirasakan kongkrit sehingga dalam pelaksanaannya melibatkan indera penglihatan dan indera pendengaran. Hal ini sesuai dengan Keuntungan pendidikan kesehatan melalui demonstrasi adalah proses penerimaan informasi dari materi konseling oleh subjek lebih menyeluruh sehingga menghasilkan pemahaman yang baik dan utuh, terutama jika peserta berpartisipasi aktif (Sartini, 2014). Hasil penelitian Nuriza Syafitri (2017) menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan tentang praktik SADARI melalui metode berbasis bukti berpengaruh terhadap keterampilan praktik SADARI (Nuriza Syafitri, 2017).



Gambar 2. Diagram Hasil Pretest dan Posttest Kadar Asam Urat Warga

Berdasarkan gambar diatas disimpulkan Hasil kadar asam urat pre relaksasi genggam mayoritas sebanyak 30 orang (50,85%) dalam kategori normal dan mayoritas kategori normal post relaksasi genggam jari meningkat menjadi sebanyak 34 orang (57,63%). Pengabdian berasumsi dikarenakan peningkatan mayoritas kadar asam urat dalam keadaan normal dikarenakan rutinitas pelaksanaan relaksasi genggam jari selama 1 minggu yang dilakukan merupakan cara pengaturan emosi sehingga dapat membuat fisik, psikologis serta jiwa menjadi rileks. Hal ini seiring dengan penelitian (Ferawati et al., 2018) yaitu relaksasi genggam ini lebih efektif dalam menurunkan

intensitas nyeri pada pasien Gout Arthritis (GA). Hal ini karena relaksasi genggam jari menciptakan impuls yang selanjutnya melalui saraf aferen non nosiseptif diteruskan menuju otak, sehingga gerbang menutup, akibatnya rangsangan rasa sakit di korteks menjadi tersumbat dan melemah. Memegang jari sambil bernapas dalam-dalam dapat membantu mengalirkan energi emosional dengan lancar sehingga membuat Anda menjadi lebih tenang. (Hasaini, 2019); (Pinandita, 2012).

Selanjutnya diberikan promosi edukasi tentang penyakit gout artiritis dan relaksasi genggam jari melalui stiker, mendemonstrasikan genggam jari yang santai dan pengukuran skala nyeri yang mengajarkan dengan NRS (*Numerical Rating Scale*). Dokumentasi dapat dilihat pada Gambar 4.



Gambar 3. Diagram pemahaman kader kesehatan tentang *Numerical Rating Scale* (NRS)



Gambar 4. Promosi Edukasi tentang penyakit gout arthrititis dan mendemonstrasikan relaksasi genggam jari



Gambar 5. Media promosi relaksasi genggam jari dengan stiker

Kuesioner Pengetahuan Penyakit Asam Urat dan Relaksasi Genggam Jari

asnihasaini87@gmail.com [Ganti akun](#)

Tidak dibagikan

* Menunjukkan pertanyaan yang wajib diisi

Penyakit Gout Arthritis

Berikut pertanyaan mengenai Penyakit Gout Arthritis. Isilah dengan memberikan tanda pada jawaban benar yang disediakan

Apakah penyakit asam urat adalah penyakit yang timbul karena peningkatan kadar asam urat darah? *

benar

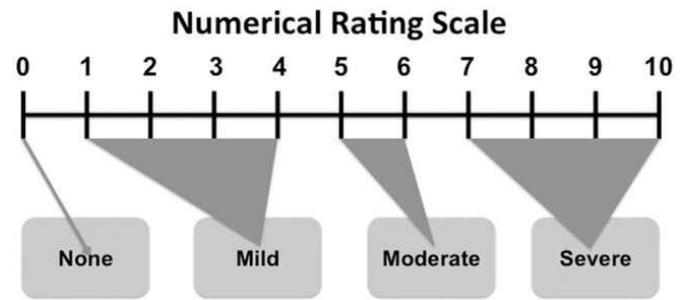
salah

Apakah laki-laki berisiko tinggi terkena asam urat? *

benar

salah

Gambar 6. Tampilan kuesioner untuk mengukur pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi



Gambar 7. Numerical Rating Scale (NRS)

Simpulan

Berdasarkan evaluasi kegiatan yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa pengetahuan warga desa dan kader kesehatan tentang penyakit gout arthritis dan relaksasi genggam jari dalam kategori sangat baik dan mayoritas kadar asam urat dalam kategori normal setelah diberikan promosi dan edukasi melalui stiker dan metode demonstrasi selama satu minggu melakukan relaksasi genggam jari. Kader kesehatan memiliki pemahaman baik tentang mengukur keparahan nyeri menggunakan skala penilaian numerik (NRS) yang bertujuan dapat mengidentifikasi skala nyeri pada warga desa yang mengeluhkan nyeri sehingga dapat memilih intervensi yang tepat untuk penanganan nyeri khususnya nyeri sendi. Intervensi mandiri ini bisa sebagai alternatif penatalaksanaan nyeri yang mudah dilakukan tanpa menggunakan alat bantu.

Ucapan Terima Kasih

Kami ucapkan terima kasih kepada Institusi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Intan Martapura yang memberikan dukungan secara moril dan materiil, Pihak Desa Tunggul Irang, Kecamatan Martapura Kota yang memberikan ijin atas pengabdian yang kami lakukan, Pihak kader dan masyarakat yang berpartisipasi dalam pengabdian kepada masyarakat.

Daftar Pustaka

Ferawati, M., Pramana, Y., & Winarianti. (2018). Relaksasi Genggam Jari Dan Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri pada Penderita Gout Arthritis. *Jurnal Pro Ners*, 3(1), 1-11. <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jmkeperawatanFK/article/view/29625>

Fitriani, R., Azzahri, L. M., Nurman, M., & Hamidi, M. N. S. (2021). Hubungan Pola Makan Dengan Kadar Asam Urat (Gout Arthritis) Pada Usia Dewasa 35-49 Tahun. *Jurnal Ners*, 5(23), 20-27.

Hasaini, A. (2019). Efektifitas Relaksasi Genggam Jari dengan Penurunan Nyeri di Ruang Bedah (Al-Muizz) RSUD Ratu Zalecha Martapura. *Dinamika*

- Kesehatan Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan, 10(1), 76-90. <https://doi.org/https://doi.org/10.33859/dksm.v10i1.394>
- Hilaliyah, H. (2018). Pemanfaatan Stiker Sebagai Media Pembelajaran. *Researchgate.Net*, December. <https://www.researchgate.net/publication/329706348>
- Idris DNT, K. A. (2016). Terapi Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri Sendi Pada Lansia. *Jurnal.Stikesbaptis.Ac.Id*, 23-32. <http://jurnal.stikesbaptis.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/167>
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Laporan Risesdas 2018 Nasional.pdf* (p. 674).
- Kumar, B., & Lenert, P. (2016). Gout and African Americans: Reducing disparities. *Cleveland Clinic Journal of Medicine*, 83(9), 665-674. <https://doi.org/10.3949/ccjm.83a.15133>
- Nuriza Syafitri. (2017). Perbedaan Metode Demonstrasi Terhadap Pemeriksaan Sadari Pada Siswi Kelas Xi Di Sma Muhammadiyah 1 Metro. *Jurnal Kesehatan Akbid Wira Buana*, 1(1), 1-23.
- Pinandita, I. (2012). Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Laparatomi. *Jurnah Kesehatan Perawatan*, 8(1), 32-43. <http://ejournal.stikesmuhgombong.ac.id/IKK/article/view/66>
- Priyanto, A. (2022). Hubungan Antara Pengetahuan Dan Pola Makan Dengan Penyakit Gout Arthritis Pada Lansia. In *Skripsi. Program Studi Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas dr. Soebandi*.
- Ramadani, I., & Fadhillah, D. T. (2021). Systematic Review: Pengaruh Terapi Relaksasi Genggam Jari dan Tarik Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Sendi Pada Lansia. *Jurnal Amanah Kesehatan*, 2(2), 109-121. <https://doi.org/10.55866/jak.v2i2.86>
- Sartini, S. dan H. K. (2014). Penerapan Metode Demonstrasi dalam Pembelajaran Ilmu Pengetahuan Alam untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Penelitian Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 2(3), 1-12.
- Singh, J. A. (2013). Racial and gender disparities among patients with gout. *Current Rheumatology Reports*, 15(2), 1-15. <https://doi.org/10.1007/s11926-012-0307-x>
- Yunita, et all. (2018). Associations between Obesity, High Purine Consumptions, and Medications on Uric Acid Level with the Use of Allopurinol in Hyperuricemia Patients. *Indonesian Journal of Clinical Pharmacy*, 7(1), 1-9. <https://doi.org/10.15416/ijcp.2018.7.1.1>