

Teknik Relaksasi Genggam Jari Dapat Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea

Nurul Ainul Shifa¹, Badru Salam², Yeni Koto³

Program Studi Keperawatan, Universitas Indonesia Maju, Indonesia
shifajars@gmail.com

Info Artikel	ABSTRACT
<p>Article history: Dikirim 10 Januari, 2021 Direvisi 14 Maret, 2021 Diterima 19 Maret, 2021</p> <p>Kata Kunci: <i>Kecemasan, Pre Operasi, Sectio Caesarea, Relaksasi Genggam Jari</i></p>	<p>Tindakan pembedahan sectio caesarea merupakan salah satu bentuk intervensi medis terencana yang dapat menimbulkan kecemasan bagi pasien pre operasi sectio caesarea, salah satu cara untuk menangani kecemasan menjelang operasi dengan teknik relaksasi genggam jari. Untuk mengetahui pengaruh pemberian teknik relaksasi genggam jari terhadap tingkat kecemasan pada pasien pre operasi sectio caesarea di Rumah Sakit Umum Daerah Kota Bogor. Desain penelitian menggunakan quasy eksperimental dengan one group pre-test dan post-test without control group, sampel penelitian 15 responden menggunakan teori Diehl (1992). Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner baku dari Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Uji analisa menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test. Hasil penelitian menunjukkan sebelum pemberian teknik relaksasi genggam jari sebagian besar responden mengalami kecemasan kategori sedang sebanyak 73% dan cemas berat sebanyak 27%. Sesudah dilakukan intervensi didapatkan sebagian besar responden mengalami kecemasan ringan sebanyak 73%, dan berdasarkan Uji Wilcoxon Signed Rank Test, didapatkan p-value sebesar 0,000. Terlihat bahwa p-value $0,000 < (0,05)$, maka keputusan uji adalah H_0 ditolak dan H_a diterima. Adanya pengaruh pemberian teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi Sectio Caesaria.</p> <p style="text-align: center;"><i>This is an open access article under the CC BY-SA license.</i></p> <div style="text-align: center;"></div>
<p>Corresponding Author: Nama : Nurul Ainul Shifa Address : Jalan Harapan Nomor 50, Lenteng Agung Kampus 2 Gd. JC Email : shifajars@gmail.com</p>	

1. PENDAHULUAN

Kecemasan merupakan perasaan khawatir dalam diri yang berlebihan, tidak jelas dan merupakan respon terhadap rangsangan dari dalam dan dari luar yang menghasilkan gejala

emosional, kognitif, fisik, dan perilaku (Baradero dkk, 2015). Tingkatan cemas dibedakan menjadi empat, yang pertama kecemasan ringan, yang kedua kecemasan sedang, dan yang terakhir kecemasan berat atau panik (Stuart, 2009). Pengukuran skala kecemasan ini menggunakan kuisioner dari *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Kecemasan bisa ditanggulangi jika adaptasi seseorang baik, meskipun merupakan bagian masalah terbesar di kehidupan bagi individu yang adaptasinya kurang baik. Masalah itu jika tidak diatasi dapat berefek terhadap psikis dan jasmani.

Di Indonesia jumlah orang yang mengalami kecemasan berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2013), menunjukkan bahwa 6% atau kurang lebih 14 juta jiwa di Indonesia menderita gangguan emosional yang ditandai dengan gejala kecemasan dan depresi. Riset yang dilakukan (Bahsoan, 2013) kurang lebih 80% atau 1,2 juta jiwa yang menderita kecemasan sebelum menjelang operasi. Sedangkan menurut Mau (2013) klien yang menderita kecemasan sebelum tindakan operasi mencapai 75-85%.

Operasi *Sectio Caesarea* adalah salah satu upaya untuk melahirkan melalui pembedahan di dinding abdomen dan dinding Rahim (Reeder, Martin, & Griffin, 2011). *Sectio Caesarea* dikerjakan apabila terjadi gawat janin, diproporsi sepalopelvik, partus tidak maju, plasenta previa, propalus tali pusat, mal presentase janin atau letak lintang (Sumelung dkk, 2014). Tindakan pembedahan seperti *Sectio Caesarea* adalah salah satu upaya perencanaan medis yang biasanya berlangsung lama, membutuhkan pengaturan pernafasan, sehingga berisiko tinggi terhadap keselamatan nyawa manusia dan bisa mengakibatkan kecemasan pada individu. Dampak dari terjadinya kecemasan sebelum operasi dihubungkan dengan peningkatan rasa nyeri setelah operasi, kebutuhan anti nyeri, peningkatan lama penginapan di rumah sakit dikaitkan juga dengan depresi setelah melahirkan (Kuo, Chen, & Tzeng, 2014). Kejadian ini turut berefek pada besarnya biaya kesehatan yang lebih tinggi. Hal ini dapat menambah beban anggaran kesehatan, khususnya masyarakat miskin yang anggaran perawatannya dibebankan kepada Negara (Pratiwi, Gunanegara, & Ivone, 2019). Masalah kecemasan ini bisa ditanggulangi melalui terapi farmakologi dan non farmakologi.

Penanggulangan yang bisa dilakukan untuk mengurangi kecemasan yaitu dengan pemberian terapi farmakologi. Terapi farmakologi adalah tindakan kolaboratif antara perawat bersama dokter, terapi yang diberikan seperti obat benzodiazepine. Akan tetapi terapi tersebut bersifat *addict* sehingga pengonsumsiannya tidak boleh lebih dari 24-42 hari (Baradero dkk, 2015). Meskipun begitu terapi non farmakologi juga bisa mengurangi rasa cemas seperti teknik relaksasi, psikoterapi dengan *hypnotyhs* atau *hypnotherapy* (Isaacs, 2005).

Teknik relaksasi genggam jari adalah teknik relaksasi yang sangat mudah dan sederhana dikerjakan oleh siapa saja yang berkaitan dengan jari tangan serta aliran energi di dalam tubuh (Liana, 2008). Teknik genggam jari disebut juga dengan *finger hold*. Menggenggam jari dan menarik nafas sedalam-dalamnya bisa mengurangi dan menyembuhkan ketegangan fisik dan emosi, karena teknik ini akan menghangatkan titik-titik keluar dan masuknya energi pada saluran atau meridian energi yang terdapat di jari-jari tangan. Pada saat genggam jari titik refleksi di tangan akan memberi *impulse* secara langsung. *Impulse* tersebut mengalirkan gelombang listrik mengarah ke otak selanjutnya diproses dengan cepat lalu diteruskan ke saraf pada organ tubuh yang mengalami gangguan, sehingga sumbatan di saluran energi menjadi lancar. Teknik relaksasi genggam jari membantu tubuh, pikiran dan emosi mencapai keadaan tenang. Ketika tubuh dalam keadaan rileks atau tenang, maka ketegangan pada otot berkurang yang selanjutnya dapat mengurangi kecemasan (Yuliasuti, 2015).

Berdasarkan hasil riset yang dilakukan oleh Yuniarti Pratiwi (2017) dengan judul penerapan teknik relaksasi genggam jari pada asuhan keperawatan kecemasan pada pasien pre operasi *Sectio Caesarea*. Hasil riset tersebut menunjukkan bahwa terjadinya penurunan tingkat kecemasan dari cemas sedang menjadi cemas ringan pada pasien pre operasi *Sectio Caesarea*. Riset yang dilakukan Bagus et al., (2018) bahwa terapi relaksasi genggam jari memiliki pengaruh terhadap penurunan kecemasan klien pre operasi. dan riset yang dilakukan oleh Revi & Arina, (2016) menunjukkan relaksasi genggam jari dapat menurunkan kecemasan pada pasien pre operasi *Sectio Caesarea*. Kecemasan bisa mengakibatkan tindakan operasi tertunda, peningkatan

rasa nyeri setelah operasi, mengurangi kekebalan terhadap infeksi, peningkatan penggunaan analgesic post operasi, dan bertambahnya waktupenginapan (Utomo, 2016).

Studi pendahuluan yang dilaksanakan pada tanggal 3 Februari 2020 pada beberapa klien yang direncanakan operasi *Sectio Caesarea* sebelum menjalankan operasi, klien mengatakan sangat cemas sulit tidur, tampak gelisah, tanda-tanda vital meningkat, dada sering berdebar, terdapat beberapa klien bertanya terkait prosedur tindakan pembedahan dan pembiusan, serta kemungkinan proses penyembuhan setelah operasi *Sectio Caesarea* itu sendiri, serta mengkhawatirkan bagaimana keselamatan dari bayi yang akan dilahirkan. Hasil wawancara dan observasi terdapat 11 responden pre operasi *Sectio Caesarea*, didapatkan 4 responden mengatakan bahwa sedikit takut, merasakan keringat dingin berlebihan, namun sudah siap melakukan tindakan, 6 responden lainnya mengatakan takut, tegang mengenai operasi dikarenakan kurangnya informasi yang dimiliki mengenai tindakan yang akan dilakukan kemudian, dan 1 responden terjadi peningkatan frekuensi pernafasan, mengeluh pusing dan tampak kegelisahan di wajahnya. Hasil wawancara dengan 5 orang perawat yang sedang berjaga di ruang Instalasi Bedah Sentral mengatakan bahwa dari beberapa pasien yang dijadwalkan persalinan secara normal pun, sering terjadi dilakukan intervensi *Sectio Caesarea* dikarenakan kondisi partus tidak maju (PTM) meskipun telah dilaksanakan protokol partus normal di kamar bersalin, kejadian ini menyebabkan peningkatan kecemasan pada klien karena harus mengalami dua prosedur tindakan berturut-turut dalam waktu yang sama, dan penatalaksanaan cemas pada klien pre operasi *Sectio Caesarea* yaitu dengan mengajarkan teknik relaksasi nafas dalam saja, penerapan teknik relaksasi genggam jari pun belum pernah diimplementasikan pada klien pre operasi *Sectio Caesarea* yang mengalami kecemasan.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui “Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi *Sectio Caesarea* di Ruang Instalasi Bedah Sentral di Rumah Sakit Umum Daerah Kota Bogor”

2. METODE

Penelitian ini dilakukan di ruang Instalasi Bedah Sentral RSUD Kota Bogor tahun 2019. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode *quasi eksperimental* dengan *one group pre-test* dan *post-test without control group*. Desain ini memakai batasan ketat pengacakan randomisasi, dan di waktu sama dapat mengontrol ancaman-ancaman validitas (Notoatmodjo, 2010).

Populasi penelitian ini berjumlah rata-rata pertiap bulannya sebesar 47 pasien Pre Operasi *Sectio Caesarea* di Ruang Instalasi Bedah Sentral. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental, maka pengambilan jumlah sampel adalah 15 responden, teknik pengambilan sampel ini berdasarkan pendapat dari Diehl (1992) dalam Sundari, (2016).

Kecemasan diukur dengan pengukuran tingkat kecemasan menurut alat ukur kecemasan yang disebut *HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale)*. Skala HARS merupakan pengukuran kecemasan yang didasarkan pada munculnya *symptom* pada individu yang mengalami kecemasan. Menurut skala HARS terdapat 14 *syptoms* yang nampak pada individu yang mengalami kecemasan. Setiap item yang diobservasi diberi 5 tingkatan skor (skala likert) antara 0 sampai dengan 4 (*severe*).

Dalam penelitian ini menggunakan Uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. Penelitian ini telah lulus uji etik dari Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Maju, dengan nomor: 1508/Sket/Ka-Dept/RE/STIKIM/VII/2020.

3. HASIL

Tabel 1. Kecemasan Pasien Pre Operasi *Sectio Caesarea* Sebelum diberikan Tehnik Relaksasi Genggam Jari

Tingkat Kecemasan	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Cemas Sedang	11	73%
Cemas Berat	4	27%
Total	15	100%

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa sebelum pemberian teknik relaksasi genggam jari pada pasien pre operasi sectio caesarea didapatkan sebagian besar responden memiliki kecemasan sedang sebanyak 11 responden (73%) dan cemas berat sebanyak 4 responden (27%).

Tabel 2. Kecemasan Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea Sesudah diberikan Tehnik Relaksasi Genggam Jari

Tingkat Kecemasan	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Cemas Ringan	11	73%
Cemas Sedang	4	27%
Total	15	100%

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa setelah dilakukan pemberian teknik relaksasi genggam jari pada pasien pre operasi sectio caesarea didapatkan sebagian besar responden memiliki kecemasan ringan sebanyak 11 responden (73%) dan cemas sedang sebanyak 4 responden (27%).

Tabel 3. Hasil Analisis Uji Non Parametrik Wilcoxon Signed Rank Test

Kecemasan	N	P Value
Sebelum (Pre Test)	15	0.000
Sesudah (Pre Test)		

Berdasarkan Uji Wilcoxon Signed Rank Test, didapatkan p-value sebesar 0,000. Terlihat bahwa $p\text{-value } 0,000 < (0,05)$, maka keputusan uji adalah H_0 ditolak dan H_a diterima. Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh secara bermakna kecemasan pasien pre operasi sectio caesarea sebelum dan sesudah pemberian terapi teknik relaksasi genggam jari.

4. PEMBAHASAN

“Pengaruh Relaksasi Genggam Jari Terhadap san Pasien Pre Operasi Beninga Hyperplasia (BPH) di Ruang Mawar ombang” desain yang digunakan pre- ental dengan one group pre-post test design dengan jumlah sampel sebanyak 27 responden, hasil penelitian menunjukkan hampir seluruh responden sebelum dilakukan relaksasi genggam jari mengalami kecemasan sedang (96,3%).

Munculnya kecemasan menjelang operasi Sectio Caesarea adalah hak yang wajar. Hal ini sejalan dengan penjelasan Potter & Perry, (2005), bahwa respon psikologis yang sering terjadi pada pasien pre operasi yaitu kecemasan. Tindakan Sectio Caesarea berpotensi menimbulkan n, kecemasan yang terjadi dengan rasa nyeri, inan cacat, menjadi bergantung dengan orang lain dan mungkin kematian. Tindakan pembedahan merupakan pengalaman yang sulit bagi hampir semua pasien. Berbagai kemungkinan buruk bisa saja terjadi membahayakan kondisi pasien. Maka seringkali pasien menunjukkan sikap yang berlebihan dengan kecemasan yang mereka alami (Ernawati, 2017).

Tingkat kecemasan seseorang berbeda-beda meskipun menghadapi permasalahan yang sama, tetapi kecemasan tersebut ada beberapa tingkatan atau level yaitu ringan, sedang, berat dan panik (Stuart, 2007). Sama halnya dengan Ibu yang akan menghadapi persalinan dengan Sectio Caesarea umumnya mengalami kecemasan yang berbeda dari tingkat ringan sampai berat (Ibrahim, 2012). Kecemasan terjadi karena individu tidak bisa menyesuaikan diri terhadap lingkungannya, kecemasan muncul dikarenakan perpaduan bermacam-macam proses emosi, misalnya individu sedang mengalami konflik dan frustasi (Revi & Arina, 2016). Kecemasan merupakan perasaan lumrah yang dialami seseorang, dimana kecemasan menunjukkan respon terhadap bahaya yang mempertimbangkan diri dari dalam secara naluri, bahwa adanya bahaya dan orang tersebut mungkin kehilangan kendali dalam situasi tersebut (Carpenito, 2006).

Faktor-faktor yang mempengaruhi ketika Ibu akan menjalani persalinan diantaranya adalah tingkat pengetahuan, dukungan suami, faktor ekonomi dan faktor psikologis. Pengalaman atau pengetahuan berkaitan dengan perilaku yang didasari oleh pengetahuan dimana seorang Ibu mengalami kecemasan dengan tidak mengetahui tentang persalinan dan bagaimana prosesnya.

Kecemasan dapat terjadi pada Ibu dengan pengetahuan rendah tentang proses persalinan yang disebabkan karena kurangnya informasi yang diperoleh (Notoatmodjo, 2010). Asumsi peneliti, bahwa tindakan *sectio caesarea* merupakan salah satu stressor bagi pasien yang

diwajibkan proses persalinannya harus melalui tindakan pembedahan. Prosedur pembedahan merupakan salah satu stressor bagi individu yang akan menjalaninya, apalagi di masa pandemic Covid-19 ini, kecemasan semakin bertambah bagi pasien, karena setiap pasien yang akan dilakukan operasi di RSUD Kota Bogor, termasuk pasien pre operasi *sectio caesarea* wajib menjalankan protokol pemeriksaan Covid-19 terlebih dahulu sebelum dilakukannya tindakan operasi. Dari tinjauan keperawatan jiwa tindakan operasi menimbulkan krisis stuaasi yaitu gangguan internal yang ditimbulkan oleh peristiwa yang menegangkan, mengancam dan meningkatkan kecemasan. Kecemasan yang terjadi pada psein pre operasi *sectio caesarea* berhubungan dengan faktor tingkat pengetahuan, dukungan suami, faktor ekonomim dan faktor psikologis. Dilihat dari pengetahuan responden, yang akan menjalani prosedur pembedahan *sectio caesarea*, responden hanya mendapatkan informasi kesehatan dari dokter DPJP pada saat akan menjalani operasi, dengan pemberian informasi kesehatan tersebut, belum cukup untuk mengatasi kecemasan yang dialami pasien pre operasi *sectio caesarea*, karena saat pemberian informasi kesehatan hanya sebatas bagaimana prosedur yang akan dijalani dan juga resiko-resiko yang akan dihadapi responden tanpa adanya tindakan lain, sehingga membuat responden masih merasa cemas bahkan bisa lebih cemas karena maerasa takut dengan prosedur operasi. Kurangnya dukangan suami pada responden yang akan menjalani tindakan pembedahan *sectio caesarea* akan mempengaruhi proses psikologi pada responden sehingga dengan hal tersebut responden menjadi cemas, hal ini ditunjang dari penemuan dilokasi penelitian saat peneliti meminta persetujuan untuk dialkukan penelitian ada beberapa responden yang hanya ditemani oleh keluarganya saja tanpa ada suaminya dikarenakan beberapa hal. Penyebab timbulnya kecemasan pada responden disebabkan juga karena belum adanya pengalaman operasi, sehingga responden merasa takut terhadap proses operasi, khawatir terhadap dirinya sendiri, khawatir dengan keselamatan janinnya serta kondisi setelah dilakukan operasi, sehingga hal tersebut dapat menimbulkan kecemasan dan juga respon fisiologis lainnya seperti tingginya tekanan vena jugularis, meningkatnya denyut nadi perifer dan mempengaruhi palpasi jantung sehingga menyebabkan tertundanya operasi.

Hasil Penelitian menunjukkan sesudah diberi perlakuan pada 15 pasein, didapatkan 11 pasien (73%) mengalami cemas ringan, 4 pasien (27%) mengalami kecemasan sedang, hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Revi & Arina, (2016), yang berjudul “Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi *Sectio Caesarea* di Ruang Tunggu OK RSUD Dr. Moewardi Surakarta”, penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan *quasi experiment* dan rancangan *nonequivalent control group eith pre-posttest design*. Sampel penelitian adalah 16 pasien sebagai kelompok control dan 16 pasien sebagai kelompok ekperimen (diberikan teknik relaksasi genggam jari) di Ruang Tunggu OK RSUD Moewardi Surakarta, hasil penelitian menunjukkan padakelompok perlakuan rata-rata tingkat kecemasan sebelum perlakuan sebesar 19,94 setelah perlakuan turun menjadi 16,19. Hasil pengujian hipotesis ($p < 0,05$) membuktikan teknik relaksasi genggam jari signifikan menurunkan tingkat kecemasan menjelang operasi *Sectio Caesarea*.

Hasil penelitian menggambarkan tingkat kecemasan setelah diberikan teknik relaksasi genggam jari cenderung turun ke cemas ringan dan berpotensi tidak cemas. Hal ini memberikan informasi bahwa teknik relaksasi genggam jari mampu memberikan efek yaitu menurunkan kecemasan. Menurut Pinandita, (2012), menggenggam jari dengan menarik nafas dalam-dalam dapat menurunkan ketegangan fisik dan emosi, karena genggam jari dapat menghangatkan titik-titik masuk jalur enregi/*meridan* dengan organ-organ di dalam tubuh yang terletak di jari tangan. Titik-titik refleksi pada tangan memberikan *impulse* secara spontan pada saat genggam jari, *impulse* atau rangsangan tersebut akan mengalirkan gelombang kejut menuju otak kemudian diproses dan diteruskan menuju saraf pada organ tubuh yang mengalami gangguan sehingga hambatan di jalur energi menjadi lancar. Relaksasi genggam jari dapat mengendalikan dan mengembalikan emosi yang dapat membuat tubuh menjadi rileks. Ketika tubuh dalam kondisi rileks, maka ketegangan di otot berkurang yang kemudian akan mengurangi kecemasan (Yuliasuti, 2015).

Menurut Stuart, (2007), teknik relaksasi genggam jari membantu tubuh, pikiran dan jiwa untuk mencapai relaksasi. Teknik relaksasi juga merupakan suatu tindakan untuk membebaskan mental dan fisik dari ketegangan dan stress, sehingga dapat meningkatkan toleransi terhadap nyeri. Beberapa metode relaksasi digunakan untuk menurunkan kecemasan dan ketegangan otot sehingga didapatkan penurunan denyut jantung, penurunan respirasi serta penurunan ketegangan otot. Hal tersebut sejalan dengan penjelasan Ali & Hasan, (2010), yang mengemukakan bahwa relaksasi adalah metode pengobatan yang efektif dalam mengurangi gangguan kecemasan serta depresi, dan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan adalah teknik relaksasi genggam jari. Teknik genggam jari merupakan cara yang mudah untuk mengendalikan emosi. Emosi adalah seperti gelombang energy yang bergerak melalui badan, pikiran dan jiwa kita (Revi & Ariana, 2016).

Asumsi peneliti, bahwa pemberian teknik relaksasi genggam jari dapat menyebabkan ketenangan hati dan jiwa, hal ini terjadi karena perubahan sel-sel tubuh dan tubuh dapat memicu mengeluarkan opioid endogen serta bisa menyembuhkan penyakit jasmani dan rohani, selain dapat memicu mengeluarkan opioid endogen, teknik relaksasi genggam jari bisa membantu menghangatkan titik-titik energy pada jari, dimana di setiap jari kita terdapat saluran atau meridian energi yang terhubung dengan berbagai perasaan emosional, ibu jari dengan perasaan khawatir, jari telunjuk dengan ketakutan, jari tengah dengan kemarahan, jari manis dengan kesedihan dan jari kelingking dengan rendah diri dan kecil hati. Titik-titik refleksi pada tangan memberikan rangsangan secara spontan pada saat genggam, rangsangan tersebut akan mengalirkan semacam gelombang kejut menuju otak kemudian diproses, sehingga hambatan di jalur meridian atau energi menjadi lancar, dan kemudian dapat menurunkan tingkat kecemasan yang dialami oleh pasien.

Setelah adanya perlakuan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi *sectio caesarea* mengalami penurunan yang signifikan. Hasil pengujian hipotesis didapatkan *p-value* sebesar 0,000. Terlihat bahwa $p\text{-value } 0,000 < (0,05)$, maka keputusan uji adalah H_0 ditolak dan H_a diterima. Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh secara bermakna kecemasan pasien pre operasi *sectio caesarea* sebelum dan sesudah pemberian teknik relaksasi genggam jari. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada 15 orang yang mengalami penurunan kecemasan (negative rank) dari sebelum dilakukan intervensi dengan pemberian teknik relaksasi genggam jari. Sebaliknya tidak ada peningkatan kecemasan atau nilai positif rank 0. Rata-rata penurunan nilai kecemasan pasien pre operasi sebelum dan sesudah intervensi pemberian teknik relaksasi genggam jari mencapai 8,00. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Udiyani et al., (2019), yang berjudul "Efektivitas Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Ibu Bersalin Kala I Fase Laten di Rumah Sakit Bersalin Paradise Kecamatan Simpang Empat Kabupaten Tanah Bumbu", penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *Quasi Experimental* dengan rancangan penelitian *Time Series*. Sampel dalam penelitian ini yaitu 20 ibu bersalin kala I Fase Laten di Rumah Sakit Bersalin Paradise, hasil penelitian menunjukkan adanya efektivitas teknik relaksasi genggam jari antara tenaga kesehatan dan keluarga terhadap penurunan kecemasan ibu bersalin kala I fase laten di Rumah Sakit Bersalin Paradise, Kabupaten Tanah Bumbu. Berdasarkan hasil penelitian dan teori terapi genggam jari oleh tenaga kesehatan dan keluarga, teknik relaksasi ini efektif dilihat dari nilai *affect size* diperoleh data ES sebesar 0,8 dengan standar *Cohens's d* masuk ke dalam kategori *large* untuk menurunkan kecemasan pada ibu bersalin primipara kala I fase laten pada usia 20-35 tahun.

Penurunan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi *sectio caesarea* disebabkan karena teknik relaksasi genggam jari. Genggam jari akan menghangatkan titik-titik keluar dan masuknya energi pada saluran meridian atau energi yang berhubungan dengan organ-organ di dalam tubuh serta emosi yang berkaitan yang terletak pada jari tangan kita (Pinandita, 2012). Setiap jari tangan berhubungan dengan sikap sehari-hari. Ibu jari dengan khawatir, jari telunjuk dengan ketakutan, jari tengah dengan kemarahan, jari manis dengan kesedihan dan jari kelingking dengan rendah diri dan kecil hati (Hill, 2011).

Titik-titik refleksi pada tangan memberikan rangsangan secara refleks pada saat genggam. Rangsangan tersebut akan mengalirkan semacam gelombang kejut menuju otak

kemudian diproses, sehingga hambatan di jalur energi mejadi lancar, hambatan yang merupakan perasaan yang tidak seimbang misalnya khawatir, kecemasan, marah, takut dan kesedihan yang dapat menghambat aliran energi dan dapat mengakibatkan perasaan tidak nyaman dalam tubuh (Hill, 2011). Relaksasi genggam jari dapat mengendalikan dan mengembalikan emosi yang membuat tubuh menjadi rileks (Hill, 2011). Ketika tubuh dalam kondisi rileks, maka ketegangan pada otot berkurang yang kemudian dapat mengurangi kecemasan (Yuliasuti, 2015).

Hasil tersebut didukung penelitian Sofiyah et al., (2016), tentang efektifitas relaksasi genggam jari terhadap penurunan skala nyeri pada pasien operasi *sectio caesarea* di RSUD Prof. Dr. Margono Soekardjo Purwekerto, dalam penelitian tersebut didapatkan hasil bahwa teknik relaksasi genggam jari mempunyai nilai efektifitas lebih baik dalam menurunkan nyeri post operasi *sectio caesarea*. Hubungan nyeri dan kecemasan bersifat kompleks. Nyeri dapat menyebabkan suatu perasaan cemas, tetapi cemas juga dapat meningkatkan persepsi nyeri. Menurut Pebrian et al., (2017), faktor-faktor yang dapat menyebabkan kecemasan pasien pre operasi salah satunya adalah takut terhadap nyeri. Faktor-faktor yang lain adalah takut terhadap kematian, takut tentang ketidaktahuan, takut terhadap deformitas dan ancaman lain terhadap citra tubuh, masalah finansial, tanggung jawab terhadap keluarga, kewajiban keluarga.

Asumsi peneliti bahwa pemberian teknik relaksasi genggam jari merupakan interaksi antara dua pihak antara profesional penolong (perawat) dan petolong (pasien). Interaksi yang dilakukan itu menuju pada perubahan atau penyembuhan yang berupa perubahan rasa, pikir dan perilaku dengan tujuan pasien mendapatkan ketenangan pikir, rasa nyaman, dan perubahan baik dalam berperilaku. Pasien yang diberikan teknik relaksasi genggam jari dapat merasakan ketenangan yang berimbas pada penurunan tingkat kecemasan pasien karena akan menjalani prosedur pembedahan. Kecemasan yang dialami oleh pasien pre operasi *sectio caesarea* sebelum tindakan pembedahan adalah bahwa mereka takut jika operasinya tidak akan berhasil, mengkhawatirkan keselamatan bayinya dan apakah setelah operasi mereka bisa menjalani proses persalinan dengan normal kembali atau tidak, serta kecemasan menjadi berat pada pasien pre operasi *sectio caesarea* dengan indikasi gagal induksi karena harus menjalani prosedur tindakan dua kali berturut turut dalam hari yang sama dengan derajat nyeri yang bertambah. Secara fisiologis teknik relaksasi genggam jari dapat mengurangi rasa nyeri teknik relaksasi genggam jari akan menghasilkan *impulse* yang dikirim melalui saraf aferen *non-nosiseptor* yang mengarah ke “gerbang nyeri”, sehingga dikontrol untuk mengeluarkan *inhibitor neurotransmitter* yang menghambat dan mengurangi stimulus nyeri, ketika nyeri yang dialami oleh pasien berkurang dan teratasi maka akan berimbas juga pada turunnya tingkat kecemasan yang dialami oleh pasien. Tingkat kecemasan berkurang pada pasien pre operasi *sectio caesarea* setelah diberikan teknik relaksasi genggam jari, hal ini dikarenakan menggenggam jari dan menarik nafas dalam-dalam bisa mengurangi ketegangan fisik dan emosi, karena teknik ini akan menghangatkan titik-titik keluar dan masuknya energi pada saluran energi yang terdapat pada jari-jari. Teknik relaksasi genggam jari membantu tubuh, pikiran dan emosi mencapai keadaan tenang, ketika tubuh dalam keadaan rileks atau tenang maka ketegangan pada otot berkurang yang selanjutnya dapat mengurangi kecemasan pada pasien.

5. KESIMPULAN

Penelitian ini menggambarkan ada pengaruh secara bermakna kecemasan pada pasien pre operasi *sectio caesarea* sebelum dan sesudah pemberian terapi teknik relaksasi genggam jari dengan *p-value* sebesar 0,000. Terlihat bahwa $p\text{-value } 0,000 < (0,05)$ maka keputusan uji adalah H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti adanya pengaruh pemberian teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi *Sectio Caesaria*. Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan rekomendasi sebagai acuan dalam penetapan standar prosedur operasional pada pasien pre operasi *sectio caesarea*.

ACKNOWLEDGMENT

Kami mengucapkan terima kasih kepada seluruh peserta yang telah mengikuti studi ini dan terima kasih kepada Universitas Indonesia Maju yang telah memberikan dana.

REFERENCES

- Ali U, Hasan S. (2010). The Effectiveness of Relaxation Therapy in the Reduction of Anxiety Related Symptoms (A Case Study). *Int J Psychol Stud*, 2(2):202–8.
- Bagus A, Dwi S, Anita P. (2018). (Studi di Paviliun Mawar RSUD Jombang) (Study at Mawar Pavilion of JombangHospital).
- Baradero, Mary. dkk. (2006). *Seri Asuhan keperawatan Kesehatan Mental Psikiatri*. Jakarta: EGC; 2015
- Carpenito LJ. *Diagnosa Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Diehl G. (1992). *Research Methods for Business and Management*. New sYork:MacMillan PublishingCompany; 14 p.
- Ernawati. (2017). Nanalisis Asuhan Keperawatan Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea Dengan MasalahKecemasan Di Ruang Bougenvil, Rsud Dr. SoedirmanKebumen, 14(7):450.
- Heriani Bahsoan. (2013). Hubungan Mekanisme Koping Dengan Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi di Ruang Perawatan Bedah RSUD Prof . Dr . Hi . Aloe Kesehatan dan Keolahragaan , Universitas Negeri Gorontalo. Kota, Saboe Skripsi, Gorontalo Keperawatan, Jur Ilmu- ilmu, Fak.
- Hill RY. (2011). *Nursing from the inside- out: Living and nursing from the highest point of your consciousness*. London Jones Barlett Publ.
- Ibrahim A. (2012). *Panik Neurosis dan Gangguan Cemas*. Tangerang: Jelajah Nusa.
- Isaacs A. (2005). *Keperawatan Kesehatan Jiwa Psikiatri*. 3rd ed.
- Kuo, S., Chen, S., & Tzeng Y. (2014). Depression and anxiety trajectories among women who undergo an elective cesarean section. *PLoS One*,.
- Liana E. (2008). *Teknik Relaksasi : Genggam Jari untuk Keseimbangan Emosi*. Available.
- Mau. (2013). *Pengaruh Terapi Musik Terhadap Kecemasan Pasien Preoperasi di Ruang 1-6 Anggrek, Cempaka, dan Asoka RSUD Prof. Dr. W.Z. Johannes Kupan*.
- Notoatmodjo S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Pebrian B, Martin L, Koto Y. (2017). *DI RSUD KOTA BOGOR Dukungan Psikososial Perawat Dengan Tingkat Kecemasan Pasien Pre operasi*.
- Pinandita I. (2018). *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, Volume 8, No. 1, Februari 2012. *J Ilm Kesehat Keperawatan*. 8(1):32–43.
- Potter & Perry. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses, dan Praktik*. 4th ed. Jakarta: EGC.
- Pratiwi RAB, Gunanegara RF, Ivone J. (2019). Factors Affecting Caesarean Labor in RSUD Lembang in 2017. *J Med Heal*. 2(3):838–46.
- Reeder, S.J., Martin, L.L., & Griffin DK. (2011). *Keperawatan maternitas : Kesehatan wanita, bayi & keluarga*. 18th ed. Jakarta: EGC.
- Revi DKS, Arina M. (2016). *Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea*. *J Keperawatan Univ Surakarta*. 1–10.
- Rikesdas. (2013). *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Dasar Departemen Kesehatan Republik Indonesia*.

- Sofiyah L, Ma'rifah atun raudotul, Susanti indri heri. (2016). Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Perubahan skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesareadi Rsud Prof. Dr. Margono Soekardjo Purwokerto. STIKes Harapan Bangsa Purwokerto. 64–71.
- Stuart GW. (2007). Buku Saku Keperawatan Jiwa. 5th ed. Jakarta: EGC.
- Stuart GW. (2009). Principle and Practice of Psychiatric Nursing. St Louis: Mosby.
- Sumelung, V. & dkk. (2014). Faktor – Faktor Yang Berperan Meningkatkan Angka Kejadian Sectio Caesareadi Rumah Sakit Umum Daerah Liun Kendage Tahuna. 30(4):869–74.
- Sundari R. Rit sundari. (2016). 201210201057.
- Udiyani R, Hartinah R, Arifin RF. (2019). Efektifitas Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap, 9(1):84–94.
- Utomo S. (2016). Pengaruh Relaksasi Dzikir Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Operasi TURP di RS Soemarni Muhammadiyah Semarang.
- Yuliasuti C. (2015). Effect Of Handheld Finger Relaxation On Reduction Of Pain Intensity In Patients With Post-Appendectomy At Impatient Ward, RSUD Sidoarjo Int J Med Pharm Sci, 5:3