

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI GENGAM JARI
TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN PADA PASIEN PRE
OPERASI *SECTIO CAESAREA***



PUBLIKASI ILMIAH

**Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata I
Pada Jurusan Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan**

Oleh :

REVI DIANA KURNIA SARI
J210120068

**PROGRAM STUDI SI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2016**

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI GENGAM JARI
TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN PADA PASIEN PRE
OPERASI *SECTIO CAESAREA***

PUBLIKASI ILMIAH

Oleh :

REVI DIANA KURNIA SARI

J210120068

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh :

Pembimbing



Arina Maliya, S.Kep., M.Si., Med

NIK. 745

HALAMAN PENGESAHAN

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI GENGAM JARI TERHADAP
PENURUNAN KECEMASAN PADA PASIEN PRE OPERASI *SECTIO
CAESAREA***

Disusun oleh:

REVI DIANA KURNIA SARI

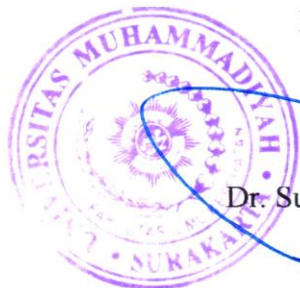
J210120068

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Pada hari Senin, 27 Juni 2016
Dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Dewan Penguji

1. Arina Maliya, S.Kep., M.Si.Med
(Ketua Dewan Penguji) 
2. Sulastri, S.Kp., M.Kes
(Anggota I Dewan Penguji) 
3. Endang Zulaicha Susilaningsih, S.Kp., M.Kep
(Anggota II Dewan Penguji) 

Dekan,




Dr. Suwaji, M.Kes

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam naskah publikasi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya diatas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 27 Juni 2016

Penulis



REVI DIANA KURNIA SARI

J210120068

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI GENGAM JARI TERHADAP
PENURUNAN KECEMASAN PADA PASIEN PRE OPERASI
SECTIO CAESAREA**

Revi Diana Kurnia Sari*
Arina Maliya **

Abstrak

Tindakan operasi seperti *sectio caesarea* merupakan salah satu bentuk intervensi medis terencana yang biasanya berlangsung lama, memerlukan pengendalian pernafasan, sehingga sangat beresiko terhadap keselamatan jiwa seseorang dan dapat menyebabkan pasien mengalami kecemasan. Salah satu cara untuk menangani kecemasan menjelang operasi dengan relaksasi gengam jari. Relaksasi gengam jari dapat mengendalikan dan mengembalikan emosi yang akan membuat tubuh menjadi rileks. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi gengam jari terhadap penurunan kecemasan pada pasien pre operasi *sectio caesarea*. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan quasi eksperimen dan rancangan *nonequivalent control group with pre-post test design*. Sampel penelitian adalah 16 pasien sebagai kelompok kontrol dan 16 pasien sebagai kelompok eksperimen (diberikan teknik relaksasi gengam jari) di ruang tunggu pasien OK (*Operatie Kamer*) RSUD Dr. Moewardi Surakarta. Pemilihan sampel dengan cara *accidental sampling*.

Pengumpulan data diperoleh dari lembar observasi HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*). Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis *paired sample t-test* dan *independent sample t-test*. Hasil penelitian menunjukkan pada kelompok kontrol sebelum dilakukan perlakuan, sebagian besar dengan tingkat kecemasan ringan dan setelah dilakukan perlakuan sebagian besar dengan tingkat kecemasan ringan dan sedang. Pada kelompok perlakuan sebelum dilakukan pemberian teknik relaksasi gengam jari, sebagian besar dengan tingkat kecemasan ringan dan sedang dan setelah perlakuan sebagian besar pasien dengan tingkat kecemasan ringan dan tidak ada kecemasan. Hasil uji t membuktikan ada pengaruh signifikan pengaruh teknik relaksasi gengam jari terhadap penurunan kecemasan pada pasien pre operasi *Sectio Caesarea*.

Kata kunci: kecemasan, relaksasi gengam jari, *sectio cesaria*

**THE EFFECT OF HANDHELD FINGER TECHNIQUE RELAXATION
TO DECREASE OF ANXIETY IN PATIENTS PRE OPERATION
SECTIO CAESAREA**

Abstract

The act of operations as sectio of caesarea is one form of medical intervention planned usually longstanding, need to be controlled respiratory, so very risk over the one soul and can lead to the patient experienced anxiety. One of to handle anxiety before operations with the handheld finger relaxation.

Handheld finger relaxation can control and restore emotion that would make the body be relaxed. Research aims to understand the influence of techniques of handheld finger relaxation to a decrease in anxiety in patients pre operation sectio of caesarea .The research is a quantitative research with quasi experiment and nonequivalent control group with pre-post test design. Sample was 16 patient as the control group and 16 patient as the experiment (given techniques of handheld finger relaxation) in the waiting room patients ok (operatie kamer) hospital dr. Moewardi surakarta. Sampling technique by accidental sampling.

The collection of data is collected of sheets observation hars (hamilton anxiety rating scale) . Data analysis was done using analysis paired sample t-test and independent sample t-test. The test results of independent sample t-test result that there are no differences in anxiety levels pre test in the treatment group and the control group (p-value = 0.815) and there are different levels of anxiety post-test in the treatment group and the control group (p-value = 0.029). The results showed that the test results paired sample t-test there was no difference in anxiety levels pre-test and post-test in the control group (p-value = 0.057), and there are differences in anxiety levels pre and post test experimental group (p-value = 0.001).

Keywords: *anxiety, handheld fingers relaxation, sectio cesarea*

1. PENDAHULUAN

Operasi atau pembedahan merupakan salah satu bentuk terapi pengobatan dan merupakan upaya yang dapat mendatangkan ancaman terhadap integritas tubuh dan jiwa seseorang. Tindakan operasi yang direncanakan dapat menimbulkan respon fisiologi dan psikologi pada pasien. Respon psikologi yang biasanya terjadi pada pasien pre operasi yaitu kecemasan (Potter dan Perry, 2006).

Sectio caesarea adalah pembedahan untuk melahirkan janin dengan membuka dinding perut dan dinding uterus (Sarwono, 2005). *Sectio caesarea* dilakukan jika terjadi gawat janin, diproporsi sepelopelvik, persalinan tidak maju, plasenta previa, propalus tali pusat, mal presentase janin atau letak lintang (Sumelung *et al*, 2014). Tindakan operasi seperti *sectio caesarea* merupakan salah satu bentuk intervensi medis terencana yang biasanya berlangsung lama, memerlukan pengendalian pernafasan, sehingga sangat beresiko terhadap keselamatan jiwa seseorang dan dapat menyebabkan pasien mengalami kecemasan (Ghofur, 2009 dalam Pawatte *et al* 2013).

Kecemasan atau ansietas merupakan gejala emosi pada seseorang yang berhubungan dengan sesuatu yang ada diluar dirinya dan mekanisme diri yang digunakan dalam mengatasi permasalahan (Asmadi, 2009). Kecemasan dapat diartikan sebagai suatu kekhawatiran, kebingungan pada sesuatu yang akan terjadi disertai dengan perasaan tidak menentu dan tidak berdaya (Suliswati, 2005). Manifestasi pada kecemasan meliputi adanya perubahan fisiologis seperti berkeringat, gemetar, nyeri abdomen, detak jantung meningkat, sesak nafas dan

perubahan perilaku seperti bicara cepat, gelisah, reaksi terkejut (Stuart, 2007). Kecemasan dapat menyebabkan perubahan secara fisik maupun psikologis yang ditandai dengan frekuensi nafas bertambah, detak jantung meningkat, tekanan darah meningkat, dan secara umum mengurangi tingkat energi pada klien, sehingga dapat merugikan individu itu sendiri (Purwaningsih, 2012). Selain itu, kecemasan pada pasien pre operasi dapat menyebabkan tindakan operasi tertunda, lamanya pemulihan, peningkatan rasa sakit pasca operasi, mengurangi kekebalan terhadap infeksi, peningkatan penggunaan analgesik setelah operasi, dan bertambahnya waktu untuk rawat inap (Nazari, 2012). Pasien yang mengalami kecemasan sebelum dilakukan operasi sekitar 75%-85% (Mau, 2013).

Menurut Isaacs, 2005 dalam DS *et al* (2014), kecemasan dapat dilakukan dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Dalam farmakologi digunakan obat anti ansietas terutama benzodiazepin, digunakan untuk jangka pendek, tidak digunakan untuk jangka panjang karena pengobatan ini bersifat toleransi dan ketergantungan. Sedangkan cara non farmakologi dapat dilakukan dengan teknik relaksasi, psikoterapi dengan hipnotis atau hipnoterapi.

Teknik relaksasi merupakan upaya untuk meningkatkan kendali dan percaya diri serta mengurangi stres yang dirasakan (Stuart, 2007). Salah satu teknik relaksasi yang digunakan adalah teknik relaksasi genggam jari. Menurut Liana, 2008 dalam Pinandita *et al* (2012), mengemukakan bahwa relaksasi genggam jari merupakan sebuah teknik relaksasi yang sangat sederhana dan mudah dilakukan. Menggenggam jari disertai dengan menarik nafas dalam-dalam dapat mengurangi ketegangan fisik dan emosi, karena genggam jari akan menghangatkan titik-titik masuk dan keluarnya energi pada *meridian* (saluran energi) yang berhubungan dengan organ-organ di dalam tubuh yang terletak pada jari tangan. Titik-titik refleksi pada tangan memberikan rangsangan secara refleks (spontan) pada saat genggam jari. Rangsangan tersebut akan mengalirkan semacam gelombang kejut atau listrik menuju otak kemudian diproses dengan cepat dan diteruskan menuju saraf pada organ tubuh yang mengalami gangguan, sehingga sumbatan di jalur energi menjadi lancar. Relaksasi genggam jari dapat mengendalikan dan mengembalikan emosi yang akan membuat tubuh menjadi rileks. Ketika tubuh dalam keadaan rileks, maka ketegangan pada otot berkurang yang kemudian akan mengurangi kecemasan (Yuliasuti, 2015).

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Pinandita *et al* (2012) tentang pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien post operasi laparatomi di RS PKU Muhammadiyah Gombong, hasil penelitian tersebut yaitu ada pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien post operasi laparatomi di RS PKU Muhammadiyah Gombong.

Dari studi pendahuluan yang dilakukan di RSUD Dr. Moewardi Surakarta, didapatkan hasil pasien yang menjalani operasi *sectio caesarea* sebanyak 105 orang, tercatat pada bulan Juli sampai dengan bulan Oktober 2015.

Dari penjelasan diatas penulis ingin mengetahui apakah ada pengaruh relaksasi genggam jari terhadap penurunan kecemasan pada pasien pre operasi *sectio caesarea*. Penulis melakukan penelitian di RSUD Dr. Moewardi Surakarta karena rumah sakit tersebut merupakan rumah sakit negeri kelas A dan sudah ditetapkan oleh pemerintah sebagai rujukan tertinggi atau disebut juga sebagai rumah sakit pusat, maka diharapkan di rumah sakit tersebut dapat memenuhi jumlah sampel yang akan diambil oleh penulis.

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Rancangan ini menggunakan jenis penelitian *quasy experiment* dengan rancangan penelitian *nonequivalent control group with pre-post test design* yaitu penelitian dengan menggunakan kelompok perlakuan dan kelompok kontrol atau kelompok yang tidak diberikan intervensi(Swarjana, 2012).

Populasi dalam penelitian ini adalah semua pasien yang menjalani operasi *sectio caesarea* di RSUD Dr. Moewardi selama bulan Juni sampai bulan Oktober 2015. Sampel penelitian adalah 16 pasien sebagai kelompok kontrol dan 16 pasien sebagai kelompok eksperimen (diberikan teknik relaksasi genggam jari) di ruang tunggu pasien OK (Operatie Kamer) RSUD Dr. Moewardi Surakarta. Pemilihan sampel dengan cara *accidental sampling*. Penelitian ini menggunakan alat ukur berupa kuesioner *HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale)*. Analisa data pada penelitian ini adalah *Independent paired sample t-test* dan *Paired sample t-test*.

3. HASIL PENELITIAN

3.1 Analisa Univariat

3.1.1 Karakteristik Responden

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik	Kel. Kontrol		Kel. Perlakuan	
	f	%	f	%
Umur				
< 21 tahun	0	0	2	12,5
21-25 tahun	7	43,8	7	43,8
26-30 tahun	7	43,8	5	31,3
>31 tahun	2	12,5	2	12,5
Pendidikan				
SLTP sederajat	6	37,5	6	37,5
SLTA sederajat	7	43,8	8	50,0
PT	3	18,8	2	12,5

Karakteristik responden berdasarkan umur pada tabel 1 menunjukkan sebagian besar responden pada kelompok kontrol dengan usia 21-25 tahun sedangkan pada kelompok perlakuan sebagian besar juga berusia 21-25 tahun. Tingkat pendidikan pada tabel 4.1 menunjukkan pada kelompok kontrol sebagian besar dengan pendidikan SLTA sedereajat dan pada kelompok perlakuan sebagian besar juga berpendidikan SLTA sederajat.

3.1.2 Tingkat Kecemasan

Tabel 2 Distribusi frekuensi berdasarkan tingkat kecemasan sebelum dilakukan perlakuan (*pre test*)

Skala cemas	Tingkat Kecemasan	Kelompok kontrol		Kelompok perlakuan	
		F	%	f	%
14-20	Kecemasan ringan	10	62,5	9	56,3
21-27	Kecemasan sedang	6	37,8	7	43,8
Total		16	100	16	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan sebelum diberi perlakuan sebagian besar responden dengan tingkat kecemasan ringan, yaitu sebanyak 10 responden (62,5%) pada kelompok kontrol dan sebanyak 9 responden (56,3%) pada kelompok perlakuan.

Tabel 3 Distribusi frekuensi berdasarkan tingkat kecemasan setelah dilakukan perlakuan (*post test*)

Skala cemas	Tingkat Kecemasan	Kelompok kontrol		Kelompok perlakuan	
		F	%	F	%
< 14	Tidak ada kecemasan	1	6,3	4	25,0
14-20	Kecemasan ringan	10	62,5	11	68,8
21-27	Kecemasan sedang	5	31,3	1	6,3
Total		16	100	16	100

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan sesudah diberi perlakuan pada kelompok kontrol 1 pasien (6,3%) tidak cemas, 10 pasien (62,5%) dengan kecemasan ringan, 5 pasien (31,3%) dengan kecemasan sedang dan tidak ada yang mengalami kecemasan berat. Pada kelompok perlakuan 4 pasien (25,0%) tidak cemas, 11 pasien (68,8%) dengan

kecemasan ringan, 1 pasien (6,3%) dengan kecemasan sedang dan tidak ada yang mengalami kecemasan berat.

3.1 Analisa Bivariat

Analisa bivariat digunakan untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan kecemasan pada pasien pre operasi *Sectio Caesarea*. Analisa data terdiri dari uji normalitas data, uji beda *independent t-test* dan uji *paired-sample t test*, adapun hasilnya sebagai berikut:

3.2.1 Uji *Independent Sample T-test*

Uji independent sample t test digunakan untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan pada kelompok kontrol dan perlakuan, adapun hasil uji sebagai berikut:

Tabel 5 Hasil Uji *independent sample t test*

Kelompok	Pre Test		Post Test	
	t_{hitung}	p	t_{hitung}	p
Kontrol	0,235	0,815	2,293	0,029
Perlakuan				

Hasil uji *independent sample t test* kecemasan pre test antara kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol diperoleh nilai sebesar 0,235, sedangkan sebesar 2,042, karena $(0,235) < (2,042)$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak, artinya tidak ada perbedaan tingkat kecemasan pasien pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol sebelum diberikan perlakuan. Hasil ini menunjukkan kondisi awal sebelum perlakuan pada kedua kelompok dengan tingkat kecemasan yang sama artinya kedua kelompok sebelum perlakuan dengan kondisi awal setara atau asas kesetaraan terpenuhi.

Hasil independent sample t test kecemasan post test antara kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol diperoleh nilai sebesar 2,293, sedangkan sebesar 2,042, karena $(2,293) > (2,042)$ maka H_0 ditolak H_a diterima, artinya ada perbedaan tingkat kecemasan pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol sesudah diberikan perlakuan.

3.2.2 Uji *Paired-Sample T Test*

Uji paired-sample t test digunakan untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan, adapun hasil uji sebagai berikut:

Tabel 6 Hasil Uji *paired t test*

	Kontrol		Perlakuan	
	t_{hitung}	p	t_{hitung}	$p-value$
<i>Pre Test</i>	2,058	0,057	9,303	0,001
<i>Post Test</i>				

Hasil uji *paired-sample t test* kecemasan pre test dan post test kelompok kontrol diperoleh nilai sebesar 2,058, sedangkan sebesar 2,131, karena $(2,058) < (2,131)$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak, artinya tidak ada perbedaan tingkat kecemasan pasien sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol.

Hasil uji *paired-sample t test* kecemasan *pre test* dan *post test* kelompok perlakuan diperoleh nilai sebesar 9,303, sedangkan sebesar 2,131, karena $(9,303) > (2,131)$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya ada perbedaan tingkat kecemasan pasien sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

4 Pembahasan

4.1 Tingkat Kecemasan Sebelum Perlakuan (*Pre Test*)

Hasil penelitian menunjukkan baik kelompok perlakuan maupun kelompok kontrol dengan tingkat kecemasan yang sama, yaitu rata-rata mengalami tingkat kecemasan ringan, yaitu sebanyak 10 responden (62,5%) pada kelompok kontrol dan sebanyak 9 responden (56,3%) pada kelompok perlakuan. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Mulyani (2013) yang mengemukakan bahwa sebagian besar responden yang akan dilakukan pembedahan mengalami kecemasan ringan yaitu 52,5% dan 47,5% mengalami kecemasan sedang.

Munculnya kecemasan menjelang operasi *Sectio Caesarea* adalah hal yang wajar. Hal ini sesuai dengan penjelasan Potter dan Perry (2006) bahwa respon psikologi yang biasanya terjadi pada pasien pre operasi yaitu kecemasan. Tindakan operasi *sectio caesarea* berpotensi menimbulkan kecemasan. Disamping pasien memikirkan kondisi dirinya sendiri, mereka akan memikirkan tentang kondisi bayinya, sehingga hal ini dapat mempengaruhi kecemasan pada pasien pre operasi *sectio caesarea* (Sriningsih dan Afriani, 2014). Kecemasan yang terjadi dihubungkan dengan rasa nyeri, kemungkinan 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 yang bisa membahayakan bagi pasien. Maka seringkali pasien

menunjukkan sikap yang berlebihan dengan kecemasan yang mereka alami (Faradisi, 2012).

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 operasi *sectio caesarea* umumnya mengalami kecemasan yang berbeda dari tingkat ringan sampai berat (Ibrahim, 2012). Kecemasan terjadi karena individu tidak mampu mengadakan penyesuaian diri terhadap diri sendiri di dalam lingkungan pada umumnya. Kecemasan timbul karena manifestasi perpaduan bermacam-macam proses emosi, misalnya orang sedang mengalami frustrasi dan konflik. Kecemasan di luar kesadaran dan tidak jelas misalnya takut yang sangat, tetapi tidak diketahui sebabnya lagi (Suliswati, 2005). Kecemasan merupakan perasaan yang paling umum yang dialami oleh seseorang, dimana kecemasan menunjukkan reaksi terhadap bahaya yang memperingatkan orang dari dalam secara naluri, bahwa adanya bahaya dan orang bersangkutan 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 berhubungan 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).

4.2 Tingkat Kecemasan Sesudah Perlakuan

Hasil penelitian menunjukkan sesudah diberi perlakuan pada kelompok perlakuan 4 pasien (25,0%) tidak cemas, 11 pasien (68,8%) dengan kecemasan ringan, 1 pasien (6,3%) dengan kecemasan sedang dan tidak ada yang mengalami kecemasan berat. Pada kelompok kontrol 1 pasien (6,3%) tidak cemas, 10 pasien (62,5%) dengan kecemasan ringan, 5 pasien (31,3%) dengan kecemasan sedang dan tidak ada yang mengalami kecemasan berat.

Hasil penelitian menggambarkan pada kelompok kontrol tingkat kecemasan masih tetap, rata-rata cemas cenderung sedang atau meningkat. Sedangkan pada kelompok perlakuan yang diberikan teknik relaksasi genggam jari tingkat kecemasan cenderung turun ke cemas ringan dan berpotensi tidak cemas. Hal ini memberikan informasi bahwa pada

kelompok perlakuan yang diberikan teknik relaksasi genggam jarimampu memberikan efek yaitu menurunkan kecemasan.

Menurut Liana, 2008 dalam Pinandita *et al.* (2012), menggenggam jari disertai dengan menarik nafas dalam-dalam dapat mengurangi ketegangan fisik dan emosi, karena genggam jari akan menghangatkan titik-titik masuk dan keluarnya energi pada *meridian* (saluran energi) yang berhubungan dengan organ-organ di dalam tubuh yang terletak pada jari tangan. Titik-titik refleksi pada tangan memberikan rangsangan secara refleksi (spontan) pada saat genggam jari. Rangsangan tersebut akan mengalirkan semacam gelombang kejut atau listrik menuju otak kemudian diproses dengan cepat dan diteruskan menuju saraf pada organ tubuh yang mengalami gangguan, sehingga sumbatan di jalur energi menjadi lancar. Relaksasi genggam jari dapat mengendalikan dan mengembalikan emosi yang akan membuat tubuh menjadi rileks. Ketika tubuh dalam keadaan rileks, maka ketegangan pada otot berkurang yang kemudian akan mengurangi kecemasan (Yuliasuti, 2015).

Menurut Stuart (2007) teknik relaksasi 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. Berbagai metode relaksasi digunakan untuk menurunkan kecemasan dan ketegangan otot sehingga didapatkan penurunan denyut jantung, penurunan respirasi serta penurunan ketegangan otot. Hal tersebut juga sesuai dengan penjelasan Ali dan Hasan (2010) yang mengemukakan bahwa relaksasi adalah metode pengobatan yang efektif dalam mengurangi depresi dan gangguan kecemasan. Dan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan adalah teknik relaksasi genggam jari. Teknik genggam jari merupakan cara yang sangat mudah untuk mengendalikan emosi. Emosi adalah seperti gelombang energi yang bergerak melalui badan, pikiran dan jiwa kita (Ma'rifah *et al.*, 2015).

4.3 Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi *Sectio Caesarea*

Setelah adanya perlakuan genggam jari tingkat kecemasan pada kelompok perlakuan mengalami penurunan yang signifikan, sedangkan pada kelompok kontrol tidak mengalami penurunan yang signifikan. Pada kelompok kontrol rata-rata *pre-test* sebesar 19,63 sedangkan *post-test* sebesar 19,06 hal ini menunjukkan adanya penurunan yang sangat kecil sehingga penurunannya tidak signifikan. Pada kelompok perlakuan rata-

rata 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*.

Penurunan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi *sectio caesarea* disebabkan karena teknik relaksasi genggam jari. Genggaman jari akan menghangatkan titik-titik keluar dan masuknya energi pada *meridian* (saluran energi) yang berhubungan dengan organ-organ di dalam tubuh serta emosi yang berkaitan yang terletak pada jari tangan kita (Liana, 2008 dalam Pinandita *et al*, 2012). Setiap jari tangan berhubungan dengan sikap sehari-hari. Ibu jari berhubungan dengan khawatir, jari telunjuk berhubungan dengan ketakutan, jari tengah berhubungan dengan kemarahan, jari manis berhubungan dengan kesedihan dan jari kelingking berhubungan dengan rendah diri dan kecil hati (Hill, 2011).

Titik-titik refleksi pada tangan memberikan rangsangan secara refleks (spontan) pada saat genggaman. Rangsangan tersebut akan mengalirkan semacam gelombang kejut atau listrik menuju otak kemudian diproses dengan cepat dan diteruskan menuju saraf pada organ tubuh yang mengalami gangguan, sehingga sumbatan di jalur energi menjadi lancar (Liana, 2008 dalam Pinandita *et al*, 2012). Sumbatan di jalur energi tersebut merupakan perasaan yang tidak seimbang misalnya khawatir, kecemasan, marah, takut dan kesedihan yang dapat menghambat aliran energi yang dapat mengakibatkan perasaan tidak nyaman dalam tubuh (Hill, 2011). Relaksasi genggam jari dapat mengendalikan dan mengembalikan emosi yang akan membuat tubuh menjadi rileks (Liana, 2008 dalam Pinandita *et al*, 2012). Ketika tubuh dalam keadaan rileks, maka ketegangan pada otot berkurang yang kemudian akan mengurangi kecemasan (Yuliasuti, 2015).

Hasil tersebut didukung penelitian Ma'rifah *et al*. (2015) tentang efektifitas relaksasi genggam jari terhadap penurunan skala nyeri pada pasien post operasi *sectio caesarea* di RSUD Prof. Dr. Margono Soekardjo Purwokerto, dalam penelitian tersebut didapatkan hasil bahwa teknik relaksasi genggam jari mempunyai nilai efektifitas lebih baik dalam menurunkan nyeri post operasi *sectio caesarea*. Menurut penelitian Apriansyah *et al*. (2015) mengemukakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan pre operasi dengan derajat nyeri post operasi *sectio caesarea*. Hubungan nyeri dan kecemasan bersifat kompleks. Nyeri dapat menimbulkan suatu perasaan cemas, tetapi cemas juga dapat meningkatkan persepsi nyeri. Menurut Setyaningsih *et al*. (2013), 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.

5 Penutup

5.1 Simpulan

- 5.1.2 Pada kelompok kontrol sebelum (*pre test*) sebagian besar dengan tingkat kecemasan ringan dan setelah (*post test*) sebagian besar dengan tingkat kecemasan ringan dan sedang
- 5.1.3 Pada kelompok perlakuan sebelum dilakukan pemberian teknik relaksasi genggam jari (*pre test*), sebagian besar dengan tingkat kecemasan ringan dan sedang dan setelah perlakuan (*post test*) sebagian besar pasien dengan tingkat kecemasan ringan dan tidak ada kecemasan.
- 5.1.4 Terdapat perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan kecemasan pada pasien pre operasi *Sectio Caesarea*.

5.2 Saran

- 5.2.1 Bagi Institusi Kesehatan
Program pemberian teknik relaksasi efektif menurunkan tingkat kecemasan pada pasien yang akan menjalani operasi. Bagi perawat atau dokter disarankan memberikan tambahan intervensi dengan relaksasi dan konseling karena terbukti efektif menurunkan kecemasan.
- 5.2.2 Bagi Institusi Pendidikan
Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah studi kepustakaan dan diharapkan menjadi masukan yang berarti dan bermanfaat bagi mahasiswa ilmu keperawatan dalam memahami psikologi pasien yang mengalami hospitalisasi atau operasi.
- 5.2.3 Bagi peneliti
Penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan, salah satunya adalah tidak adanya variabel yang dikendalikan sehingga peneliti tidak mengetahui sejauh mana tingkat efektivitas terapi dan seberapa besar pengaruh dari faktor lain. Penelitian selanjutnya diharapkan mampu meneliti dengan berbagai teknik relaksasi, sehingga dapat ditemukan jenis terapi yang paling efektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, Uzma & Hasan, Shazia. (2010). The Effectiveness of Relaxation Therapy in the Reduction of Anxiety Related Symptoms (A Case Study). *International Journal of Psychology Studies*, vol 2, no 2 ; 202-208
- Asmadi. (2009). *Teknik Prosedural Keperawatan: Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Jakarta : Salemba Medika

- Carpenito, Lynda Juall. 2006. *Diagnosa Keperawatan*. Jakarta : EGC
- DS, A.I., Kristiyawati, S.P., & Supriyadi.(2014). Pengaruh *Hipnoterapi* Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Yang Menjalani Kemoterapi Di Rs Telogorejo Semarang.*Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan, vol 1, no 6 ; 1-10*
- Faradisi, Firman. (2012). Efektifitas Terapi Murotal dan Terapi Musik Klasik terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pra Operasi di Pekalongan.*Jurnal Ilmiah Kesehatan, vol V, no 2*
- Hill, R. Y. (2011). *Nursing from the inside-out: Living and nursing from the highest point of your consciousness*. London: Jones and Barlett Publishers
- Ibrahim, AS. (2012). *Panik Neurosis dan Gangguan Cemas*. Tangerang : Jelajah Nusa
- Ma'rifat, AR., Handayani, RN., Dewi, P. (2015). Efektifitas Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Skala Nyeri pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea di Rsud Prof. Dr. Margono Soekardjo Purwokerto.*Jurnal Keperawatan 'Aisyah, vol 2, no 1 ; 63-67*
- Mulyani, S., paramastri, I., Priyanto, M.A. (2013). Komunikasi Hubungan Terapeutik Perawat-Klien Terhadap Kecemasan Bedah Mayor. *Berita Kedokteran Masyarakat, 24, 151-155*
- Nazari, R., Ahmadzadeh, R., Mohammadi, S., & Kiasari, R. (2012). Effects Of Hand Massage On Anxiety In Patients Undergoing Ophthalmology Surgery Using Local Anesthesia. *Journal of Caring Sciences, 2012, 1(3), 129-134*
- Notoatmodjo, S. (2010). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Pawatte, I., Pali, C., Opod, H. (2013). Perbedaan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Pre Seksio Caesarea di RSIA Kasih Ibu dan RSUP. Prof. Dr. D. Kandou Manado. *Jurnal Kedokteran Komunitas dan Tropik, vol. 1, no. 3*
- Pinandita, I., Purwanti, E., & Utoyo, B. (2012). Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Laparatomi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan, vol 8, no 1; 2-43*
- Potter & Perry.(2006). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*. Vol.2 Edisi 4. Jakarta: EGC
- Purwaningsih, W. (2012). Derajat Kecemasan Pasien Dengan Tindakan Operatif Dapat Diminimalisir Dengan Persiapan Preoperatif Yang Matang. *Infokes, vol 2, no 2, 2086 – 2628*
- Sarwono, P. (2005). *Ilmu Kandungan*. Jakarta : PT Gramedia
- Setyaningsih, T.R.B., Meriana, S.S., Ria, R.N., Amanda, R.H., Gina Y.R., Gita, Y.R. “Perbedaan Tingkat Kecemasan Pre Dan Post Operasi di Bangsal

Bedah Kenanga Rsud Prof. Dr. Margono Soekarjo Periode 1-5 Oktober 2012". 6(1), 415-418

Sriningsih, I & Afriani.D. Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operatif Pada Pembedahan Seksio Sesarea di Ruang Srikandi RSUD Kota Malang.*Jurnal Keperawatan Maternitas*, vol 2, no 2 ; 106-110

Stuart, W.G. (2007). *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Jakarta: EGC

Suliswati.(2005). *Konsep Dasar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Jakarta: EGC

Sumelung, V., Kundre, R., Karundeng, M. (2014).Faktor–Faktor Yang Berperan Meningkatkan Angka Kejadian *Sectio Caesarea* di Rumah Sakit Umum Daerah Liun Kendage Tahuna.*Ejournal Keperawatan*, vol 2, no 1; 1-7

Swarjana, I.Ketut. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*.Yogyakarta : CV Andi Offset

Yuliasuti, C. (2015). Effect Of Handheld Finger Relaxation On Reduction Of Pain Intensity In Patients With Post-Appendectomy At Inpatient Ward, RSUD Sidoarjo. *International Journal of Medicine and Pharmaceutical Sciences (IJMPS)*, vol 5, no 3 ; 53-58

***Revi Diana Kurnia Sari** : Mahasiswa S1 Keperawatan FIK UMS. Jln A Yani Tromol Post 1 Kartasura

****Arina Maliya** : Dosen Keperawatan FIK UMS. Jln A Yani Tromol Post 1 Kartasura.
