




## PENGARUH TEKNIK RELAKSASI GENGAM JARI TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN PADA PASIEN PRE OPERASI PERSALINAN SESAR DI RUANGAN KEBIDANAN RSUD KEPAHIANG

### *THE EFFECT OF FINGER-GRIP RELAXATION TECHNIQUE ON REDUCING ANXIETY IN PREOPERATIVE CAESAREAN SECTIO PATIENTS IN THE MIDWIFERY ROOM OF KEPAHIANG REGIONAL HOSPITAL*

Yulita Elvira Silviani<sup>1\*</sup>, Ruri Maiseptyasari<sup>1</sup>, Metha Fahrani<sup>1</sup>, Samantha Dwi Putri<sup>1</sup> 

1. STIKES Tri Mandiri Sakti Bengkulu

Alamat korespondensi:

Jalan Raya Hibrida No. 3, Sido Mulyo, Gading Cempaka, Sido Mulyo, Bengkulu, Kota  
Bengkulu

\*Email: [vivielvira92@gmail.com](mailto:vivielvira92@gmail.com)

#### Abstrak

**Pendahuluan:** *Persalinan sesar* adalah suatu persalinan buatan, yaitu janin dilahirkan melalui insisi dinding abdomen dan uterus yang masih utuh dengan persyaratan, bahwa rahim dalam keadaan utuh serta berat janin di atas 500 gr. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan kecemasan pada pasien *sectio caesarea* di ruang kebidanan RSUD Kepahiang tahun 2019. **Metode :** Desain penelitian ini menggunakan metode pre eksperimen, dengan pendekatan *One Group Pretest-Posttest design*. Sampel diambil menggunakan teknik *accidental sampling* sebanyak 45 orang yang diambil pada bulan maret hingga mei 2019 di RSUD Kepahiang. Data dianalisis menggunakan, analisis univariat, uji normalitas data dan analisis bivariat menggunakan uji *wilcoxon sign rank test*. **Hasil:** penelitian didapatkan dari 45 pasien sebelum dilakukan relaksasi genggam jari yang mengalami kecemasan ringan sebanyak 22 responden (48,9%), kecemasan sedang sebanyak 11 responden (24,4%) dan kecemasan berat 12 responden (26,7%), setelah dilakukan relaksasi genggam jari terdapat 10 responden (22,2%) tidak cemas, 27 responden (60,0%) mengalami kecemasan ringan dan 8 responden (17,8%) mengalami kecemasan berat, ada pengaruh antara relaksasi genggam jari dengan kecemasan pasien pre operasi persalinan sesar. **Kesimpulan:** Terdapat pengaruh intervensi teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan kecemasan pada pasien pre operasi *sectio caesarea* di ruangan kebidanan RSUD Kepahiang tahun 2019.

**Kata Kunci :** Relaksasi Genggam Jari, Kecemasan, Persalinan Sesar

#### Abstract

*Persalinan sesar is an artificial childbirth, ie the fetus is born through an intact abdominal wall and uterine incision that is still intact with the requirement, that the uterus is intact and the fetus weighs above 500 gr. The purpose of this study was to determine the effect of hand-held relaxation techniques on anxiety reduction in caesarean sectio patients in the midwifery room of Kepahiang Regional Hospital in 2019. The design of this study used the pre-experimental method, with the One Group Pretest-Posttest design approach. The population used in this study was about 80 women giving birth with caesarean section from March to May 2019 in Kepahiang District Hospital. Samples were taken using 45 accidental sampling techniques. Data were analyzed using univariate analysis, data normality test and bivariate analysis using Wilcoxon sign rank test. The results of the study were obtained from 45 patients before hand held finger relaxation that experienced mild anxiety by 22 respondents (48.9%), moderate anxiety by 11 respondents (24.4%) and severe anxiety by 12 respondents (26.7%), after they were performed there are 10 respondents (22.2%) not hand worried, 27 respondents (60.0%) have mild anxiety and 8 respondents (17.8%) have severe anxiety, there is an influence between finger grip relaxation with pre-operative patient anxiety*

e-ISSN 2656-7806 ©Author(s).2021



Published by [Universitas Airlangga](http://Universitas Airlangga). This is an **Open Access (OA)** article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Share-Alike 4.0 International License (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).

DOI: 10.20473/imhsj.v5i4.2021.406-416

*cesarean section. It is expected to provide input to Kepahiang Regional Hospital regarding the effect of hand-held relaxation techniques on reducing anxiety in patients with Preoperative Caesarea in the Midwifery Room of Kepahiang Regional Hospital in 2019.*

**Keywords:** *Hand-Held Relaxation, Anxiety, SC surgery*

## PENDAHULUAN

Menurut *World Health Organization* (WHO) 2017, di seluruh dunia, sekitar 830 wanita meninggal setiap hari karena komplikasi selama kehamilan atau persalinan. Mengurangi rasio kematian ibu global (MMR) dari 216 per 100.000 kelahiran hidup pada 2015 menjadi kurang dari 70 per 100.000 kelahiran hidup pada 2030 akan membutuhkan tingkat pengurangan tahunan global minimal 7,5% yang merupakan lebih dari tiga kali lipat tingkat pengurangan tahunan yang dicapai antara 1990 dan 2015. Sebagian besar kematian ibu dapat dicegah karena intervensi medis yang diperlukan sudah diketahui. WHO juga menyatakan angka persalinan dengan *persalinan sesar* sekitar 10 – 15% dari semua proses persalinan. Menurut RISKESDAS di Indonesia angka persalinan dengan *persalinan sesar* mencapai 9,8% dan prevalensi ini cukup tinggi melihat prevalensi tertinggi terjadi di Jakarta yaitu sebesar 19,9 % (Suryati, 2017).

Survey Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2017 menunjukkan bahwa 17 % kelahiran hidup dalam 5 lima tahun sebelum survey dari wanita 15- 49 tahun dilahirkan melalui proses bedah *caesar*. Persentase persalinan dengan bedah *caesar* meningkat 7 % pada SDKI tahun 2007 dan tahun 2012 12 % menjadi 17 % pada SDKI tahun 2017. Persentase persalinan bedah *caesar* paling banyak terjadi pada wanita yang bersalin pada umur 35-49 tahun (22%), wanita dengan kelahiran pertama (19%), wanita yang tinggal di perkotaan (23%), wanita berpendidikan tinggi dan berada pada kuintil kekayaan teratas (32%). Sebesar 7% persalinan melalui bedah *caesar dilakukan* secara terencana (*sc elektif*) (SDKI, 2017).

Persalinan *sectio caesarea* dilakukan pada faktor kehamilan dengan resiko tinggi sehingga persalinan tersebut mengakibatkan gangguan pada janin atau bayi baru lahir, dan juga perlu diingat tindakan *sectio caesarea* dilakukan baik untuk kepentingan ibu maupun anak, oleh sebab itu *sectio caesarea* tidak dilakukan kecuali dalam keadaan terpaksa. Mengingat hal tersebut maka dalam melakukan tindakan operasi diperhatikan pedoman “*primum non nocece*“ yaitu artinya operasi tersebut tidak menambah beratnya penderitaan dan cacat baik bagi ibu maupun bayinya (Manuaba, 2015). Tindakan operasi *sectio caesarea* dengan berbagai komplikasinya dapat menimbulkan kecemasan yang



dirasakan pasien dikaitkan dengan perasaan takut terhadap prosedur asing yang akan dijalani, penyuntikan, nyeri luka post operasi, menjadi bergantung pada orang lain bahkan ancaman kematian akibat prosedur pembedahan dan tindakan pembiusan, termasuk timbulnya kecacatan atau kematian. Dampak dari terjadinya kecemasan pra operasi dikaitkan dengan peningkatan rasa sakit pasca operasi, kebutuhan analgesik, peningkatan masa rawat inap di rumah sakit dan dikaitkan juga dengan kejadian depresi postpartum (Dwienda, 2015).

Kecemasan akan timbul karena adanya sesuatu yang tidak jelas atau tidak diketahui sehingga muncul perasaan yang tidak tenang rasa khawatir atau ketakutan. Banyak pasien pre operasi yang mengalami gangguan, antara lain peningkatan tekanan darah, denyut nadi, suhu tubuh, dan penurunan daya tahan tubuh. Kecemasan juga sering timbul pada pasien pre operasi, misalnya pada pasien dengan pre operasi *sectio caesarea* (SC) (Nazari, Utomo, 2016).

Teknik relaksasi merupakan salah satu teknik non farmakologi yang digunakan untuk menurunkan rasa cemas dan nyeri dengan menegangkan otot. Salah satu cara yang digunakan untuk mengurangi rasa cemas dengan menggunakan teknik relaksasi genggam jari (*finger hold*) merupakan teknik relaksasi yang sederhana dan mudah untuk dilakukan oleh siapapun berhubungan dengan jari tangan serta aliran energi didalam tubuh. Tetapi belum banyak yang mengaplikasikan teknik relaksasi genggam jari untuk mengurangi nyeri baik di lingkungan Rumah Sakit maupun Institusi kesehatan sebagai media pembelajaran (TetiBudiarti, 2017).

Ma'rifah (2016) melakukan penelitian tentang pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap perubahan skala nyeri pada pasien post operasi *sectio caesarea* dengan hasil terdapat pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap perubahan skala nyeri pada pasien post operasi *sectio caesarea*. Teknik relaksasi mampu membuat pasien mengontrol diri ketika terjadi rasa tidak nyaman, stress fisik dan emosi.

Data Profil Kesehatan Kab/Kota di Provinsi Bengkulu pada tahun 2017 secara absolut Jumlah kematian ibu yaitu sebanyak 10 orang, yang terdiri dari kematian ibu hamil sebanyak 1 orang, kematian ibu bersalin sebanyak 4 orang yang disebabkan keracunan kehamilan dan kematian ibu nifas sebanyak 5 orang (Profil Kesehatan Provinsi Bengkulu, 2017). Hasil survey awal di RSUD Kepahiang tahun 2018 data diambil pada tanggal 03 Januari 2019 tindakan persalinan dengan persalinan *sectio caesarea*, dari 700

ibu bersalin, ada 408 kasus (36,6%) ibu bersalin melalui *sectio caesarea*. Pada register tahun 2018 tindakan persalinan dengan operasi *sectio caesarea* cukup tinggi dibanding persalinan normal, yaitu berjumlah 408 ibu bersalin dengan operasi *sectio caesarea*.

Berdasarkan data tersebut terlihat bahwa masih tingginya angka kejadian operasi *sectio caesarea*. Berdasarkan latar belakang diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi *Sectio Caesarea* di ruangan kebidanan RSUD Kepahiang pada tahun 2019”. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan kecemasan pada pasien *sectio caesarea* di ruang kebidanan RSUD Kepahiang Provinsi Bengkulu tahun 2019.

## METODE

Desain penelitian ini menggunakan metode *pre eksperimen*, dengan pendekatan *One Group Pretest-Posttest design*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 45 responden dengan teknik yang digunakan untuk mengambil sampel yaitu *accidental sampling*. Lokasi Penelitian ruang kebidanan RSUD Kepahiang Provinsi Bengkulu tahun 2019. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan observasional dan data sekunder. Instrumen penelitian menggunakan lembar observasi dan HARS. Dilakukan Editing dan coding masing-masing data. Teknik analisa data menggunakan analisis Univariat dan analisis *Bivariate* menggunakan *Wilcoxon Signed Ranks Test* dengan tingkat kepercayaan 95%.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Data Umum hasil penelitian

Analisis ini dilakukan untuk mendapatkan gambaran distribusi frekuensi variabel yang diteliti berdasarkan subjek penelitian.

**Tabel 1 Gambaran Responden Berdasarkan Kehamilan dan Diagnosa Persalinan**

No	Kehamilan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Anak I	15	33,3
2	Anak Ke II	21	46,7
3	Anak ke > 2	9	20,0
	<b>Jumlah</b>	<b>45</b>	<b>100</b>

No	Diagnosa	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	SCPEB	6	13,3
2	SC Elektif	13	28,9



3	Presbo	4	8,9
4	Gagal Drip	4	8,9
5	KPD	5	11,1
6	Kala II Lama	9	20,0
7	Presbo+KPD	1	2,2
8	DKP	3	6,7
<b>Jumlah</b>		<b>45</b>	<b>100</b>

Tabel diatas menunjukkan bahwa bahwa dari 45 responden terdapat 15 orang dengan hamil anak pertama, 21 orang hamil anak kedua dan 9 orang adalah ibu dengan hamil anak lebih dari dua. dari 45 responden terdapat 6 orang dengan diagnosa SC PEB, 13 orang dengan diagnosa SC Elektif, 4 orang Presbo, 4 orang Gagal drip, 5 orang KPD, 9 orang dengan kala II lama, 1 orang Presbo dengan KPD dan 3 orang dengan diagnosa DKP.

## 2. Data Kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan tindakan.

Gambaran responden berdasarkan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi sesar sebelum dilakukan relaksasi genggam jari selengkapnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

**Tabel 2. Gambaran Responden Berdasarkan Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre Operasi sesar Sebelum Dilakukan Relaksasi Genggam Jari**

No	Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Persentase (%)
1	Kecemasan ringan	22	48,9
2	Kecemasan sedang	11	24,4
3	Kecemasan berat	12	26,7
Total		45	100

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa hampir seluruh responden yang akan menjalani operasi sesar sebelum dilakukan intervensi relaksasi genggam jari mengalami kecemasan yaitu kecemasan ringan sebanyak 22 responden(48,9%), kecemasan sedang sebanyak 11 responden (24,4%) dan kecemasan berat 12 responden (26,7%).

Gambaran responden berdasarkan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi sesar setelah dilakukan relaksasi genggam jari selengkapnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

**Tabel 3 Gambaran Responden Berdasarkan Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre Operasi *Persalinan sesar* setelah Dilakukan Relaksasi Genggam Jari**

No	Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Persentase (%)
----	-------------------	-----------	----------------

1	Tidak cemas	10	22,2
2	Kecemasan ringan	27	60,0
3	Kecemasan sedang	8	17,8
	Total	45	100

Berdasarkan tabel diatas diketahui terdapat 10 orang (22,2%) tidak ada kecemasan, 27 orang (60%) kecemasan ringan, 8 orang (17,8%) kecemasan sedang. Pada kehamilan anak pertama ada 7 orang tidak cemas, anak kedua 2 orang dan anak ke tiga ada 2 orang yg tidak cemas. Sedangkan pada kecemasan ringan terdapat kehamilan anak pertama 7 orang, kehamilan kedua ada 13 orang, dan kehamilan ketiga ada 6 orang. Yang mengalami kecemasan sedang pada kehamilan anak pertama ada 1 orang, anak kedua 6 orang, anak ketiga 1 orang.

Hasil uji normalitas dengan uji Shapiro-Wilk didapat nilai P-value = 0,000<0,05 signifikan untuk data tingkat kecemasan sebelum relaksasi genggam jari, berarti data tidak berdistribusi normal, P-value = 0,026<0,05 signifikan untuk data tingkat kecemasan sesudah relaksasi genggam jari, berarti data tidak berdistribusi normal. Karena kedua data tidak berdistribusi normal maka digunakan uji *Wilcoxon Sign Rank*.

Uji ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi genggam jari (Independent) terhadap penurunan kecemasan (Dependen) pada pasien pre operasi sectio caesarea di ruangan kebidanan RSUD Kepahiang tahun 2019, dengan menggunakan uji statistik *Wilcoxon Signed Ranks Test* Hasil uji *Wilcoxon Sign Rank* didapat nilai Z = -5,686 dengan *p-value* = 000<0,05 signifikan, artinya terdapat perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah relaksasi genggam jari, maka Ho ditolak dan Ha diterima. Jadi ada pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan kecemasan pasien pre operasi *sectio caesarea* di ruangan kebidanan RSUD Kepahiang

### 3. Pembahasan

Data tersebut menunjukkan bahwa kecemasan tertinggi berada pada level kecemasan ringan, kemudian kecemasan berat dan paling sedikit kecemasan sedang. Kemudian kecemasan pada tingkat tidak cemas sama sekali tidak ada responden yang menyatakan tidak cemas. Artinya seluruh responden merasa cemas. Hal ini terjadi karena memang manusia memiliki sifat alami yaitu kecemasan, tetapi masing-masing orang berbeda tingkat kecemasannya apalagi sesuatu yang dicemaskan merupakan hal yang



sangat mengkhawatirkan atau sesuatu yang jelas-jelas akan memberikan ketegangan psikologis baik pasien maupun keluarga pasien.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Diana (2017) bahwa pasien yang akan menjalani operasi mengalami kecemasan baik kecemasan ringan, kecemasan sedang, kecemasan berat, atau bahkan kecemasan berat sekali, ditemukan kecemasan pasien sebelum operasi mencapai 62,5%. Kecemasan yang muncul menjelang operasi merupakan hal yang wajar, begitu juga pada pasien dengan operasi benigna prostat hiperplasia, ditambah lagi dengan belum adanya pengalaman sama sekali tentang operasi.

Menurut Potter & Perry (2006) menjelaskan bahwa respon psikologi yang terjadi pada pasien pre operasi adalah timbulnya kecemasan. Timbulnya kecemasan yang terjadi pada pasien dengan pre operasi *sectio caesarea* seringkali berhubungan dengan timbulnya rasa nyeri, menjadi bergantungnya pemenuhan kebutuhan pada orang lain dan mungkin kematian. Berhubungan dengan hal tersebut maka tidak menutup kemungkinan buruk mungkin saja terjadi pada pasien, sehingga bisa saja pasien menunjukkan sikap yang berlebihan yang berhubungan dengan kecemasan yang dialami (Faradisi, 2012).

Kecemasan pada setiap orang tingkatannya akan berbeda – beda sekalipun mereka menghadapi masalah yang sama, kecemasan sendiri terbagi menjadi beberapa tingkatan yaitu kecemasan ringan, kecemasan sedang, dan kecemasan berat (Stuart & Sundeen, 2007). Menurut Direja (2011) rasa cemas merupakan suatu keadaan bahwa seseorang merasa terancam dengan tanda berupa kekhawatiran, ketidakmampuan memecahkan masalah. Kecemasan adalah kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar, hal ini berkaitan dengan ketidakpastian perasaan dan rasa tidak berdaya.

Menurut Stuart (2007) kecemasan adalah kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar, yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya, kecemasan dialami secara subjektif dan dikomunikasikan secara personal, kecemasan juga merupakan respon emosional dan merupakan penilaian intelektual terhadap suatu bahaya. Kecemasan disebabkan oleh banyak faktor, seperti faktor diri sendiri dan juga faktor luar diri. Faktor diri sendiri berupa ancaman integritas sehingga terjadi ketidakmampuan fisiologis untuk melakukan aktivitas sehari – hari dalam memenuhi kebutuhan dasar, dan juga faktor sistem diri dimana terancamnya identitas diri, hilangnya status dan peran, serta gangguan hubungan interpersonal. Faktor luar diri yang menimbulkan kecemasan berupa

usia, jenis kelamin, tingkat pengetahuan, tipe kepribadian serta lingkungan dan situasi serta kondisi. Kurangnya dukungan keluarga kepada responden yang akan menjalani operasi juga merupakan salah satu faktor kecemasan, hal ini ditunjang dari penemuan di lokasi penelitian saat akan melakukan penelitian peneliti harus mencari dimana keluarga responden yang akan menjalani operasi. Kurangnya dukungan keluarga akan mempengaruhi proses psikologi pada pasien sehingga dengan hal tersebut pasien menjadi cemas. Dan yang terakhir faktor belum adanya pengalaman operasi, pasien akan merasa takut terhadap proses operasi, khawatir terhadap dirinya sendiri, kondisinya setelah dilakukan operasi, sehingga hal tersebut dapat menimbulkan kecemasan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah dilakukannya intervensi relaksasi genggam jari, yang kemudian dilakukan pengukuran tingkat kecemasan setelah intervensi, didapati penurunan kecemasan pada responden. Hal ini menunjukkan bahwa pada beberapa kasus kecemasan ringan setelah dilakukan intervensi relaksasi genggam jari terjadi penurunan kecemasan.

Dari data tersebut menunjukkan bahwa setelah diberikan intervensi relaksasi genggam jari kecemasan cenderung menurun dari kecemasan sedang menjadi kecemasan ringan bahkan tidak ada kecemasan. Dengan pemberian relaksasi genggam jari selama 15 menit memberikan dampak positif bagi responden. Genggaman jari dapat memperlancar aliran – aliran energi yang terhambat di dalam tubuh, menggenggam jari adalah menyentuh titik – titik meridian dimana titik meridian tersebut terletak di ujung – ujung jari, meridian sendiri adalah sebagai pintu masuk energi ke dalam tubuh manusia. pada pasien, sehingga bisa saja pasien menunjukkan sikap yang berlebihan yang berhubungan dengan kecemasan yang dialami (Faradisi, 2012).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah dilakukannya intervensi relaksasi genggam jari, yang kemudian dilakukan pengukuran tingkat kecemasan setelah intervensi, didapati penurunan kecemasan pada responden. Hal ini menunjukkan bahwa pada beberapa kasus kecemasan ringan setelah dilakukan intervensi relaksasi genggam jari terjadi penurunan kecemasan. Dari data tersebut menunjukkan bahwa setelah diberikan intervensi relaksasi genggam jari kecemasan cenderung menurun dari kecemasan sedang menjadi kecemasan ringan bahkan tidak ada kecemasan. Dengan pemberian relaksasi genggam jari selama 15 menit memberikan dampak positif bagi responden. Genggaman jari dapat memperlancar aliran – aliran energi yang terhambat di





dalam tubuh, menggenggam jari adalah menyentuh titik – titik meridian dimana titik meridian tersebut terletak di ujung–ujung jari, meridian sendiri adalah sebagai pintu masuk energi ke dalam tubuh manusia.

Menurut Pinandita (2012) Perlakuan relaksasi genggam jari akan menghasilkan impuls yang dikirim melalui serabut saraf aferen non nosiseptor. Serabut saraf non nosiseptor mengakibatkan “pintu gerbang” tertutup sehingga stimulus nyeri terhambat atau berkurang.

Pendapat ini sejalan dengan Indrawati (2017) yang menjelaskan bahwa menggenggam jari sambil menarik nafas dalam-dalam dapat mengurangi bahkan menyembuhkan ketegangan fisik atau emosi, teknik relaksasi genggam jari ini nantinya akan dapat menghangatkan titik – titik keluar dan masuknya energi pada meridian (jalan energi dalam tubuh) yang terletak pada jari – jari tangan, sehingga nantinya mampu memberikan sebuah efek rangsangan secara spontan pada saat dilakukan genggamannya, lalu rangsangan tersebut akan mengalir menuju ke otak, kemudian dilanjutkan ke saraf pada organ tubuh yang mengalami gangguan, sehingga diharapkan sumbatan di jalur energi menjadi lancar.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 45 responden yang akan menjalani operasi *sectio caesarea* sebelum dilakukan intervensi relaksasi genggam jari mengalami tingkat kecemasan berat, sebanyak 12 responden (26,7%), dan sesudah dilakukan intervensi relaksasi genggam jari selama 15 menit seluruh responden tidak lagi mengalami kecemasan berat. Sementara kecemasan ringan bertambah menjadi 60,0%. Hasil uji *Wilcoxon Sign Rank* didapat nilai  $Z = -5,686$  dengan  $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$  signifikan, artinya terdapat perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah relaksasi genggam jari,. Jadi ada pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan kecemasan pasien pre operasi *sectio caesarea* di ruangan kebidanan RSUD Kepahiang.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa relaksasi genggam jari berpengaruh terhadap kecemasan pasien pre operasi *sectio caesarea*. Hasil penelitian yang didapat dinilai dari kuesioner sebelum dilakukan relaksasi genggam jari responden merasakan kecemasan sedang, dan khawatir akan dirinya. Setelah diberikan relaksasi genggam jari dan dinilai dengan kuesioner hampir setengah responden mengalami penurunan kecemasan. Saat dilakukan relaksasi genggam jari responden merasakan sensasi denyutan pada jari yang digenggam, ditambah dengan responden menarik nafas dalam dengan teratur dan responden berkonsentrasi dengan baik, maka relaksasi genggam jari dapat

berjalan dengan baik. Hal tersebut menyatakan bahwa relaksasi genggam jari dapat menurunkan kecemasan pasien pre operasi *sectio caesarea*.

Menggenggam jari dengan menarik nafas akan mengalirkan energi – energi baru ke dalam tubuh melalui titik – titik meridian, yang akan menghasilkan rangsangan ke otak dan akan dialirkan ke organ – organ tubuh dalam manusia yang mengalami sumbatan energi, dengan hal tersebut maka energi – energi yang terhambat di dalam tubuh manusia akan mengalir lancar dan menghasilkan efek rileks.

Penurunan kecemasan yang memaksimalkan dengan pemberian relaksasi genggam jari adalah dukungan dari keluarga, hal ini ditunjukkan pada saat penelitian dilakukan keluarga pasien berada di samping pasien dengan memberikan motivasi kepada responden, dukungan keluarga akan mempengaruhi respon psikologis yang dialami pasien, karena dukungan keluarga akan membangun motivasi tersendiri bagi responden agar lebih siap dalam menghadapi prosedur operasi. Respon psikologis yang dialami pasien cemas meliputi gelisah, tremor, dan khawatir.

Responden juga mengungkapkan tentang bagaimana kecemasan yang dia rasakan, seperti rasa khawatir dan takut terhadap prosedur operasi, dengan pengungkapan tersebut maka tenaga kesehatan memberikan informasi – informasi yang dibutuhkan pasien seperti bagaimana prosedur operasi yang akan dilakukan dan persiapan-persiapan yang harus dijalani, dengan pemberian informasi yang lebih banyak dan mendalam maka pengetahuan responden menjadi lebih baik, ditambah dengan adanya pemberian teknik relaksasi genggam jari yang dilakukan, sehingga dengan kolaborasi dari tindakan genggam jari ditambah dengan informasi kesehatan yang lebih banyak serta dukungan dari keluarga kecemasan yang dialami responden bisa lebih membaik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Primasari, 2017 dalam *NurseLine Journal* Program studi Magister Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang bermakna dari pemberian terapi PMR terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu pre operasi SC dengan nilai  $p=0,000$  ( $<0,05$ ). Relaksasi otot akan menurunkan ketegangan fisiologis yang pada akhirnya akan menurunkan kecemasan (Primasari, 2017)

Kemudian penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ika Lasati, 2018 dalam *Journals Of Ners Community Program* studi Ilmu Keperawatan Artha Bodhi Iswara Surabaya dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik



relaksasi berpengaruh pada nyeri ibu *post op sectio caesarea*. Relaksasi merupakan cara membangun pikiran positif yang diharapkan dapat menstimulasi otak untuk menghasilkan hormon-hormon positif, dan menurunkan sekresi kortisol sehingga nyeri berkurang dan rasa nyaman pada tubuh meningkat (Ika Lasati, 2018).

### KESIMPULAN DAN SARAN

Terdapat pengaruh intervensi teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan kecemasan pada pasien pre operasi *section caesarea* di ruangan kebidanan RSUD Kepahiang tahun 2019.

### DAFTAR PUSTAKA

- Arhman, Fajar. (2016) '*Metodologi Penelitian*'. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- A Potter, & Perry, A. G. (2006) '*Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, Dan Praktik, edisi 4, Volume.2*'. Jakarta: EGC
- Diana, (2017) '*Pengaruh relaksasi terhadap penurunan kecemasan*'. Jurnal Keperawatan. Dinkes Provinsi Bengkulu. (2017) '*Profil Kesehatan Provinsi Bengkulu 2016*'. Bengkulu: Dinas Kesehatan Provinsi Bengkulu.
- Direja. (2011) '*Asuhan Keperawatan Jiwa*'. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Ika Lasati, (2018) '*Teknik Relaksasi Genggam Jari untuk Menurunkan Nyeri pada Ibu Post Op Sectio Caesaria Hari 1-7*'. Journal Ners Of Community
- Indrawati, (2017) '*Pengaruh relaksasi terhadap kecemasan pasien pre operasi Cessaria*'. Universitas Esa Unggul.
- Manuaba, I.B.G. (2015) '*IlmuKebidanan Penyakit Kandungan dan KB untuk Pendidikan Bidan*'. Jakarta: EGC.
- Marmi, Margiyati, (2017) '*Pengantar Psikologis Kebidanan*' Yogyakarta: Pustaka Pelajar (Anggota IKAPI)
- Mochtar, R. (2017) '*Synopsis Obstetri 2*'. Jakarta: EGC.
- Muhammad, I. (2009) '*Hamilton Rating Scale for Anxiety (HARS)*'. Diakses dari [https://repository.maranatha.edu/2088/2/0610067\\_Appendices.pdf](https://repository.maranatha.edu/2088/2/0610067_Appendices.pdf) pada tanggal 24 Juni 2019
- Notoatmojo, S. (2015). '*Metodologi Penelitian Kesehatan*'. Jakarta: Rineka Cipta
- Pinandita lin, P. E., & Utoyo, B. (2012) '*Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Laparatomi*'. Jurnal Ilmu Kesehatan Keperawatan, Volume 8, No.1
- Primasari, (2017) '*Pengaruh Progresivve Muscle Relaxation terhadap kecemasan ibu Pre operasi Sectio Cessari di Ruang Bersalin*'. Nurse Line Journal.
- RSUD Kepahiang. (2018). Register rekam medic Kebidanan tahun 2018.
- SDKI, (2017). Data Persalinan Caesar tahun 2017
- Stuart , Sudeen. (2007) '*Buku Saku Keperawatan Jiwa . Edisi 3. Alih Bahasa Akhir Yani S*'. Jakarta : EGC.