

## PENGARUH TEKNIK RELAKSASI GENGGAM JARI TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN POST OPERASI *SECTIO CAESAREA*

Oleh:

**Mei Adelina Harahap<sup>1</sup>, Akhyar Fauzi, S.Kep. M.KM<sup>2</sup>, Nur Aliyah  
Rangkuti<sup>3</sup>, Juni Andriani Rangkuti<sup>4</sup>, Siska Rahmadani Harahap<sup>5</sup>**

<sup>1</sup>Dosen Program Studi keperawatan Program Sarjana Universitas Aufa Royhan

<sup>2</sup>Dosen Program Studi keperawatan Program Sarjana Universitas Aufa Royhan

<sup>3</sup>Dosen Program Studi Diploma tiga Kebidanan Universitas Aufa Royhan

<sup>4</sup>Fakultas Kesehatan Universitas Aufa Royhan

<sup>5</sup>Mahasiswa Program Studi keperawatan Program Sarjana Universitas Aufa Royhan

[meiadelinayusuf800@gmail.com](mailto:meiadelinayusuf800@gmail.com)

### ABSTRAK

Persalinan dan kelahiran suatu kejadian fisiologis normal. Kelahiran seorang bayi adalah kejadian sosial yang dinanti oleh seorang ibu serta keluarga selama kehamilan. Ada dua cara dalam proses persalinan yaitu cara alami atau normal dan cara operasi *Sectio Caesarea*. *Sectio Caesare* adalah proses melahirkan dengan proses pembedahan dilakukan dengan petunjuk medis, karena adanya gangguan pada ibu dan janin. Tindakan operasi *sectio caesarea* dengan berbagai akibat seperti menimbulkan kecemasan yang dirasakan pasien. Efek kecemasan pada pasien post operasi berdampak pada berlangsungnya pengobatan pasca operasi. Kondisi kecemasan ini dapat menimbulkan efek yang merugikan karena bisa menyebabkan pendarahan baik pada saat pembedahan ataupun pasca operasi. Efek kecemasan pada pasien post operasi berdampak pada berlangsungnya pengobatan pasca operasi. Kondisi kecemasan ini dapat menimbulkan efek yang merugikan karena bisa menyebabkan pendarahan baik pada saat pembedahan ataupun pasca operasi. Kecemasan ini bisa di obati dengan dua cara yaitu dengan farmakologis, terkait dengan obat-obatan dan perawatan medis dan yang kedua dengan non farmakologis antara lain, teknik relaksasi yaitu genggam jari (*finger hold*). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap tingkat kecemasan pada pasien post operasi *Sectio Caesarea*. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *QuasyEksperimendengan* rancangan *OneGrup Pretest-Postest*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien post operasi *Sectio Caesarea* yang ada pada saat penelitian berlangsung sedangkan Sampel dalam penelitian ini diambil dengan menggunakan teknik *Accidental* sampling.. Metode pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner ZSAS. Hasil analisa data dengan analisis *uji Wilcoxon* diperoleh nilai signifikan 0,000. Berdasarkan nilai tersebut karena nilai  $P < 0,05$  dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap tingkat kecemasan pada pasien post operasi *Sectio Caesarea*. Disarankan untuk hasil penelitian ini dapat digunakan sebagaia intervensi secara mandiri pada pasien post operasi *Sectio Caesarea*.

**Kata kunci :** Teknik relaksasi genggam jari, Kecemasan, *Sectio Caesarea*

### **ABSTRACT**

Labor and birth are normal physiological events. The birth of a baby is a social event that is awaited by a mother and family during pregnancy. There are two ways in the delivery process, namely the natural or normal way and the Sectio Caesarea method. Sectio Caesare is the process of giving birth with a surgical process carried out with medical instructions, due to disturbances in the mother and fetus. Sectio caesarea surgery with various consequences such as causing anxiety felt by the patient. The effects of anxiety in postoperative patients have an impact on the ongoing postoperative treatment. This condition of anxiety can have a detrimental effect because it can cause bleeding both during surgery and after surgery. The effects of anxiety in postoperative patients have an impact on the ongoing postoperative treatment. This condition of anxiety can have a detrimental effect because it can cause bleeding both during surgery and after surgery. This anxiety can be treated in two ways, namely pharmacologically, related to drugs and medical treatment and the second non-pharmacologically, among others, relaxation techniques, namely finger hold. This study aims to determine the effect of hand-held relaxation techniques on anxiety levels in postoperative Sectio Caesarea patients. This research is a quantitative research with Quasy Experiment design with One Group Pretest-Posttest design. The population in this study were all postoperative Sectio Caesarea patients who were present at the time of the study. The sample in this study was taken using the Accidental Sampling technique. The data collection method used the ZSAS questionnaire. The results of data analysis using the Wilcoxon test analysis obtained a significant value of 0.000. Based on this value, because the value of  $P < 0.05$ , it can be concluded that there is an effect of finger grip relaxation techniques on the level of anxiety in postoperative Sectio Caesarea patients. It is suggested that the results of this study can be used as an independent intervention in postoperative Sectio Caesarea patients.

**Keywords:** *Finger grip relaxation technique, Anxiety, Sectio Caesarea*

#### **1. PENDAHULUAN**

Persalinan dan kelahiran suatu kejadian fisiologis normal. Kelahiran seorang bayi adalah kejadian sosial yang dinanti oleh seorang ibu serta keluarga selama kehamilan (Sarwanto P, 2016). Ada dua cara dalam proses persalinan yaitu cara alami atau normal dan cara operasi Sectio Caesarea.

*Sectio Caesare* adalah proses melahirkan dengan proses pembedahan dilakukan dengan petunjuk medis, karena adanya gangguan pada ibu dan janin. Menurut *Word Health Organization* (WHO) menetapkan standart ideal *Sectio Caesarea* adalah 10-15%. Hasil laporan WHO dari 137 negara didunia 57 negara dengan kejadian *Sectio Caesarea* terbesar salah

satunya adalah Negara Mexico dalam 10 tahun terakhir dari tahun 2007-2017 mengalami peningkatan. Tingkat kelahiran *Sectio Caesarea* di Mexico meningkat dari 43,9% menjadi 45,5% (WHO, 2019).

Survey Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) menunjukkan persalinan dengan *Sectio caesarea* meningkat 7 % pada tahun 2007 sampai tahun 2012 yaitu dari 12 % menjadi 17 %. Persentase persalinan bedah *caesarea* paling banyak terjadi pada wanita yang bersalin pada umur 35-49 tahun (22%), wanita dengan golongan kelahiran pertama (19%), wanita yang tinggal di perkotaan (23%), wanita berpendidikan tinggi dan berada pada golongan wanita dengan kelahiran pertama (19%), wanita yang tinggal di perkotaan (23%), wanita berpendidikan tinggi dan berada pada golongan kekayaan teratas (32%). Sebesar 7% persalinan melalui bedah *caesarea* dilakukan secara terencana (*Sectio Caesare elektif*) (SDKI, 2017).

Tindakan operasi *sectio caesarea* dengan berbagai akibat seperti menimbulkan kecemasan

yang dirasakan pasien. Kecemasan adalah salah satu respon *adaptif* yang normal terhadap kecemasan karena dilakukannya pembedahan. Kecemasan post operasi biasanya akan semakin meningkat karena setelah dilakukannya pembedahan akan mempengaruhi perubahan citra tubuh dan fungsi tubuh, kehilangan kendali, perubahan pada pola hidup dan masalah finansial. Efek kecemasan pada pasien post operasi berdampak pada berlangsungnya pengobatan pasca operasi. Kondisi kecemasan ini dapat menimbulkan efek yang merugikan karena bisa menyebabkan pendarahan baik pada saat pembedahan ataupun pasca operasi (Setianing et al., 2019).

Kecemasan ini bisa di obati dengan dua cara yaitu dengan farmakologis yaitu terkait dengan obat-obatan dan perawatan medis. Sedangkan cara yang kedua dengan non farmakologis antara lain, teknik relaksasi dengan genggam jari.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Indrawati, cara melakukan teknik relaksasi genggam jari yaitu dengan menggenggam jari sembari menarik

napas dalam-dalam dapat mengurangi ketegangan fisik dan emosi, karena genggam jari akan menghangatkan titik-titik masuk dan keluarnya energi pada saluran energi yang berhubungan dengan organ-organ di dalam tubuh yang terletak pada jari tangan. Titik refleksi pada tangan memberikan rangsangan secara refleks (spontan) pada saat genggam. Rangsangan tersebut akan mengalirkan semacam gelombang kejut atau listrik menuju otakkemudian diproses dengan cepat dan diteruskan menuju saraf pada organ tubuh yang mengalami gangguan, sehingga sumbatan yang ada dijalur energi.

Dari hasil survey pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di RS TNI AD di kota Padangsidimpuan, jumlah pasien *Sectio Caesarea* pada tahun 2020 adalah sebanyak 58 orang, dan pada tahun 2021 sebanyak 298 orang, dan wawancara dua orang ibu post operasi *Sectio Caesarea* yang menyatakan merasa sangat cemas dan khawatir, tidur tidak nyenyak, rasa tidak nyaman pada tubuh akibat adanya luka karena operasi *Sectio*

*Caesarea* . Berdasarkan dari latar belakang diatas sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian “Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien Post Operasi *Sectio Caesarea* .

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian *Quasi Eksperiment* menggunakan desain *One Group Pretest Posttest* . Penelitian ini dilakukan di RS TNI AD Kota Padangsidimpuan pada bulan Desember 2022 s/d Mei 2023 . Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien post operasi *Sectio Caesarea* yang ada pada saat penelitian berlangsung sedangkan Sampel dalam penelitian ini diambil dengan menggunakan teknik *Accidental* sampling. Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data ini adalah SOP teknik relaksasi genggam jari sebelum melakukan intervensi dan mengukur tingkat kecemasan dengan menggunakan alat kuesioner ZSAS (*Zung-Self Anxiety*) .Analisa data meliputi univariat dan bivariat dengan

menggunakan uji Wilcoxon Signed Ranks .

### 3. HASIL PENELITIAN

**Tabel 1 Distribusi frekuensi responden menurut usia, pendidikan, operasi dan riwayat melahirkan pada responden dengan post operasi *Sectio Caesarea***

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
<b>Usia</b>		
19-29 Tahun	12	40,0
30-39 Tahun	16	53,3
40-49 Tahun	2	6,7
<b>Pendidikan</b>		
SMA	18	60,0
D3	5	16,7
S1	7	23,3
<b>Operasi ke</b>		
Satu	30	100
<b>Riwayat Melahirkan Anak ke</b>		
Satu	15	50,0
Dua	8	26,7
Tiga	5	16,7
Empat	1	3,3
Lima	1	3,3
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

*Sumber : Data Primer, 2022*

Berdasarkan tabel 1 karakteristik responden yang dilibatkan mayoritas ibu berusia 30-39 tahun yaitu sebanyak 16 orang ( 53,3%), dan minoritas berusia 40-49 tahun yaitu sebanyak 2 orang (6,7%). Pendidikan mayoritas pendidikan ibu SMA yaitu sebanyak 18 orang (60,0%), dan minoritas D3 yaitu sebanyak 5 orang ( 16,7%).

Operasi berapa mayoritas ibu dengan operasi ke satu yaitu sebanyak 30 orang (100%). Dan berdasarkan riwayat melahirkan anak mayoritas riwayat melahirkan ibu anak ke satu yaitu sebanyak 15 orang (50,0%), minoritas riwayat melahirkan ibu anak ke empat dan 5 yaitu sebanyak 1 orang ( 3,3%).

**Tabel 2 Distribusi frekuensi Tingkat Kecemasan Pasien Post Operasi *SectioCaesarea* Sebelum dan sesudah Intervensi Teknik Relaksasi Genggam Jari**

	Sebelum (Pretest)		Sesudah (Postest)	
	N	%	N	%
<b>Ringan</b>	-	-	29	96,7
<b>Sedang</b>	26	86,7	1	3,3
<b>Berat</b>	4	13,3	-	-

Table 2 menunjukkan bahwa rata-rata tingkat kecemasan responden sebelum intervensi teknik relaksasi genggam jari adalah 3,00 dengan nilai maksimum 4 dan nilai minimum adalah 2 dan nilai rata – rata tingkat kecemasan responden sesudah intervensi teknik relaksasi genggamjari adalah 1,70 dengan nilai maksimum 3 dan nilai minimum 1.

**Tabel 3 Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea**

Tingkat kecemasan	N	Z	P value
Pretest	30	-5,260 <sup>b</sup>	,000
Posttest	30		

Sumber : Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa dari 30 responden menunjukkan terdapat pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap tingkat kecemasan dengan nilai *p value* 0,000 artinya ada pengaruh teknik relaksasi genggam jari pada pasien post operasi *Sectio Caesarea*

#### 4. PEMBAHASAN

##### Karakteristik responden

Berdasarkan umur mayoritas responden berusia 30-39 tahun sebanyak 16 orang (53,3%) dan minoritas berusia 40-49 tahun sebanyak 2 orang (6,7%).

Berdasarkan pendidikan responden dari 30 orang mayoritas responden berpendidikan SMA yaitu sebanyak sebanyak 18 orang (60,0%) dan minoritas persponden berpendidikan S1 sebanyak 7 orang (23,3%). mengantisipasi persalinan

yang beresiko (Yanti dan Miryanti, 2016).

Berdasarkan operasi ke berapa menunjukkan mayoritas responden dengan *sectio caesarea* pertama sebanyak 30 orang (100%).

##### Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Post Operasi *SectioCaesarea*

Hasil penelitian ini menyatakan bahwa terdapat pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap tingkat kecemasan dengan nilai *p value* 0,000. Dan perubahan tingkat kecemasan dengan nilai rerata sebelum intervensi 3,00 dan setelah intervensi menjadi 1,70.

Dari penelitian yang dilakukan (Revi Diana Kurnia&Arina Malia, 2016), terdapat kecemasan pada ibu yang menjalani operasi *sectio caesarea* yang didapatkan dari hasil kuesioner dan pernyataan responden yang mengatakan mengalami kecemasan pada saat penelitian berlangsung dan setuju untuk melakukan teknik relaksasi genggam jari sebagai upaya penurunan tingkat

kecemasan, namun terdapat beberapa kendala yaitu kekhawatiran responden adanya efek samping jika melakukan teknik relaksasi genggam jari sebelum di jelaskan tujuan, manfaat dan akibatnya .

Perasaan cemas timbul setelah operasi adalah hal yang wajar. Kecemasan muncul karena pasien tidak mampu membendung emosi yang bisa menimbulkan kepanikan. Hal ini disebabkan karena banyaknya pikiran yang mengganggu pasien. Selain memikirkan kondisi dirinya sendiri, pasien juga memikirkan kondisi bayinya sehingga hal ini dapat mempengaruhi kecemasan pada pasien dengan *SectioCaesarea*, kecemasan tersebut dihubungkan dengan kemungkinan nyeri, kemungkinan cacat, dan kemungkinan mengalami kematian (Misnawati,2019).

Hasil penelitian Ika Lasati (2018) relaksasi genggam jari berpengaruh dalam penurunan tingkat kecemasan, karena relaksasi genggam jari mampu membangun pikiran yang positif sehingga mampu menstimulasi otak untuk

menghasilkan hormon positif dan menurunkan sekresi kortisol sehingga mampu membuat diri nyaman.

## **5. KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan uraian pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa Rata-rata tingkat kecemasan responden sebelum dilakukan intervensi teknik relaksasi genggam jari adalah 3,00. Setelah diberikan intervensi teknik relaksasi genggam jari rata-rata tingkat kecemasan responden mengalami penurunan menjadi 1,70. Hasil analisa data dengan analisis *uji Wilcoxon* diperoleh nilai signifikan 0,000. Berdasarkan nilai tersebut karena nilai  $P < 0,05$  dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap tingkat kecemasan pada pasien post operasi *Sectio Caesarea*. Adapun saran dari penelitian ini yaitu Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai informasi dalam intervensi serta edukasi pada pasien post operasi *Sectio Caesarea* sebagai upaya penurunan tingkat kecemasan

dan bisa dijadikan menjadi intervensi yang dilakukan secara mandiri

## 6. REFERENSI

- Aprina, A., & Puri, A. (2016). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Persalinan Sectio Caesarea di RSUD dr.H.Abdul Moeloek Provinsi Lampung. *Jurnal Kesehatan*, 7(1), 90. <https://doi.org/10.26630/jk.v7i1.124>
- Astutik, P., & Kurlinawati, E. (2017). Pengaruh Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea. *Strada Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 6(2), 30–37. <https://doi.org/10.30994/sjik.v6i2.6>
- Baradero, Mary., dkk. (2015). Seri Asuhan keperawatan kesehatan mental Psikiatri. Jakarta : ECG
- Diana (2017). Pengaruh Teknik Relaksasi Terhadap Tingkat Kecemasan. *Jurnal Keperawatan*
- Dila, Putra, & Arifin, F. (2017). Pengaruh aromaterapi lavender terhadap penurunan kecemasan ibu pre operasi sectio caesarea di rumah sakit bersalin. *Caring Nursing Journal*, 1(2), 51–56.
- Dewi A. P. (2017). Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea. *Naskah Publikasi Program Studi S-1 Keperawatan Stikes Bina Usada Bali* : Bali
- Evrianasari, N., & Yosaria, N. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Nyeri Post sectio Caesarea. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 5(1), 86–91. <https://doi.org/10.33024/jkm.v5i1.802>
- Ika Lasati, (2018), Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Untuk Menurunkan Nyeri Pada Ibu Post Operasi Sectio Caesarea Hari 1-7. *Jurnal Ners Of Community*
- Indrawati. (2017). Pengaruh Kombinasi Teknik Relaksasi Genggam Jari Dan Kompres Dingin Terhadap Perubahan Persepsi Nyeri Pada Pasien Pasca Operasi Fraktur Di RSUD Jombang, Yogyakarta, h.3-4
- Kurniawaty & Salna Reni Febrianita. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea. *Aisyiyah Medika*, 5. <https://doi.org/1036729>
- Nursalam, M. (2015). Metodologi Penelitian. Salemba Medika, 4
- Masnawati, (2019). Perbandingan Efektivitas Relaksasi dan Genggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea di Rumah Sakit Umum Undata Provinsi Sulawesi Tengah. *Jurnal Keperawatan STIKES Wahyu Nusantara Palu*, Vol. 13 (1)
- Savitri, W., Fidayanti, N., & Subiyanto, P. (2016). Terapi Musik dan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi. *Media Ilmu Kesehatan*, Vol. 5, No. 1, 1-6.

Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kesehatan*.

Suliyanto. (2017). Pelatihan Metode Pelatihan Kuantitatif. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 5(2), 223–232.