

PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI GENGAM JARI TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PASIEN PRE OPERASI SECTIO CAESAREA DI RSUP DR. SOERADJI TIRTONEGORO KLATEN

Shelyna Dewi Haryanti¹⁾, Saelan²⁾

- ¹⁾ Mahasiswa Program Studi Profesi Ners Program Profesi Universitas Kusuma Husada Surakarta
²⁾ Dosen Program Studi Profesi Ners Program Profesi Universitas Kusuma Husada Surakarta

Shelyna3009@gmail.com

ABSTRAK

Sectio caesarea adalah suatu tindakan pembedahan untuk melahirkan bayi melalui penyayatan pada dinding abdomen dan uterus. Masalah psikologi yang biasa dirasakan pada pasien sebelum dilakukan pembedahan adalah kecemasan. Untuk mengurangi kecemasan dapat dilakukan dengan teknik non-farmakologi yaitu dengan teknik relaksasi. Teknik relaksasi genggam jari adalah salah satu teknik relaksasi yang sederhana dan mudah untuk dilakukan. 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. Desain studi kasus ini merupakan *deskriptif* dengan menggunakan pendekatan proses asuhan keperawatan dengan responden berjumlah 1 orang. Teknik relaksasi genggam jari dilakukan sebelum tindakan operasi sectio caesarea selama 15-20 menit. Pengukuran skala kecemasan dilakukan sebelum dan sesudah melakukan teknik relaksasi genggam jari. Penilaian terhadap tingkat kecemasan menggunakan kuesioner *Zung Self-rating Anxiety Scale (ZSAS)* diukur sebelum dan sesudah penerapan relaksasi genggam jari. Hasil studi kasus menunjukkan setelah dilakukan teknik relaksasi genggam jari pada responden yang mengalami kecemasan di dapatkan hasil adanya perubahan skala dari kecemasan sedang berubah menjadi kecemasan ringan. Pemberian teknik relaksasi genggam jari efektif untuk menurunkan skala kecemasan pasien pre operasi sectio caesarea.

Kata Kunci : Teknik Relaksasi Genggam Jari, Kecemasan, Pre Operasi Sectio Caesarea

Daftar Pustaka: 48 (2013-2023)

ABSTRACT

Sectio caesarea is a surgical procedure to give birth to a baby through an incision in the abdominal wall and uterus. The psychological problem that is usually felt in patients before surgery is anxiety. To reduce anxiety can be done with non-pharmacological techniques, namely with relaxation techniques. Finger grip relaxation technique is a relaxation technique that is simple and easy to do. Finger grip relaxation techniques help the body, mind and emotions reach a calm state. When the body is relaxed or calm, the tension in the muscles is reduce

which can further reduce anxiety. This case study design is descriptive using the nursing care process approach with 1 respondent. The finger-held relaxation technique is performed before the sectio caesarea surgery for 15-20 minutes. Anxiety scale measurements were carried out before and after carrying out the hand-held relaxation technique. Assessment of the level of anxiety using the Zung Self-rating Anxiety Scale (ZSAS) questionnaire was measured before and after the application of finger grip relaxation. The results of the case study showed that after the finger-held relaxation technique was carried out on respondents who experienced anxiety, the results showed that there was a change in the scale from moderate anxiety to mild anxiety. Providing finger-held relaxation techniques is effective in reducing the anxiety scale of preoperative sectio caesarea patients.

Keywords : Finger Grip Relaxation Technique, Anxiety, Pre-Sectio Caesarea Operation

Bibliography : 48 (2013-2023)

PENDAHULUAN

Sectio caesarea adalah suatu tindakan pembedahan untuk melahirkan bayi melalui penyayatan pada dinding abdomen dan uterus (Hijratun, 2019). Sectio caesarea dilakukan karena beberapa faktor tertentu diantaranya yaitu faktor bayi, faktor ibu, riwayat persalinan. Sebagai proses pembedahan sectio caesarea juga mempunyai indikasi antara lain adalah disproporsi panggul (CPD), disfungsi uterus, distosia, janin besar, gawat janin, pre eklamsia, eklamsia, hipertensi, riwayat pernah sectio caesarea sebelumnya (Hijratun, 2019).

Tindakan operasi atau pembedahan akan mencederai jaringan yang dapat menimbulkan perubahan fisiologis tubuh dan mempengaruhi organ tubuh lainnya (Rismawan, 2019). World Health Organisation (WHO) pada tahun 2017 melaporkan bahwa 50% pasien di dunia mengalami kecemasan. dimana tingkat kecemasan pasien pre operasi mencapai 534 juta jiwa dan akan terus meningkat setiap tahunnya, Di Indonesia populasi umum kecemasan diperkirakan 9% -

21%, sedangkan populasi angka pasien sebelum pembedahan mengalami kecemasan sebesar 80% (Rihiantoro, 2018).

Kecemasan merupakan suatu perasaan tegang, gelisah, ketakutan, ataupun kekhawatiran akan sesuatu yang akan terjadi. Kecemasan adalah suatu kekeliruan, keraguan dalam sesuatu yang akan terjadi dengan penyebab atau obyek yang tidak jelas berhubungan dengan perasaan yang tidak pasti seperti khawatir dalam menghadapi operasi. Kecemasan merupakan suatu kondisi yang biasa terjadi pada pasien yang akan menjalani tindakan pembedahan. Kecemasan yang terjadi pada pasien pre operasi dapat dirasakan sejak mulai dijadwalkan untuk operasi hingga waktu operasi tiba (Poorolajal, Ashtarani & Alimohammadi, 2017).

Kecemasan perlu mendapatkan perhatian dan intervensi keperawatan dikarenakan keadaan emosional pasien akan mempengaruhi fungsi tubuh pada pasien *pre* operasi. Untuk mengatasi kecemasan bisa dilakukan dengan teknik non-farmakologi yaitu dengan teknik relaksasi (Elsayed,

Radwan, Elashri, & El-Gilany, 2019). Teknik relaksasi genggam jari merupakan teknik relaksasi yang sederhana dan mudah untuk dilakukan oleh siapapun berhubungan dengan jari tangan serta aliran energi didalam tubuh (Budiarti, 2017).

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). Relaksasi genggam jari (fingerhold) adalah sebuah teknik relaksasi yang sangat sederhana dan mudah dilakukan oleh siapapun yang berhubungan dengan jari tangan serta aliran energi di dalam tubuh. Mekanisme relaksasi genggam jari dengan menarik nafas akan mengalirkan energi-energi baru ke dalam tubuh melalui titik meridian, yang kemudian akan menghasilkan rangsangan ke otak dan selanjutnya dialirkan ke organ-organ tubuh dalam manusia yang mengalami sumbatan energi. Sehingga energi-energi yang terlambat di dalam tubuh akan mengalir lancar dan menghasilkan efek rileks atau menenangkan (Ma'rufa, Lestari Elisa, 2019).

Tujuan studikasu ini adalah untuk mengidentifikasi teknik relaksasi genggam jari untuk mengurangi tingkat kecemasan pada pasien pre operasi sectio caesarea di RSUP dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten.

METODELOGI PENELITIAN

Metode penelitian ini adalah deskriptif Penelitian ini

menggunakan rancangan studi kasus. Studi kasus yang digunakan penulis dalam penyusunan Karya Ilmiah Akhir ini adalah dengan menggunakan metode deskriptif dengan pemaparan kasus dan menggunakan pendekatan proses keperawatan yang memfokuskan pada salah satu masalah penting dalam kasus yang dipilih.

Dalam karya ilmiah ini penulis mengambil studi kasus dengan mengimplementasikan teknik relaksasi genggam jari terhadap tingkat kecemasan pada pasien pre operasi.

Pemberian evidence based nursing practice (EBNP) teknik relaksasi genggam jari secara langsung dan diobservasi sebelum dan sesudah pemberian teknik relaksasi genggam jari. Intervensi dilakukan selama 10 - 15 menit sebanyak 1 kali. Sebelum pasien dilakukan intervensi penulis menilai tingkat kecemasan pasien menggunakan skala ZSAS kemudian dicatat dilembar observasi. Setelah itu diberikan intervensi tingkat kecemasan kembali diamati dan dicatat sebagai hasil perlakuan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil studi kasus pada tanggal 9 Agustus 2023 di ruang Instalasi Bedah Sentral RSUP dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten, Klien bernama Ny. U berusia 32 tahun dengan diagnosa G3P2A0 35 minggu dengan janin Hidrasefali, klien berasal dari klaten, pendidikan terakhir klien adalah sekolah menengah pertama (SMP) dan bekerja sebagai seorang buruh. Klien beragama Islam dan bersuku Jawa. Klien rnasuk rumah sakit pada

tanggal 8 Agustus 2023. Keluhan utama saat dikaji klien mengatakan merasa khawatir dengan persalinan yang akan dihadapi dan kondisi bayinya, pasien merasa bingung, tidak bisa fokus menjelang proses operasi persalinan yang akan dihadapi dan kondisi bayinya. Klien tampak gelisah, tampak tegang, wajah klien tampak pucat, saat diajak berbicara klien sering melihat kearah lain. Berdasarkan hasil pengukuran dengan skala ukur kecemasan ZSAS (Zung Self-rating Anxiety Scale) klien tergolong mengalami kecemasan sedang dengan skor 47.

Dari hasil pengkajian klien pre operasi sectio caesarea terdapat diagnosa keperawatan yang muncul yaitu Ansietas berhubungan kekhawatiran mengalami kegagalan. Intervensi dan Implementasi yang di berikan yaitu dengan melakukan mengkaji tingkat kecemasan pasien menggunakan kuesioner Zung Self Rating Anxiety Scale yang didapatkan respon subjektif pasien mengatakan merasa khawatir dengan persalinan yang akan dihadapi dan kondisi bayinya, pasien merasa bingung, tidak bisa fokus menjelang proses operasi persalinan yang akan dihadapi dan kondisi bayinya. Klien tampak gelisah, tampak tegang, wajah klien tampak pucat, saat diajak berbicara klien sering melihat kearah lain. Berdasarkan hasil pengukuran dengan skala ukur kecemasan ZSAS (Zung Self-rating Anxiety Scale) klien tergolong mengalami kecemasan sedang dengan skor 47. Kemudian klien diberikan teknik relaksasi genggam jari sebanyak 1 kali selama 10-15 menit.

Setelah diberikan implementasi sebanyak 1 kali selama 10-15 menit

terjadi penurunan skala kecemasan pasien dari skala 47 menjadi 43.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang sudah dilakukan Supriyatin, dkk (2021) menunjukkan hasil bahwa ada pengaruh teknik relaksasi genggam jari dapat mempengaruhi tingkat kecemasan, hal ini dibuktikan dengan adanya penurunan skor tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi genggam jari.

Hasil penelitian Novicha Sari & Hestri Norhapifah (2022) didapatkan hasil bahwa terdapat perbedaan bermakna secara statistik $p < 0,001$. Diperoleh hasil setelah dilakukan intervensi terapi genggam jari responden yang mengalami kecemasan ringan sebanyak 18 orang (69,2%) dan kecemasan sedang sebanyak 8 orang (30,8%).

Penelitian yang dilakukan oleh Rizqy, dkk (2022) juga didapatkan hasil terdapat adanya perbedaan kecemasan tingkat sebelum dan sesudah menjalani relaksasi genggam jari dengan $p\text{-value} = 0,00 < \alpha = 0,05$. adanya perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah menjalani relaksasi finger grips, Sebelum menjalani relaksasi finger-grip (pre-test), terdapat 6 ibu dengan kecemasan sedang, 2 ibu dengan kecemasan ringan, dan 2 ibu dengan kecemasan berat. Setelah menjalani relaksasi finger-grip (post-test), delapan ibu dengan kecemasan ringan dan 2 ibu dengan kecemasan sedang.

Shifa, dkk (2023) juga mengemukakan 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.

Silviani, dkk (2021) juga menunjukkan 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

Hasil studi kasus yang telah dilakukan penulis setelah melakukan tindakan keperawatan pada klien pre operasi sectio caesarea dengan masalah kecemasan melalui teknik relaksasi genggam jari yang dilakukan pada klien Ny.U yang dilakukan di ruang Bedah di RSUP dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten, maka dapat ditarik kesimpulan yaitu:

1. Pengkajian terhadap masalah utama tingkat kecemasan pada klien telah dilakukan proses keperawatan pada pasien pre operasi sectio caesarea dengan hasil pengkajian data fokus yaitu data subjektif klien mengatakan merasa khawatir dengan persalinan yang akan dihadapi dan

kondisi bayinya, pasien merasa bingung, tidak bisa fokus menjelang proses operasi persalinan yang akan dihadapi dan kondisi bayinya, dari hasil pengukuran klien memiliki tingkat kecemasan sedang dengan skor 47 dengan menggunakan skala ZSAS, klien tampak gelisah, tampak tegang, wajah klien tampak pucat, saat diajak berbicara klien sering melihat kearah lain. Dari hasil data pengkajian dan observasi yang diperoleh, maka penulis merumuskan diagnosis keperawatan yaitu : Ansietas berhubungan kekhawatiran mengalami kegagalan dibuktikan dengan Klien mengatakan merasa khawatir dengan persalinan yang akan dihadapi dan kondisi bayinya, pasien merasa bingung, tidak bisa fokus menjelang proses operasi, Klien tampak gelisah, tampak tegang, wajah klien tampak pucat, saat diajak berbicara klien sering melihat kearah lain.

2. Intervensi keperawatan yang disusun untuk diagnosis Ansietas berhubungan kekhawatiran mengalami kegagalan dibuktikan dengan Klien mengatakan merasa khawatir dengan persalinan yang akan dihadapi dan kondisi bayinya, pasien merasa bingung, tidak bisa fokus menjelang proses operasi, Klien tampak gelisah, tampak tegang, wajah klien tampak pucat, saat diajak berbicara klien sering melihat kearah lain diantaranya adalah : Kaji tingkat kecemasan pasien menggunakan (koesioner Zugh Self Ranting Anxiety Scale),

3. Jelaskan tujuan dan manfaat teknik relaksasi genggam jari, berikan teknik relaksasi genggam jari.
4. Implementasi keperawatan yang telah dilakukan dengan tindakan non-farmakologis yaitu teknik relaksasi genggam jari tersebut dilakukan sebelum enjalani operasi sectio caesarea selama 10-15 menit. Manfaat teknik relaksasi genggam jari itu sendiri bagi pasien pre operasi adalah mengurangi kecemasan dan stress, karena teknik relaksasi genggam jari dapat relaksasi genggam jari dengan menarik nafas akan mengalirkan energi-energi baru ke dalam tubuh melalui titik meridian yang kemudian akan menghasilkan rangsangan ke otak dan selanjutnya dialirkan ke organ-organ tubuh dalam manusia yang mengalami sumbatan energy. Sehingga energi-energi yang terlambat di dalam tubuh akan mengalir lancar dan menghasilkan efek rileks atau menenangkan (Ma'rura, Lesturi & Elisa. 2019).
5. Evaluasi keperawatan yang dilakukan 10-15 menit sudah dilakukan secara komprehensif dengan acuan rencana keperawatan, yang didapatkan hasil bahwa masalah keperawatan kecemasan dapat teratasi dengan data subyektif klien mengatakan kecemasan berkurang, data objektif dari hasil pengukuran tingkat kecemasan di dapatkan sekor menurun menjadi 43 atau kecemasan ringan.

SARAN

Setelah penulis melakukan penerapan teknik relaksasi genggam jari pada pasien dengan masalah keperawatan ansietas, penulis akan memberikan asuhan dan masukan yang positif khususnya di bidang kesehatan antara lain

1. Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan (Rumah Sakit) hal ini diharapkan rumah sakit dapat memberikan pelayanan kesehatan dan meningkatkan mutu pelayanan asuhan keperawatan yang optimal khususnya pada pasien pre operasi sectio caesarea.
2. Bagi tenaga kesehatan perawat diharapkan mampu mengatasi semua masalah pasien, khususnya pada pasien pre operasi sectio caesarea yang mengalami gangguan kecemasan sebelum operasi, selain itu perawat juga diharapkan dapat memberikan pelayanan profesional dan komprehensif.
3. Bagi Institusi Pendidikan Kesehatan dapat meningkatkan mutu pelayanan pendidikan yang lebih berkualitas dan profesional sehingga dapat tercipta perawat yang profesional, terampil, inovatif dan bermutu yang mampu memberikan asuhan keperawatan secara menyeluruh berdasarkan kode etik keperawatan, khususnya asuhan keperawatan pada pasien pre operasi sectio caesarea yang mengalami gangguan kecemasan.
4. Bagi Penulis diharapkan bisa memberikan tindakan pengelolaan selanjutnya pada pre operasi sectio caesarea dalam tindakan teknik relaksasi genggam jari sehingga dapat mengatasi masalah

keperawatan dengan gangguan kecemasan.

DAFTAR PUSTAKA

- Rismawan, W. Fikir M R. & Anih K (2019). Tingkat Kecemasan pasien pre-operasi Di RSUD Dr. soekardjo Kota Tasikmalaya. *Jurnal Keseharan Baki mas Husada*. 19 (01).
- Rihiantoroelal. 2018. Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progesif Terhadap Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi.
- Sari & Norhapifah. 2022. Pengaruh terapi genggam jari terhadap tingkat kecemasan ibu hamil preoperasi *sectio caesarea*. *Jurnal Ilmiah Indonesia*. 7 (11) : 16237 -16246.
- Shifa, dkk. 2023. Teknik relaksasi genggam jari dapat menurunkan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi *sectio caesarea*. *Jurnal Antara Keperawatan*. 6 (1) : 17-28.
- Silviani, Y,E., dkk. 2021. Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Persalinan Sesar di Ruangn Kebidanan RSUD Kepahiang. *Indonesian Midwiferyand Health Sciences Journal*. 5(4) : 406-416.
- Smeltzer, S.C. & Bare, B.G. 2013. *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddarth*, edisi 8. Jakarta : EGC.
- Supriyatin. et al. 2021. Pengaruh Teknik Relaksasi Finger Grip Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada pasien pra operasi Ca Mammae di RSUD DC. Mintohardjo. *Journal Of complementary Nursing (JCN)*.
- Poorolajal, J., dkk. 2017. Effect of Benson Relaxation Technique on Preoperative Anxiety and Hemodynamic Status: A Single Blind Randomized Clinical Trial, *Artery Reserch*. Elsevier B.V, 17, 33-38.
- Alam, R.I., dkk. 2021. *The Effect of Finger grip Relaxation on Decreasing Anxiety of Pre-Sectio Caesarea Patients at RSIA Masyita Makassar*. *Internasional Journal of Nursingana Health semces (IJNHS)*. 5(1).
- Ervina, N., Yosaria, N., rarmasari, A. 2019. Teknik Retaksasi Genggam Jari Terhadap Kecemasan Pre Sectio Caesarea. 86 91.