

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI LIMA JARI TERHADAP PENURUNAN
TINGKAT KECEMASAN PASIEN PRE OPERASI *SEKSIO SESAREA* DI
RUANGAN BERSALIN RUMAH SAKIT UMUM PURI RAHARJA**

***The Effect of Five Finger Relaxation Techniques to Reduce The Anxiety Level of Pre
Operational Patients Cesarean Section in The Delivery Room
Puri Raharja General Hospital***

Ida Ayu Diah Astitiningrat¹, Luh Putu Widiastini², Pande Putu Indah Purnamayanthi³

¹Program S1 Kebidanan, STIKES Bina Usada Bali, Indonesia

²Program S1 Kebidanan, STIKES Bina Usada Bali, Indonesia

³Program DIII Kebidanan, STIKES Bina Usada Bali, Indonesia

Korespondensi: Luh Putu Widiastini dan enick.dilaga@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Kecemasan yang dihadapi oleh pasien sebelum melakukan operasi dikarenakan ketidaktahuan pasien terhadap proses yang akan dijalani, rasa nyeri, kemungkinan cacat, menjadi bergantung dengan orang lain dan kemungkinan kematian. **Tujuan Penelitian:** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh teknik relaksasi lima jari terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien *pre operasi Seksio Sesarea* di ruangan bersalin Rumah Sakit Umum Puri Raharja. **Metedologi:** Penelitian *pre-eksperimental*, menggunakan *one group pre-post test design*, melibatkan satu kelompok subjek dengan 36 responden ditentukan melalui tehnik *accidental sampling*. Metode pengumpulan data menggunakan instrumen kuesioner skala HARS dianalisis menggunakan analisis *univariat* dan *bivariat*. **Hasil:** Tingkat kecemasan responden sebelum dilakukan teknik relaksasi lima jari mayoritas mengalami kecemasan sedang yaitu sebanyak 52,8%. Sesudah diberikan relaksasi lima jari didapatkan hasil mayoritas mengalami kecemasan ringan 44,5%. Hasil uji *Wilcoxon Sign Rank Tes*, menunjukkan adanya perbedaan penurunan kecemasan sebelum dan setelah diberikan relaksasi lima jari, dengan nilai *z* sebesar -2,023, dan nilai *p* sebesar 0,004 ($p < 0,05$). **Kesimpulan:** Terdapat pengaruh teknik relaksasi lima jari terhadap tingkat kecemasan pasien pre operasi seksio sesarea dan disarankan agar petugas mengaplikasikan teknik relaksasi lima jari ini untuk mengurangi kecemasan pasien sebagai intervensi *non farmakologi*.

Kata Kunci: Teknik Relaksasi Lima Jari; Kecemasan.

ABSTRACT

Background: Anxiety faced by the patient before performing surgery due to the patient's ignorance of the process to be undertaken, pain, possible disability, becoming dependent on others and the possibility of death. **Research Objectives:** The aim was to analyze the effect of five-finger relaxation techniques on the decrease in anxiety levels of *Section Caesarea* preoperative patients in Puri Raharja General Hospital. **Methodology:** The *pre-experimental* study, using *one group pre-post test design*, involved one group of subjects with 36 respondents determined through *accidental sampling techniques*. Data collection methods using HARS scale questionnaire instruments are analyzed using *univariate analysis*. **Result:** The anxiety level of

*respondents before the five-finger relaxation technique was mostly experienced moderate anxiety as much as 52.8%. After being given five-finger relaxation, the majority of them experienced mild anxiety, 44.5%. The results of the Wilcoxon Sign Rank Test showed that there was a difference in the decrease in anxiety before and after being given five-finger relaxation, with a z-value of -2.023, and a p-value of 0.004 ($p < 0.05$). **Conclusions:** There is an effect of the five finger relaxation technique on the anxiety level of preoperative cesarean section patients and it is recommended that officers apply this five finger relaxation technique to reduce patient anxiety as a non-pharmacological intervention.*

Keywords: Five Finger Relaxation Technique; Anxiety.

PENDAHULUAN

Kecemasan akan timbul karena adanya sesuatu yang tidak jelas atau tidak diketahui sehingga muncul perasaan yang tidak tenang rasa khawatir atau kecemasan (Kriyantono, 2021). Banyak pasien pre operasi yang mengalami gangguan, antara lain peningkatan tekanan darah, denyut nadi, suhu tubuh, dan penurunan daya tahan tubuh (Stuart, 2017). Kecemasan saat persalinan merupakan hal yang normal terjadi. Penyebabnya meliputi faktor fisiologis dan psikis. Timbulnya rasa cemas ini karena kelahiran dapat dialami oleh ibu hamil yang memilih persalinan *Seksio Sesarea* maupun ibu hamil yang memilih persalinan secara normal. Setiap ibu hamil memiliki intensitas rasa cemas yang berbeda-beda, sehingga diharapkan para petugas kesehatan, khususnya bidan dapat memberikan rasa tenang kepada setiap ibu yang akan bersalin baik secara normal maupun bedah *sesarea* (Tjiptono, F., & Diana, 2016)

Kecemasan yang dihadapi oleh pasien sebelum melakukan operasi dikarenakan adanya rasa takut dalam melakukan tindakan operasi seksio sesarea. Sehingga bisa menyebabkan ketidaknyamanan yang dirasakan pasien sebelum operasi *Section Caesarea*. Kecemasan seseorang dapat diukur dengan menggunakan instrument *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS),

dirancang untuk meneliti kecemasan secara kuantitatif. Kecemasan dapat dikurangi dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Cara non farmakologi yaitu dengan teknik relaksasi, psikoterapi dengan hipnotis atau hipnoterapi, (Muttaqin A., 2018). Teknik relaksasi merupakan upaya untuk meningkatkan kendali dan percaya diri serta mengurangi stres yang dirasakan (Stuart, 2017).

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Tjiptono, F., & Diana, 2016) tentang pengaruh teknik relaksasi lima jari terhadap penurunan kecemasan pada pasien *post operasi sectio caesarea* di RSUD Dr. Moewardi Surakarta menyatakan bahwa penelitian tersebut ada pengaruh signifikan pemberian teknik relaksasi lima jari terhadap penurunan kecemasan pada pasien *post operasi sectio caesarea* di RSUD DR. Moewardi Surakarta. (Liana, 2008) mengemukakan bahwa tindakan relaksasi lima jari merupakan tehnik relaksasi yang sangat sederhana dan mudah dilakukan dan dapat mengendalikan dan mengembangkan emosi yang akan membuat tubuh menjadi rileks. Ketika tubuh dalam keadaan rileks, maka ketegangan otot yang terjadi akan berkurang dan kemudian akan mengurangi kecemasan pada pasien tersebut (Reni Yuli Astutik,

2014). Hasil studi pendahuluan di ruang bersalin Rumah Sakit Umum Puri Raharja, dengan menggunakan metode penyebaran kuesioner menggunakan pengukuran kecemasan sesuai teori HARS pada 10 ibu *pre operasi Seksio Sesarea* yang sedang persiapan tindakan, pada bulan Maret 2021 menunjukkan kecemasan tingkat sedang 8 dan 2 klien menunjukkan kecemasan tingkat berat, dengan tanda dan gejala klien tidak bisa tidur, gelisah, dan bingung dengan keadaan. Salah satu upaya yang dilakukan bidan untuk mengurangi kecemasan dengan tehnik relaksasi atau distraksi sedangkan teknik 5 jari belum pernah dilakukan.

TUJUAN PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh teknik relaksasi lima jari terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien *pre operasi Seksio Sesarea* di ruangan bersalin Rumah Sakit Umum Puri Raharja.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimental dengan *pre-eksperimental*. Penelitian *eksperimental* adalah penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu dengan adanya keterlibatan penelitian dalam melakukan manipulasi terhadap variabel bebas (Nursalam, 2019). Populasi pada penelitian ini adalah seluruh pasien *pre operasi Seksio Sesarea* pada bulan Januari sampai dengan Februari 2022 di ruang bersalin RSU Puri Raharja.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Riwayat Persalinan di Ruang Kebidanan Ruang Bersalin RSU Puri Raharja (n=36)

No	Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
1 Umur			
	Umur < 20 tahun	9	25,0
	Umur 20-35 tahun	19	52,8
	Umur >35 tahun	8	22,2
	TOTAL	36	100
2 Pendidikan			
	SD	1	2,77
	SMP	2	5,55
	SMA	24	61,11
	PT	9	25
	TOTAL	36	100
3 Pekerjaan			
	Petani	2	5,55
	PNS	6	16,66
	Swasta	17	47,22
	IRT	11	30,55
	TOTAL	36	100
Riwayat			
4 Persalinan			
	Persalinan ke I	12	33,33
	Persalinan ke II	7	19,44
	Persalinan ke III	8	22,22
	Persalinan ke IV	4	11,11
	Persalinan ke V	5	13,88
	TOTAL	36	100

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur, Pendidikan, Pekerjaan Dan Riwayat Persalinan Di Ruang Kebidanan Ruang Bersalin RSU Puri Raharja. Berdasarkan Tabel 1 diatas menunjukkan bahwa lebih dari setengah (52,8%) responden berumur 20-35 tahun. Untuk tingkat pendidikan lebih dari setengah (61,11%) responden memiliki pendidikan SMA. Kurang dari setengah (47,22%) responden bekerja di sektor swasta. Lebih dari setengah (66,67%) responden dengan riwayat persalinan Multipara.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Kecemasan Sebelum Dilakukan Teknik Relaksasi Lima Jari (Pre-Test) di Ruang Kebidanan Ruang Bersalin RSUD Puri Raharja (n=36)

Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Cemas	0	0
Kecemasan Ringan	4	11,1
Kecemasan Sedang	19	52,8
Kecemasan Berat	13	36,10
Total	36	100%

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Kecemasan Sebelum Dilakukan Teknik Relaksasi Lima Jari (Pre Test) di Ruang Kebidanan Ruang Bersalin RSUD Puri Raharja. Berdasarkan tabel 2 terdapat sebanyak 52,8% responden mengalami kecemasan sedang (21-27) sebelum dilakukan teknik relaksasi lima jari.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Kecemasan Sesudah Dilakukan Teknik Relaksasi Lima Jari (Post Test) di Ruang Kebidanan Ruang Bersalin RSUD Puri Raharja (n=36)

Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Cemas	9	25,0
Kecemasan Ringan	16	44,5
Kecemasan Sedang	11	30,5
Kecemasan Berat	0	0
Total	36	100%

Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat kecemasan sesudah dilakukan teknik relaksasi lima jari (*post-test*) di ruang kebidanan ruang bersalin RSUD Puri Raharja. Berdasarkan tabel 3 terdapat sebanyak (44,5%) responden mengalami kecemasan ringan (14-20) setelah dilakukan teknik relaksasi lima jari.

Tabel 4. Perbedaan Selisih Tingkat Kecemasan antara Sebelum dan Sesudah Dilakukan Teknik Relaksasi Lima Jari (*Post-Test*) di Ruang Kebidanan Ruang Bersalin RSUD Puri Raharja (n=36)

P value	Z
0,004	-2,619

Berdasarkan hasil dari uji statistika diketahui nilai signifikansi sebesar 0,004. Nilai 0,004 menunjukkan $p \leq 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara kecemasan untuk *pre-test* dan *post-test*, sehingga dapat dinyatakan bahwa “ada pengaruh teknik relaksasi lima jari terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien *pre operasi seksio sesarea* di Ruang Kebidanan RSUD Puri Raharja.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukan bahwa tingkat kecemasan responden sebelum dilakukan teknik relaksasi lima jari lebih dari setengah mengalami kecemasan sedang (52,8 %) dan (36,0%) mengalami kecemasan berat, 11,1 % mengalami kecemasan ringan. Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Siti mulyani, 2013), yang menyatakan bahwa sebagian besar responden yang akan dilakukan pembedahan mengalami kecemasan sedang yaitu 47,4% dan 52,5% mengalami kecemasan berat. Hasil penelitian ini juga diperkuat oleh penelitian (Arwani., Sriningsih, I., & Hartono, 2013), tentang tingkat kecemasan pasien pre operatif pada pembedahan seksio sesarea di Ruang Srikandi RSUD Kota Malang didapatkan hasil tingkat kecemasan pasien pre operasi pada pembedahan *seksio sesarea* adalah kecemasan sedang (67, 7%).

Hasil penelitian menunjukkan sesudah dilakukan teknik relaksasi lima jari 9 responden (25%) tidak cemas, 14

responden (38,8%) dengan kecemasan ringan, 13 responden (36,2%) dengan kecemasan sedang dan tidak ada yang mengalami kecemasan berat. Hasil penelitian ini diperkuat oleh penelitian Retno Yuli Hastuti (2015), tentang pengaruh terapi relaksasi lima jari untuk menurunkan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Stikes Muhammadiyah Klaten didapatkan hasil dari 18 orang responden dengan kecemasan sedang setelah dilakukan relaksasi lima jari diperoleh 15 orang (83,3%) mengalami cemas ringan dan 3 orang (16,7%) mengalami cemas sedang.

KESIMPULAN

Terdapat pengaruh teknik relaksasi lima jari terhadap penurunan kecemasan pasien pre operasi *seksio sesarea* di Ruang Kebidanan Ruang Bersalin RSU Puri Raharja” .

DAFTAR PUSTAKA

- Arwani., Sriningsih, I., & Hartono, R. (2013). *Pengaruh pemberian aromaterapi terhadap tingkat kecemasan pasien sebelum operasi dengan anestesi spinal di RS Tugu Semarang. 1*, 129–134.
- Kriyantono, R. (2021). *Teknik Praktis Riset Komunikasi: Disertai contoh praktis riset Media, public relations, komunikasi organisasi & pemasaran.*
- Liana, E. (2008). *Teknik Relaksasi : Genggam Jari untuk Keseimbangan Emosi.*
- Muttaqin A. (2018). *Pengantar asuhan keperawatan klien dengan gangguan sistem kardiovaskular.*
- Nursalam. (2019). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan.* Salemba Medika.
- Reni Yuli Astutik. (2014). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui.*

- Retno Yuli Hastuti, A. A. (2015). *Pengaruh Terapi Hipnotis Lima Jari Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Stikes Muhammadiyah Klaten. 10.*
- Siti mulyani, N. (2013). *Asi dan Pedoman Ibu Menyusui.* Nuha Medika.
- Stuart, G. . (2017). *Keperawatan Jiwa* (5th ed.). EGC.
- Tjiptono, F., & Diana, A. (2016). *Pemasaran “Esensi dan Aplikasi.”*