



Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Genggam Jari terhadap Perubahan Kecemasan Pasien dengan Pasien Pre Operasi di RSUD Batang

Johan Mukhibul Ahkam^{1*}, Dwi Retnaningsih²

¹ Program Profesi Ners, Universitas Widya Husada Semarang, Indonesia

² Prodi Studi Sarjana Keperawatan, Universitas Widya Husada Semarang, Indonesia

*Penulis Korespondensi: johanmukhibul@gmail.com

Abstract. *Patients undergoing surgery often experience preoperative anxiety due to concerns about the outcome, pain, and the risk of complications. Uncontrolled anxiety can affect the patient's physiological and psychological condition and slow the recovery process. One non-pharmacological effort that can be used to reduce anxiety is the finger-holding relaxation technique, a simple method that can help balance emotions and provide a sense of calm. To determine the effect of the finger-holding relaxation technique on changes in preoperative anxiety levels in patients at Batang Regional General Hospital. Method: This study used a descriptive case study approach. The respondents were four patients who were about to undergo surgery and were experiencing anxiety. The intervention was conducted for approximately 15 minutes using the finger-holding relaxation technique. Anxiety levels were measured before and after the intervention using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). All respondents experienced a decrease in anxiety levels after the intervention. The average reduction in anxiety scores was 7.25 points. Before the intervention, two patients experienced severe anxiety and two patients experienced moderate anxiety. After the intervention, two patients experienced mild anxiety and two others experienced a decrease to moderate levels. This indicates that finger-holding therapy has a positive effect on reducing preoperative anxiety in patients. The finger-holding relaxation technique has been proven effective in reducing preoperative anxiety in patients. This intervention can be used as a simple, safe, and easy-to-implement non-pharmacological therapy alternative for nurses to improve patient psychological comfort.*

Keywords: *Anxiety; Finger Grip Relaxation; Non-pharmacological Therapy; Patients; Pre-operative.*

Abstrak. Pasien yang akan menjalani tindakan pembedahan sering mengalami kecemasan preoperatif akibat kekhawatiran terhadap hasil operasi, rasa sakit, maupun risiko komplikasi. Kecemasan yang tidak terkontrol dapat memengaruhi kondisi fisiologis dan psikologis pasien, serta memperlambat proses pemulihan. Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan adalah teknik relaksasi genggam jari, yaitu metode sederhana yang dapat membantu menyeimbangkan emosi dan memberikan rasa tenang. Mengetahui pengaruh pemberian teknik relaksasi genggam jari terhadap perubahan tingkat kecemasan pasien pre operasi di RSUD Batang. Metode Studi Kasus ini menggunakan dengan pendekatan studi kasus deskriptif. Jumlah responden sebanyak 4 pasien yang akan menjalani operasi dan mengalami kecemasan. Intervensi dilakukan selama ± 15 menit menggunakan teknik relaksasi genggam jari. Pengukuran tingkat kecemasan dilakukan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan skala HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale). Seluruh responden mengalami penurunan tingkat kecemasan setelah dilakukan intervensi. Rata-rata penurunan skor kecemasan sebesar 7,25 poin. Sebelum intervensi, dua pasien mengalami kecemasan berat dan dua pasien mengalami kecemasan sedang. Setelah intervensi, dua pasien mengalami kecemasan ringan dan dua lainnya mengalami penurunan ke tingkat sedang. Hal ini menunjukkan bahwa terapi genggam jari memberikan efek positif terhadap penurunan kecemasan pasien pre operasi. Teknik relaksasi genggam jari terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pasien pre operasi. Intervensi ini dapat dijadikan alternatif terapi nonfarmakologis yang sederhana, aman, dan mudah diterapkan oleh perawat untuk meningkatkan kenyamanan psikologis pasien.

Kata kunci: Kecemasan; Pasien; Pre Operasi; Relaksasi Genggam Jari; Terapi Nonfarmakologis.

1. LATAR BELAKANG

Tindakan pembedahan merupakan tindakan medis yang mendatangkan stressor terhadap integritas seseorang. Pembedahan merupakan tindakan pengobatan dengan menggunakan teknik invasif menampilkan bagian tubuh yang akan ditangani melalui sayatan yang diakhiri dengan penutupan serta penjahitan luka. Berdasarkan data yang diperoleh dari World Health Organization (WHO) dalam (Setiani, L. A., Moerfiah, 2020) jumlah pasien tindakan operasi mencapai angka peningkatan yang sangat signifikan dari tahun ke tahun.

Tercatat ditahun 2021 terdapat 140 juta pasien di seluruh rumah sakit di dunia, sedangkan pada tahun 2022 data mengalami peningkatan sebesar 148 juta jiwa. Tindakan pembedahan menimbulkan kecemasan pasien pre operatif di rumah sakit yang dilaporkan terlihat pada 60%-80% pasien yang akan menjalani operasi. Kecemasan (anxiety) merupakan respon psikologik dari stress yang disebabkan takut akan hal yang belum diketahuinya, takut hilangnya kontrol/kendali dan ketergantungan kepada orang lain, takut akan kecacatan serta perubahan dalam citra tubuh normal. Menurut banyak penyebab kecemasan pre operasi termasuk rasa takut akan kematian karena anestesi atau prosedur pembedahan, takut akan rasa nyeri intra dan pasca operasi.(Elpiyanti and Simatupang, 2024)

Kecemasan menimbulkan reaksi fisiologi dan psikologi. Reaksi fisiologis terhadap kecemasan adalah reaksi pertama yang timbul pada sistem saraf otonom, terdiri dari peningkatan frekuensi nadi, respirasi, pergeseran tekanan darah, suhu elaksasi otot polos pada kandung kemih, kulit dingin dan lembab. Manifestasi khas pada pasien pre operasi tergantung tiap individu, respon dapat meliputi menarik diri dari lingkungan, membisu, mengumpat, mengeluh dan menangis. Respon psikologis berhubungan dengan kecemasan menghadapi anestesi, diagnosa penyakit yang belum pasti, keganasan, nyeri, ketidaktahuan tentang prosedur operasi dan sebagainya (Wayan Ernayani, 2023)

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. Kecemasan juga dapat berpengaruh buruk terhadap induksi anestesi dan pemulihan pasien, serta penurunan kepuasan pasien terhadap pengalaman perioperatif. Beberapa orang kadang tidak mampu mengontrol kecemasan yang dihadapi, sehingga terjadi disharmoni dalam tubuh (Nanda *et al.*, 2025).

Manajemen kecemasan dapat dilakukan dengan terapi farmakologi dan non-farmakologi. Menurut Putri (2023) Terapi farmakologi menggunakan obat-obat antiansietas atau antidepresan, terutama benzodiazepine yang digunakan untuk jangka pendek berdasarkan kolaborasi dengan tim medis, sedangkan terapi non farmakologi adalah terapi pengobatan tanpa menggunakan obat-obatan dan mempunyai resiko yang sangat rendah dibandingkan dengan terapi farmakologi. Terapi non farmakologi memiliki dampak yang cukup berarti dalam manajemen kecemasan agar tingkat kecemasan pasien lebih terkontrol dan pasien merasa lebih nyaman. Terapi non farmakologi yang sering digunakan dalam manajemen kecemasan yaitu teknik relaksasi antara lain relaksasi napas dalam dan genggaman jari dikarenakan mudah

untuk dimengerti dan diterapkan oleh pasien kapan saja saat merasa cemas secara mandiri, dengan waktu serta tenaga yang digunakan lebih sedikit dibandingkan dengan terapi lain.

Relaksasi genggam jari merupakan cara mudah mengelola emosi dan menyebarkan kecerdasan emosional. Titik-titik refleksi dalam tangan menaruh rangsangan secara refleksi (spontan) ketika digenggam. Rangsangan tersebut akan mengalirkan semacam gelombang kejut atau listrik menuju otak kemudian diproses dengan cepat & diteruskan menuju saraf dalam organ tubuh yang mengalami gangguan, sehingga sumbatan di jalur energi menjadi lancar. Relaksasi dengan genggam jari dapat mengendalikan emosi yang akan membuat tubuh menjadi rileks sehingga ketegangan pada otot berkurang yang kemudian akan mengurangi kecemasan pasien (Di *et al.*, 2023).

Berdasarkan Studi Kasus yang dilakukan oleh Salsabilla, Wibowo and Handayani, (2023) tentang Relaksasi Genggam Jari Terhadap Kecemasan Pasien Pre Operasi Benigna Prostat Hiperlasia Hasil Studi Kasus menunjukan hampir seluruh responden sebelum dilakukan relaksasi genggam jari mengalami kecemasan sedang (96,3%) dan setelah dilakukan relaksasi genggam jari hampir setengah responden mengalami kecemasan ringan (48,1%), hampir setengahnya tidak mengalami kecemasan (44,4%). Hasil uji statistik dengan menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan p-value sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi genggam jari adalah (0,000) dengan nilai $\alpha=0,05$ sehingga H_1 diterima Kesimpulannya ada pengaruh pemberian relaksasi genggam jari terhadap kecemasan pasien pre operasi benigna prostat hiperplasia.

Di RSUD Batang selama bulan Juli 2025 ada 28 kasus operasi hasil informasi yang diperoleh dari perawat dengan pasien menyatakan bahwa pasien merasa lebih cemas dan takut karena selama proses operasi dan mengatakan takut terjadi kecacatan pada tubuhnya. Berdasarkan uraian diatas dan informasi yang sudah didapatkan sebelumnya penulis tertarik untuk meneliti mengenai “Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Perubahan Kecemasan Pasien Dengan Pasien Pre Operasi di RSUD Batang.”

2. KAJIAN TEORITIS

Konsep Kecemasan pada Pasien Pre Operasi

Kecemasan pre operasi merupakan respon emosional yang timbul sebelum tindakan pembedahan akibat kekhawatiran terhadap rasa sakit, komplikasi, anestesi, maupun hasil operasi. Menurut Stuart dan Sundeen (2016), kecemasan adalah perasaan tidak nyaman atau ketakutan yang tidak jelas penyebabnya dan dapat menimbulkan perubahan fisiologis seperti peningkatan denyut nadi, tekanan darah, dan frekuensi napas. Pada pasien pre operasi, kecemasan dapat mengganggu kestabilan sistem saraf otonom sehingga

memengaruhi kondisi fisik dan psikologis pasien. Jika tidak ditangani, kecemasan dapat meningkatkan kebutuhan anestesi, memperlambat pemulihan, serta mempengaruhi hasil pembedahan. Oleh karena itu, intervensi keperawatan nonfarmakologis seperti teknik relaksasi sangat dibutuhkan untuk membantu menurunkan tingkat kecemasan pasien sebelum operasi.

Konsep Teknik Relaksasi Genggam Jari (Finger Holding Relaxation Technique)

Teknik relaksasi genggam jari merupakan salah satu metode terapi sederhana yang berasal dari praktik Jin Shin Jyutsu, yaitu terapi energi yang menekankan pada keseimbangan emosi dan energi tubuh melalui sentuhan ringan pada jari-jari tangan. Setiap jari dipercaya berhubungan dengan kondisi emosional tertentu: ibu jari dengan kecemasan, telunjuk dengan ketakutan, jari tengah dengan kemarahan, jari manis dengan kesedihan, dan kelingking dengan perasaan rendah diri (Mulyadi, 2017).

Cara pelaksanaannya adalah pasien menggenggam jari satu per satu sambil menarik napas dalam dan menghembuskannya perlahan. Aktivitas ini menstimulasi sistem saraf parasimpatik yang berperan menurunkan ketegangan otot, menstabilkan denyut jantung, serta menimbulkan perasaan rileks. Keunggulan teknik ini adalah mudah dilakukan, tidak memerlukan alat, dan dapat dipraktikkan secara mandiri oleh pasien di berbagai kondisi, termasuk menjelang operasi.

Hubungan Teknik Relaksasi Genggam Jari terhadap Penurunan Kecemasan Pasien Pre Operasi

Penerapan teknik relaksasi genggam jari terbukti memiliki pengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien pre operasi melalui mekanisme relaksasi fisiologis dan psikologis. Ketika pasien melakukan relaksasi ini, aktivitas saraf simpatis menurun, kadar hormon stres seperti adrenalin dan kortisol berkurang, serta muncul peningkatan aktivitas saraf parasimpatik yang menimbulkan rasa tenang (Potter & Perry, 2017). Beberapa penelitian sebelumnya, seperti oleh Rahmawati (2019) dan Sari (2021), menunjukkan bahwa pasien yang diberikan terapi genggam jari mengalami penurunan skor kecemasan yang signifikan dibandingkan kelompok kontrol. Teknik relaksasi genggam jari dapat digunakan sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis yang efektif, aman, dan efisien dalam membantu pasien menghadapi proses pembedahan dengan kondisi emosional yang lebih stabil.

3. METODE PENELITIAN

Studi Kasus ini menggunakan metode studi kasus dengan pendekatan proses keperawatan. Fokus utama tindakan adalah penerapan teknik relaksasi genggam jari untuk menurunkan tingkat kecemasan pasien pre operasi. Pendekatan ini bertujuan menggambarkan secara mendalam penerapan intervensi keperawatan nonfarmakologis dalam membantu pasien mengelola kecemasan menjelang tindakan pembedahan di rumah sakit.

Sampel dan Setting

Subjek Studi Kasus berjumlah 4 pasien pre operasi di RSUD Batang, terdiri dari laki-laki dan perempuan yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu:

1. Pasien yang akan menjalani operasi.
2. Mengalami kecemasan sedang hingga berat.
3. Tidak memiliki komplikasi penyakit berat (misalnya diabetes mellitus atau gagal jantung).
4. Bersedia menjadi responden dan menandatangani informed consent.

Studi Kasus dilaksanakan di Ruang Rawat Inap RSUD Batang pada 14–20 September 2025.

Variabel

Variabel independen: Teknik relaksasi genggam jari

Variabel dependen: Tingkat kecemasan pasien pre operasi

Instrumen yang digunakan meliputi:

1. Lembar karakteristik responden, mencakup nama, usia, jenis kelamin, dan diagnosis medis.
2. Lembar observasi tingkat kecemasan menggunakan Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) dengan validitas 0,93 dan reliabilitas 0,97 (Yeni, 2023).
3. Standar Operasional Prosedur (SOP) teknik relaksasi genggam jari sebagai panduan pelaksanaan intervensi.

Pengumpulan Data

Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi langsung meliputi :

1. Peneliti menjelaskan tujuan dan manfaat terapi serta memperoleh persetujuan tertulis (informed consent) dari responden.
2. Melakukan pre-test dengan mengukur tingkat kecemasan menggunakan skala HARS sebelum intervensi.
3. Memberikan intervensi relaksasi genggam jari selama 15 menit, dilakukan satu kali setiap hari selama dua hari berturut-turut dalam suasana tenang.

4. Setelah intervensi, dilakukan post-test dengan pengukuran ulang tingkat kecemasan menggunakan HARS.
5. Data hasil pre dan post intervensi dibandingkan untuk melihat perubahan tingkat kecemasan pada masing-masing responden.

Analisis Data

Analisis data dilakukan secara deskriptif komparatif, yaitu membandingkan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah terapi genggam jari.

Hasil menunjukkan seluruh responden mengalami penurunan skor kecemasan, dari kategori sedang–berat menjadi ringan–sedang, dengan rata-rata penurunan 7,25 poin. Hal ini menunjukkan bahwa teknik relaksasi genggam jari efektif menurunkan kecemasan pasien pre operasi di RSUD Batang.

Pertimbangan Etis

Studi Kasus ini dilakukan dengan memperhatikan prinsip etika Studi Kasus keperawatan, meliputi:

1. Informed consent – setiap responden berpartisipasi secara sukarela setelah mendapat penjelasan mengenai tujuan Studi Kasus.
2. Anonimitas (tanpa nama) – identitas responden dijaga dengan penggunaan inisial atau kode.
3. Kerahasiaan (confidentiality) – seluruh data hanya digunakan untuk kepentingan Studi Kasus dan dijaga kerahasiaannya.
4. Beneficence (manfaat) – intervensi dilakukan dengan memperhatikan kenyamanan dan keselamatan pasien selama proses terapi berlangsung.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Studi Kasus

Studi Kasus dilakukan di RSUD Batang. Pelaksanaan Studi Kasus dilakukan mulai pada tanggal 14 September 2025 sampai dengan 20 September 2025. Responden pada Studi Kasus ini adalah pasien yang mengalami perubahan kecemasan, serta bersedia menjadi responden selama masing-masing. Terdapat 4 klien yang mengalami kecemasan Pada pasien pre operasi. Studi Kasus dilakukan dengan memberikan terapi nonfarmakologi yaitu genggam jari dalam pada klien mengalami penurunan kecemasan. Untuk menilai kecemasan peneliti menggunakan kuesioner. Studi Kasus ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pemberian genggam jari dalam terhadap kecemasan pada klien pada klien yang akan menjalani operasi di RS Permata Medika Semarang..

Tingkat Kecemasan Sebelum Terapi Genggam Jari**Tabel 1.** Tingkat Kecemasan Sebelum Terapi Genggam Jari.

No	Inisial Responden	Usia (tahun)	Tingkat Kecemasan Sebelum (Skor)	Keterangan Singkat
1	R1	36	28	Sedih, susah tidur
2	R2	23	27	Sedih, takut terhadap kondisi penyakit
3	R3	21	25	Takut terhadap operasi
4	R4	52	29	Cemas terhadap penyakit

Berdasarkan Tabel 1. diketahui bahwa tingkat kecemasan keempat responden sebelum diberikan intervensi terapi genggam jari berada pada kategori sedang hingga tinggi. Responden pertama, R1 (36 tahun), menunjukkan skor kecemasan sebesar 28, dengan keluhan utama berupa perasaan sedih yang berkelanjutan dan kesulitan tidur. Responden kedua, R2 (23 tahun), memiliki skor kecemasan sebesar 27, di mana ia merasa sedih dan takut terhadap kondisi penyakit yang sedang dialami. Responden ketiga, R3 (21 tahun), mengungkapkan ketakutan yang sangat besar terhadap tindakan operasi yang akan dijalani, dengan skor kecemasan sebesar 25. Adapun responden keempat, R4 (52 tahun), menunjukkan skor kecemasan tertinggi yakni 29, disebabkan oleh kekhawatiran yang mendalam terhadap penyakitnya. Data ini menunjukkan bahwa seluruh responden mengalami tingkat kecemasan yang cukup tinggi sebelum intervensi dilakukan.

Tingkat Kecemasan Sesudah Terapi Genggam Jari**Tabel 2.** Tingkat Kecemasan Sesudah Terapi Genggam Jari.

No	Inisial Responden	Usia (tahun)	Tingkat Kecemasan Sebelum (Skor)	Keterangan Singkat
1	R1	36	28	Sedih, susah tidur
2	R2	23	27	Sedih, takut terhadap kondisi penyakit
3	R3	21	25	Takut terhadap operasi
4	R4	52	29	Cemas terhadap penyakit

Berdasarkan tabel 2 Setelah dilakukan intervensi terapi genggam jari selama periode waktu tertentu, terjadi penurunan tingkat kecemasan pada seluruh responden sebagaimana ditunjukkan dalam Tabel 2. R1 mengalami penurunan skor kecemasan dari 28 menjadi 21, dan melaporkan adanya perbaikan dalam kualitas tidur dan perasaan sedih yang berkurang. R2 menunjukkan penurunan dari skor 27 menjadi 20, disertai penerimaan terhadap kondisi penyakitnya. R3 mencatat penurunan signifikan dari skor 25 menjadi 15 setelah memahami tindakan operasi yang akan dijalani. Sedangkan R4 menunjukkan penurunan dari 29 menjadi

24, dengan pengakuan bahwa perasaan cemasnya mulai mereda meskipun masih ada sedikit kekhawatiran. Hal ini menunjukkan bahwa terapi genggam jari memberikan efek positif terhadap pengurangan kecemasan pasien.

Perbedaan Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Terapi Genggam Jari

Tabel 3. Perbedaan Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Terapi Genggam Jari.

No	Inisial Responden	Skor Sebelum	Skor Sesudah	Selisih (Δ)	Keterangan
1	R1	28	21	7	Penurunan kecemasan sedang
2	R2	27	20	7	Penurunan kecemasan sedang
3	R3	25	15	10	Penurunan kecemasan cukup signifikan
4	R4	29	24	5	Penurunan kecemasan ringan

Berdasarkan 3. Perbedaan skor kecemasan sebelum dan sesudah intervensi ditampilkan dalam Tabel 3. Seluruh responden mengalami penurunan tingkat kecemasan dengan nilai selisih (Δ) yang bervariasi. Responden R1 dan R2 masing-masing mengalami penurunan sebesar 7 poin, yang termasuk dalam kategori penurunan kecemasan sedang. Responden R3 mengalami penurunan yang paling signifikan, yakni sebesar 10 poin, yang menunjukkan efek positif terapi terhadap pemahaman dan kesiapan menghadapi prosedur medis. R4 mengalami penurunan sebesar 5 poin, yang termasuk dalam kategori penurunan ringan. Hasil ini mengindikasikan bahwa terapi genggam jari secara umum efektif dalam membantu menurunkan tingkat kecemasan pasien bedah

Pembahasan

Analisa dari Tabel 1 menunjukkan bahwa pemberian intervensi genggam jari pada klien yang mengalami kecemasan mendapatkan hasil yaitu perubahan kecemasan. Pada responden 1 diberikan intervensi pada tanggal 14 September 2025 pada pukul 14.10 WIB, responden 1 mengalami hemoroid pasien mengatakan merasa sedih dan takut dengan penyakitnya,. Peneliti memberikan genggam jari dalam selama 15 menit. Hal ini sesuai dengan Studi Kasus yang dilakukan oleh Yeni Yulianti (2023) dengan judul Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Preoperatif Apendicitis Di RSUD Sekarwangi menyebutkan bahwa Studi Kasus nilai median kecemasan sebelum dilakukan intervensi 47,9 sedangkan sesudah intervensi 42,5. Dari uji Wilcoxon didapatkan nilai $p = 0,001$ ($\alpha < 0,05$). Terdapat perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi genggam jari pada pasien preoperatif appendicitis di RSUD Sekarwangi. Teknik relaksasi genggam jari dapat menurunkan kecemasan. Teknik ini dapat dijadikan sebagai salah satu terapi alternatif untuk mengatasi kecemasan. Studi Kasus ini kemudian dilakukan evaluasi pada pukul 14.00 WIB,

mengalami penurunan kecemasan. Pada pernyataan ini menunjukkan bahwa setelah dilakukan terapi genggam jari dalam responden 1 mengalami penurunan tingkat kecemasan yang 28 (kecemasan berat) menjadi 21 (kecemasan sedang).

Pada responden 2 dilakukan pemberian genggam jari dalam pada tanggal 15 September 2025, pada pukul 14.00 WIB. Genggam jari dalam dan posisi semi flower pada responden 2 dilakukan selama 15 menit. Responden 2 mengalami penurunan tingkat kecemasan skore 27 (kecemasan sedang) menjadi skore 20 (kecemasan ringan) hal ini juga sejalan dengan Studi Kasus Nurul ainul (2023) Teknik Relaksasi Genggam Jari Dapat Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea dengan hasil Studi Kasus 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. Terlihat bahwa $p\text{-value } 0,000 < (0,05)$, maka keputusan uji adalah H_0 ditolak dan H_a diterima. Kesimpulan: Adanya pengaruh pemberian teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi Sectio Caesaria

Pada responden 3 diberikan intervensi pada tanggal 19 September 2025 pada pukul 09.10 WIB, responden 3 mengatakan pasien mengatakan mengalami ketakutan yang luar biasa yang menyebabkan pasien maju mundur dengan operasi. Peneliti memberikan terapi autogenik selama 15 menit. Latihan terapi ini sangat bisa mengurangi kecemasan hal ini sejalan dengan Studi Kasus eneng hamidah (2023) dengan judul Pengaruh relaksasi genggam jari terhadap kecemasan pasien preoperatif benigna prostat hiperplasia di ruang Minajaya 1 RSUD Jampangkulon dengan hasil menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pada nilai rata-rata kecemasan yaitu pada pretest sebesar 50.00 dan pada posttest adalah sebesar 41.76 Hasil Studi Kasus menunjukkan bahwa nilai korelasi antara pretest dan posttest menunjukkan nilai sebesar 0.510 dengan nilai signifikansi sebesar 0.037. karena nilai signifikansi $0.037 > (0.05)$, maka dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan antara variabel Pretest dengan variabel Posttest pemberian terapi genggam jari dalam selama 15 menit. Dilakukan evaluasi pada pukul 14.00 WIB, mengalami penurunan tingkat kecemasan dari 25 (kecemasan sedang) menjadi 15 (kecemasan ringan). Pada pernyataan ini menunjukkan bahwa setelah dilakukan genggam jari responden 3 mengalami perubahan tingkat kecemasan

Pada responden 4 dilakukan pemberian Genggam Jari pada tanggal 20 September 2025, pada pukul 14.00 WIB. Responden mengatakan pasien mengalami cemas dengan penyakitnya

setelah dilakukan terapi genggam jari selama 15 menit pasien pasien mengatakan cemas berkurang dari skore 29 (kecemasan berat) menjadi 24 (kecemasan sedang).

Berdasarkan hasil pengukuran tingkat kecemasan pada empat pasien sebelum dan sesudah intervensi, terjadi penurunan skor kecemasan yang signifikan pada masing-masing individu. R1 mengalami penurunan dari skor 28 menjadi 21, R2 dari 27 menjadi 20, R3 dari 25 menjadi 15, dan R4 dari 29 menjadi 24. Dengan demikian, total penurunan kecemasan dari keempat pasien tersebut adalah 29 poin. Jika dirata-ratakan, maka penurunan kecemasan yang terjadi sebesar 7,25 poin. Temuan ini menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan efektif dalam membantu menurunkan tingkat kecemasan pasien, baik dari aspek emosional seperti rasa sedih dan takut, maupun dari sisi penerimaan terhadap kondisi penyakit yang dialami. Penurunan kecemasan ini berkontribusi positif terhadap kenyamanan psikologis pasien selama menjalani proses pengobatan dan pemulihan.

Hal ini sejalan dengan Studi Kasus emil nuriani (2021) dengan hasil Hasil uji statistik menggunakan wilcoxon didapatkan p value sebesar 0,041 yang berarti terdapat pengaruh pemberian teknik nafas dalam terhadap tingkat kecemasan pada pasien sebelum tindakan kateterisasi jantung. Selanjutnya, pada kelompok teknik genggam jari, terdapat 16 orang mengalami penurunan tingkat kecemasan, dimana tingkat kecemasan sesudah intervensi teknik genggam jari lebih rendah dari tingkat kecemasan sebelum intervensi genggam jari. Hasil uji statistik menggunakan wilcoxon didapatkan p value sebesar 0,000 yang berarti terdapat pengaruh pemberian teknik genggam jari terhadap tingkat kecemasan pada pasien sebelum tindakan kateterisasi jantung.

Hal tersebut juga sama dengan Studi Kasus Klareza (2024) dengan hasil Studi Kasus ini didapatkan dari 21 pasien sebelum dilakukan teknik relaksasi genggam jari yang mengalami kecemasan berat sebanyak 12 responden (57.1%), kecemasan sedang sebanyak 9 responden (42.9%). Setelah dilakukan relaksasi genggam jari terdapat 5 responden (23.8%) mengalami kecemasan ringan, 14 responden (66.7%) mengalami kecemasan sedang dan 2 responden (9.5%) mengalami kecemasan berat. Hasil uji Wilcoxon tests menunjukkan nilai p-value 0.000 yang berarti $P < 0,005$ signifikan, artinya terdapat perbedaan tingkat kecemasan sebelum atau sesudah relaksasi genggam jari. Kesimpulan: jadi terdapat pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan kecemasan pasien pre operasi sectio caesarea dengan spinal anestesi di RSUD Cilacap.

Berdasarkan hasil intervensi pada tiga pasien baru, dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi genggam jari mampu menurunkan tingkat kecemasan secara signifikan, baik dari kategori berat menjadi sedang maupun dari sedang menjadi ringan. Hal ini menunjukkan

bahwa intervensi ini memberikan dampak positif terhadap stabilitas emosional pasien dengan berbagai latar belakang kondisi penyakit. Hal ini sejalan dengan Studi Kasus Salsabila K, WIBowo, (2023) yang menyatakan bahwa teknik relaksasi genggam jari efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien preoperatif di RSUD Karawang, dengan hasil menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara skor kecemasan sebelum dan sesudah intervensi ($p = 0,000$), sehingga teknik ini dapat dijadikan terapi komplementer dalam praktik keperawatan.

Peneliti menyimpulkan bahwa penerapan teknik genggam jari sebagai intervensi non-farmakologis dapat menjadi alternatif efektif dan mudah diterapkan dalam praktik keperawatan, khususnya untuk mengatasi kecemasan pada pasien di ruang rawat inap. Teknik ini tidak membutuhkan alat khusus, mudah diajarkan kepada pasien, serta dapat dilakukan secara mandiri.

Studi Kasus ini memiliki keterbatasan (bias), yaitu jumlah responden yang relatif sedikit serta tidak adanya kelompok kontrol sebagai pembanding, sehingga hasilnya tidak dapat digeneralisasi secara luas. Selain itu, penilaian tingkat kecemasan masih bersifat subjektif berdasarkan kuesioner, yang dapat dipengaruhi oleh faktor suasana hati saat pengisian. Teknik genggam jari dapat dijadikan bagian dari protokol penanganan kecemasan di fasilitas kesehatan, dengan melibatkan pelatihan bagi tenaga kesehatan serta penyuluhan kepada pasien. Diperlukan juga Studi Kasus lebih lanjut dengan desain eksperimen yang lebih kuat dan jumlah sampel lebih besar untuk menguji efektivitas jangka panjang dari intervensi ini

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil Studi Kasus menunjukkan bahwa penerapan teknik relaksasi genggam jari efektif menurunkan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi di RSUD Batang. Setelah diberikan intervensi selama dua hari, seluruh responden mengalami penurunan tingkat kecemasan dari kategori sedang–berat menjadi ringan–sedang. Dengan demikian, teknik relaksasi genggam jari dapat digunakan sebagai intervensi nonfarmakologis yang sederhana, aman, dan efektif dalam membantu mengurangi kecemasan serta meningkatkan kenyamanan psikologis pasien sebelum menjalani pembedahan.

REFERENSI

- Andiang, J., & Pasanea, K. (2020). *Pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien post op sectio caesarea di RSIA Sentosa Makassar*.
<http://repository.stikstellamarismks.ac.id/501/1/Skripsi%20Juventy%20Andiang%20C1614201021%20%26%20Kristy%20Pasanea%20C1614201023.pdf>
- Di, A., Sekarwangi, R., Yulianti, Y., & Hidayah, A. N. (2023). *Teknik relaksasi genggam jari terhadap tingkat kecemasan pasien preoperatif*, 5(1).
- Donsu, J. D. T. (2021). *Metodologi studi kasus keperawatan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Elpiyanti, W., & Simatupang, L. L. (2024). Pengaruh teknik relaksasi guided imagery terhadap tingkat kecemasan pasien pre operasi laparatomi di Murni Teguh Memorial Hospital. *Indonesian Traditional Nursing Journal*, 2(2), 82–87.
<https://doi.org/10.37104/itnj.v2i2.258>
- Fauzi, A., Suparyanto, & Rosad. (2022). *Metodologi studi kasus*.
- Fenti. (2020). *Metodologi studi kasus* (Edisi 1). Rajawali Pers Divisi Buku Perguruan Tinggi, PT RajaGrafindo Persada.
- Katimenta, K. Y., Wiyono, H., & Darman, P. N. (2022). Hubungan dukungan keluarga dengan tingkat kecemasan pada pasien pre-operasi di Ruang Dahlia RSUD Dr. Doris Sylvanus Palangka Raya. *Ahmar Metastasis Health Journal*, 2(1), 28–33.
<https://doi.org/10.53770/amhj.v2i1.104>
- Musyaffa, A., Wirakhmi, I. N., & Sumarni, T. (2023). Gambaran tingkat kecemasan pada pasien pre operasi. *Jurnal Studi Kasus Perawat Profesional*, 6(3), 939–948.
<http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>
- Nadya, R., Queena, E., Hasnaini, N., & Herningsih, E. (2024). Intervensi kombinasi relaksasi teknik genggam jari dan terapi murottal Surat Ar-Rahman terhadap penurunan tekanan darah pada ibu post sectio caesarea dengan preeklamsia. *Medika: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 2(2). <https://doi.org/10.59680/medika.v2i2.1122>
- Nanda, A. A., & Rosyid, F. N. (2025). Efektivitas teknik relaksasi genggam jari dalam menurunkan kecemasan terhadap pasien pre-operasi. *Jurnal Kesehatan*, 9, 350–354.
- Putri, D. A. (2023). *Gambaran kecemasan pre operasi pada anak dan orang tua di RSUD K.R.M.T. Wongsonegoro Semarang* [Preprint]. Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- Ramdhanie, G. G., Rukmasari, E. A., & Lestari, A. P. (2024). Intervensi art therapy dalam menurunkan skala nyeri akut pada anak post laparotomi eksplorasi. *Ners Muda*, 5(2), 265. <https://doi.org/10.26714/nm.v5i2.15218>
- Riyanto, S., & Hatmawan, A. A. (2020). *Metode riset studi kasus kuantitatif: Studi kasus di bidang manajemen, teknik, pendidikan dan eksperimen* [Preprint].
- Sahir, S. H. (2021). *Metodologi studi kasus*. Jogjakarta: Penerbit KBM Indonesia.
- Salsabila, K., Wibowo, T. H., & Handayani, R. N. (2023). Pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan kecemasan pasien pre operasi pada pasien sectio caesarea dengan spinal anestesi. *Jurnal Studi Kasus Perawat Profesional*, 6(2), 477–484.
<https://doi.org/10.37287/jppp.v6i2.2187>

- Setiani, L. A., & Moerfiah, Y. (2020). Uji aktivitas antiinflamasi infusa daun afrika (*Vernonia amygdalina*) pada tikus putih yang diinduksi karagenan. *Pharmacon*, 17(1), 78. <https://doi.org/10.23917/pharmacon.v17i1.9322>
- Simbolon, P., & Simbolon, N. (2021). Mekanisme koping dan tingkat kecemasan mahasiswa dalam menghadapi Objective Structured Clinical Examination (OSCE). *Seminar Nasional Teknologi Terapan (SEMITERA)*, 1(1), 42–47.
- Sommeng, F. (2019). Hubungan status fisik pra anestesi umum dengan waktu pulih sadar pasien pasca operasi mastektomi di RS Ibnu Sina Februari–Maret 2017. *UMI Medical Journal*, 3(1), 47–58. <https://doi.org/10.33096/umj.v3i1.34>
- Sugianti, T., Wiyata, K., & Husada, M. (2020). Kombinasi pemberian kompres dan relaksasi genggam jari pada nyeri persalinan (*Combination of provision of compresses and relaxation of fingers*). *Jurnal Kesehatan Delima Husada*, 9(1), 7–12. <https://doi.org/10.35890/jkdh.v9i1.134>
- Wahyuningsih, W., & Agustin, W. R. (2020). Terapi guided imagery terhadap penurunan kecemasan pasien preoperasi sectio caesarea. *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah*, 7(1), 31–37. <https://doi.org/10.33867/jka.v7i1.163>
- Wati, F., & Ernawati, E. (2020). Penurunan skala nyeri pasien post-op appendectomy menggunakan teknik relaksasi genggam jari. *Ners Muda*, 1(3). <https://doi.org/10.26714/nm.v1i3.6232>
- Wayan, E. (2023). Hubungan dukungan keluarga dengan tingkat kecemasan pasien pre-operasi di IBS RSUD Nyitdah.