

## Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Preoperatif Appendicitis Di RSUD Sekarwangi

Yeni Yulianti<sup>1\*</sup>, Annisa Nur Hidayah<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Departemen Keperawatan, STIKes Sukabumi, Indonesia

### Article Information

Received: October 2022  
Revised: December 2022  
Available online: January 2023

### Keywords

Teknik Relaksasi, Genggam Jari, Preoperasi, Apendisitis

### Correspondence

Phone: (+62) 085860990788  
E-mail:  
[yenyulianti616@gmail.com](mailto:yenyulianti616@gmail.com)

### ABSTRACT

Kecemasan pada pre operasi dapat menyebabkan tindakan operasi menjadi tertunda, dapat memperlama proses pemulihan, mengurangi kekebalan terhadap infeksi, peningkatan penggunaan analgetik, dan bertambahnya waktu inap. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh teknik genggam jari terhadap tingkat kecemasan pada pasien preoperatif appendicitis di RSUD Sekarwangi Sukabumi. Relaksasi genggam jari dapat mengendalikan dan mengembalikan emosi yang akan membuat tubuh menjadi rileks. Ketika tubuh dalam keadaan rileks maka ketegangan otot berkurang dan kemudian akan mengurangi kecemasan. Penelitian ini dilakukan di ruang Nyi Ageng Serang RSUD Sekarwangi Sukabumi dari tanggal 14 Mei-13 Juni 2018. Penelitian menggunakan desain penelitian pre-eksperimental jenis One group pra-post test design dengan jumlah sampel penelitian 18 orang dengan aksidental sampling. Berdasarkan penelitian 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.

### PENDAHULUAN

Preoperatif adalah suatu keadaan atau waktu sebelum dilakukan tindakan operasi, Mempersiapkan pasien sebelum memasuki tahapan operasi sangat penting dilakukan. Manfaat tindakan persiapan operasi telah terbukti mempunyai pengaruh positif sehingga pasien mampu mempersiapkan diri untuk berpartisipasi dalam pemulihan

pascaoperatif Kecemasan pasien pre operasi disebabkan berbagai faktor, salah satunya adalah faktor pengetahuan, dukungan keluarga, komunikasi atau sikap perawat dalam mengaplikasikan pencegahan kecemasan pada pasien pre operasi, dan jenis operasi ( Palla, Sukri& Suwarsi, 2018). Kecemasan dapat menyebabkan respon kognitif, psikomotor,

dan fisiologis yang tidak nyaman, misalnya sulit berpikir logis, peningkatan aktivitas motorik/agitasi, dan peningkatan tanda-tanda vital (Videbeck, 2013 ; dikutip dalam Nurahayu& Sulastri, 2019).

Keadaan cemas pasien akan berpengaruh kepada fungsi tubuh menjelang operasi. Kecemasan yang tinggi, dapat mempengaruhi fungsi fisiologis tubuh yang ditandai dengan adanya peningkatan frekuensi nadi dan respirasi, pergeseran tekanan darah dan suhu, relaksasi otot polos pada kandung kemih dan usus, kulit dingin dan lembab, peningkatan respirasi, dilatasi pupil, dan mulut kering. Kondisi ini sangat membahayakan kondisi pasien, sehingga dapat dibatalkan atau ditundanya suatu operasi (Handayani&Rahmayati, 2018). Intervensi keperawatan yang tepat diperlukan untuk mempersiapkan klien baik secara fisik maupun psikis sebelum dilakukan operasi dan kadang pasien kurang mampu untuk mengontrol kecemasan yang dihadapi sehingga terjadi disharmonisasi dalam tubuh dan keadaan seperti ini dapat berakibat buruk apabila tidak segera diatasi (Faradisi, 2012).

Menghadapi kecemasan pada pasien *preoperative* ada beberapa cara yang dilakukan yaitu dengan cara pemberian farmakologi mau pun non farmakologi. Salah satu bentuk non farmakologis untuk menurunkan kecemasan yaitu Teknik relaksasi genggam jari diberikan untuk menurunkan atau mengurangi gejala kecemasan. Dampak jika kecemasan pada pasien preoperasi tidak segera diatasi dapat berpengaruh terhadap tanda-tanda vital, hal ini yang bisa mengakibatkan tindakan operasi ditunda. Terapi relaksasi genggam jari merupakan teknik relaksasi dengan jari tangan serta aliran energi di dalam tubuh (Liana , 2008 ; dikutip dalam Astutik & Kurlinawati, 2017).

Berdasarkan data wawancara dengan perawat Ruang Nyi Ageng Serang RSUD Sekarwangi, pasien yang akan operasi *appendicitis* ada beberapa pasien yang gagal

untuk masuk ruang operasi dikarenakan mengalami masalah gangguan psikologi salah satunya adalah kecemasan. Selama ini upaya yang dilakukan oleh perawat untuk mengatasi kecemasan menjelang operasi dengan cara komunikasi terapeutik, pemberian farmakologi dan tidak pernah dilakukan dengan cara yang lain.

Teknik relaksasi adalah salah satu cara non farmakologi yang banyak digunakan dalam mengatasi gangguan psikologi seperti kecemasan. Ada beberapa teknik relaksasi yang dapat dilakukan untuk mengatasi kecemasan seperti teknik relaksasi *autogenic*, teknik relaksasi lima jari, terapi musik, aroma terapi dan teknik relaksasi genggam jari. Diantara jenis relaksasi yang mudah dilakukan oleh pasien dan tidak memerlukan peralatan yaitu relaksasi genggam jari. Relaksasi genggam jari dapat mengendalikan dan mengembalikan emosi yang akan membuat tubuh menjadi rileks. Ketika tubuh dalam keadaan rileks, maka ketegangan otot berkurang dan kemudian akan mengurangi kecemasan (Sari & Maliya 2015). Berdasarkan uraian tersebut penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Teknik relaksasi genggam jari terhadap tingkat kecemasan pada pasien preoperatif *appendicitis* di RSUD Sekarwangi Sukabumi”.

## **METODE**

Jenis penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah *quasi eksperiment*. Menurut Sugiyono (2013) metode penelitian Quasi experiment merupakan penelitian yang digunakan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari sesuatu yang dikenakan pada subjek yang diteliti dengan mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 15 pasien preoperatif *apendisitis* di ruang perawatan bedah Nyi Ageng Serang RSUD Sekarwangi. Untuk mengantisipasi apabila terdapat data yang kurang lengkap atau responden yang tidak mau ikut lagi berpartisipasi dalam penelitian maka jumlah

ditambah menjadi 18 orang. Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan adalah menggunakan kuesioner *Zung Self Rating Anxiety Scale*) terdiri dari 20 pokok pertanyaan. Metode analisis statistik yang digunakan dalam penelitian ini berdasarkan skala ordinal menggunakan pengukuran melalui uji Wilcoxon. Uji Wilcoxon adalah prosedur non-parametrik yang digunakan dalam pengujian hipotesis yang menempatkan desain dengan dua sampel berpasangan. dimana kuesioner ini dirancang untuk mengukur tingkat kecemasan yang mencakup perubahan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi genggam jari.

## HASIL

Besarnya sampel dalam penelitian ini sebanyak 18 orang yang terdiri dari satu kelompok yaitu kelompok intervensi. Pengambilan data diperoleh selama rentang 14 Mei hingga 13 Juni 2018. Hasil analisis univariat menggambarkan karakteristik responden responden yang meliputi Jenis kelamin, pengalaman pembedahan dan analisa univariat variabel meliputi tingkat kecemasan pasien sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi genggam jari. Hasil analisa univariat berupa data yang disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi, yaitu sebagai berikut :

### a. Analisa Univariat Karakteristik Responden

#### 1) Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Hasil penelitian diketahui karakteristik penderita berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin**

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-Laki	10	55.6
Wanita	8	44.4
Jumlah	18	100

Berdasarkan table Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 10 orang (55.6%) dan sebagian kecil responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 8 orang (44.4%).

#### 2) Karakteristik Responden Berdasarkan Pengalaman Pembedahan

Hasil penelitian diketahui pengalaman pembedahan responden dalam penelitian ini selengkapnya bisa dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan pengalaman pembedahan**

Pengalaman Pembedahan	Frekuensi	%
Tidak Pernah	11	61.1
Satu Kali	6	33.3
Dua Kali	1	5.6
JUMLAH	18	100

Berdasarkan tabel 2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pengalaman Pembedahan menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pengalaman pembedahan yaitu tidak pernah melakukan pembedahan yaitu sebanyak 11 orang (61.1%) dan sebagian kecil responden pernah mengalami pembedahan sebanyak dua kali yaitu sebanyak 1 orang (5.6%).

#### b. Analisa Univariat Variable Tingkat Kecemasan

Adapun analisis deskriptif gambaran pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap tingkat kecemasan pada pasien preoperatif *appendicitis* di ruang perawatan bedah Nyi Ageng Serang RSUD Sekarwangi

Sukabumi dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 3** Gambaran Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Preoperatif *Appendicitis* Di Ruang Perawatan Bedah Nyi Ageng Serang RSUD Sekarwangi Sukabumi

Kecemasan	N	Median	Std. Deviasi	Nilai Min	Nilai Maks
Sebelum	18	47.9	4.78	38	57
Sesudah	18	42.5	4.43	34	50

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa nilai median tingkat kecemasan sebelum dilakukan teknik relaksasi genggam jari sebesar 47,9, nilai standar deviasi sebesar 4,78, nilai minimal sebesar 38 dan nilai maksimal sebesar 57. Sedangkan nilai median tingkat kecemasan sesudah dilakukan teknik relaksasi genggam jari sebesar 42,5, nilai standar deviasi sebesar 4,43, nilai minimal sebesar 34 dan nilai maksimal sebesar 50.

### c. Analisa Bivariat

Analisa bivariat digunakan untuk menguji hipotesis pengaruh relaksasi genggam jari sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi genggam jari terhadap tingkat kecemasan pada pasien preoperatif *appendicitis* di ruang perawatan bedah Nyi Ageng Serang RSUD Sekarwangi Sukabumi. Analisa statistika yang digunakan dalam penelitian ini adalah Uji *Wilcoxon*. Uji *Wilcoxon* digunakan untuk menguji perbedaan sebelum dan sesudah pada kelompok intervensi. Hasil analisa bivariat disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi, yaitu sebagai berikut :

#### Uji Perbedaan Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Dilakukan Teknik Relaksasi Genggam Jari Pada Pasien Preoperatif *Appendicitis*

Berikut merupakan tabel 4 uji perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi genggam jari pada

pasien preoperatif *appendicitis* adalah sebagai berikut:

**Tabel 4** Uji Perbedaan Tingkat Kecemasan Dilakukan Teknik Relaksasi Genggam Jari Pada Pasien Preoperatif *Appendicitis*

Variable	N	Median	Mean Rank	p-Value
Sebelum	18	47.9	24,11	0,000
Sesudah	18	42.5	12,89	

Berdasarkan tabel 4 didapatkan nilai *p-value* pada uji *Wilcoxon* sebesar 0,000. Maka *p-value* berarti  $< 0,05$  yang berarti  $H_0$  ditolak sehingga dengan kata lain dapat dinyatakan bahwa ada perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi genggam jari pada pasien preoperatif *appendicitis* yang berada di ruang perawatan bedah Nyi Ageng Serang RSUD Sekarwangi Sukabumi.

### PEMBAHASAN

Berdasarkan Analisa menunjukkan bahwa Sebagian besar responden adalah laki-laki dan tidak memiliki pengalaman pembedahan. Pengaruh Teknik genggam jari terhadap tingkat kecemasan pada pasien *preoperatif appendicitis* pada kelompok intervensi menunjukkan bahwa terdapat perbedaan nilai median tingkat kecemasan sebelum dilakukan teknik relaksasi genggam dengan sesudah dilakukan teknik relaksasi genggam jari dimana nilai penurunannya nilai mediannya lumayan cukup besar. Hasil uji parametrik menunjukkan bahwa didapatkan nilai *p-value* pada uji *Wilcoxon* sebesar 0,000. Maka *p-value* berarti  $< 0,05$  yang berarti  $H_0$  ditolak sehingga dengan kata lain dapat dinyatakan bahwa ada perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi genggam jari pada pasien preoperatif *appendicitis* yang berada di RSUD Sekarwangi Sukabumi. Teknik Relaksasi Genggam Jari dapat dipercaya membantu dan mengurangi tingkat kecemasan. Menggenggam jari dan

menarik nafas dalam - dalam dapat mengurangi dan menyembuhkan ketegangan fisik dan emosi, karena menggenggam jari akan menghangatkan titik – titik keluar masuknya energi pada meridian (saluran energi) yang berhubungan dengan organ – organ di dalam tubuh serta emosi yang terletak pada jari tangan kita. Pada saat genggam titik – titik refleksi pada tangan akan memberikan rangsangan secara spontan. Rangsangan tersebut akan mengalirkan semacam gelombang kejut atau listrik menuju ke otak kemudian diproses secara cepat dan kemudian diteruskan menuju syaraf pada organ tubuh yang mengalami gangguan, sehingga sumbatan di jalur energi menjadi lancar (Yuliasuti, 2016).

Hasil penelitian ini didukung dengan penelitian sebelumnya jika relaksasi genggam jari berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan. Penelitian Kurnia (2016) menunjukkan terdapat pengaruh relaksasi genggam jari terhadap tingkat kecemasan pada pasien pre operasi *sectio caesarea* di ruang tunggu pasien OK RSUD. Dr. Moewardi Surakarta dengan *p-value* 0,001. Penelitian pengaruh relaksasi genggam jari pada pasien *apendisitis* kearah penurunan intensitas nyeri juga sudah pernah dilakukan, berdasarkan penelitian Sulung dan

Rani (2017) menunjukkan terdapat pengaruh relaksasi genggam jari terhadap intensitas nyeri pada pasien post appendektomi di RSUD. Achmad Mochtar Bukittinggi dengan *p-value* 0,000. Teknik relaksasi genggam jari selain menurunkan tingkat kecemasan dapat juga untuk menurunkan intensitas nyeri. Relaksasi genggam jari dapat mengendalikan dan mengembalikan emosi yang akan membuat tubuh menjadi rileks. Ketika tubuh dalam keadaan rileks, maka ketegangan otot berkurang dan kemudian akan mengurangi kecemasan (Sari & Maliya 2015). Prosedur penatalaksanaan teknik relaksasi genggam jari mudah untuk dilakukan dapat dilaksanakan selama 10-20 menit dengan cara didampingi atau dipandu,

Teknik ini juga bisa dilakukan dengan menggenggam jari oleh pasien sendiri.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai teknik relaksasi genggam jari terhadap tingkat kecemasan pada pasien preoperatif *appendicitis* di RSUD Sekarwangi Sukabumi adalah sebagai berikut :

- a. Nilai Median kecemasan pada pasien preoperatif *appendicitis* sebelum dilakukan relaksasi genggam jari Di RSUD Sekarwangi Sukabumi sebesar 47,9
- b. Nilai Median kecemasan pada pasien preoperatif *appendicitis* sesudah dilakukan relaksasi genggam jari Di RSUD Sekarwangi Sukabumi sebesar 42,5,
- c. Terdapat pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap tingkat kecemasan pasien preoperatif *appendicitis* di RSUD Sekarwangi Sukabumi dengan *p-value* 0,001 maka  $< 0,05$  yang berarti Tolak  $H_0$ .

Saran:

Terapi relaksasi genggam jari dapat dijadikan sebagai salah satu terapi alternatif untuk mengatasi kecemasan pasien *apendisitis* yang akan menjalani operasi.

## DAFTAR PUSTAKA

- 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.
- Andika M, Mustafa, R, (2016), *Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Paise Post Operasi Apendektomy di RS DR. Reksodiwiryo, STIKes Mercubaktijaya Padang*. (Oral, Poster, & Kesehatan, 2016).
- Adhar Arifuddin, Lusla Salmawati, dan Andi Prasetyo 2017 *Faktor Risiko Kejadian*

- Apendisitis Di Bagian Rawat Inap Rumah Sakit Umum Anutapura Palu. Jurnal Preventif Kesehatan Masyarakat. Volume 8 Nomor 1 : 1-58.*
- Dita Syaeful Arifin, 2014 Asuhan Keperawatan Pada An. F Dengan Post Operasi Apendectomy Et Cause Apendisitis Acute Hari Ke 2 – 3 Di Ruang Dahlia Rumah Sakit Dr. R Goeteng Taorenadibrata Purbalingga. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
- Faradisi, F. (2012). Efektivitas Terapi Murotaldan Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pra Operasi Di Pekalongan. *Jurnal Ilmiah kesehatan Vol. V (2) September 2012*
- Handayani, R. S., & Rahmayati, E. (2018). Pengaruh Aromaterapi Lavender, Relaksasi Otot Progresif dan Guided Imagery terhadap Kecemasan Pasien Pre Operatif. *Jurnal Kesehatan, 9(2), 319-324.*
- Nurahayu, D., & Sulastri, S. (2019). Hubungan Perilaku Caring Perawat dengan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Katarak di Ruang Kenanga RSUD dr. H. Soewondo Kendal. *Jurnal Surya Muda, 1(1), 37-51.*
- Rani, SD (2017) *Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Intesitas Nyeri pada Pasien Post Operasi apendiktomy, STIKes Fort De Kock Bukit Tinggi Jurnal Endurance (397-405).*
- Palla, A., Sukri, M., & Suwarsi, S. (2018). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi. *JIKP Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerah, 7(1), 45-53.*
- Sari, Revi Diana Kurnia dan Maliya, Arina *Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea Tahun 2016, Skripsi Paska Sarjana, Universitas Muhammadiyah Surakarta.*
- Sugiyono (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung : Alfabeta.*
- Yuliastuti, C. (2015). Effect Of Handheld Finger Relaxation On Reduction Of Pain Intensity In Patients With Post-Appendectomy At Inpatient Ward, RSUD Sidoarjo. *International Journal of Medicine and Pharmaceutical Sciences (IJMPS), vol 5, no 3 ; 53-58.*