



Penerapan terapi relaksasi genggam jari pada pasien ansietas preoperasi di bangsal rawat inap

Application of finger grip relaxation therapy in preoperative anxiety patients in inpatient ward

Ani Mashunatul Mahmudah, Huyainatul Walidah, Riza Yulina Amry

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Surya Global Yogyakarta

ABSTRACT

Patients in preoperative conditions often experience anxiety that impacts both physiologically and psychologically. Finger grip relaxation therapy is one of the non-pharmacological therapies to reduce anxiety. This study aimed to determine the effectiveness of finger grip relaxation therapy in patients with anxiety nursing problems. This descriptive research used a case study approach involving one preoperative patient experiencing anxiety. The intervention was carried out twice within a 6-hour period. The results showed a decrease in anxiety levels based on vital signs and verbal patient response. In conclusion, finger grip relaxation therapy was effective in reducing anxiety in preoperative patients.

Keywords: Anxiety; finger grip relaxation; nursing; non-pharmacological therapy; preoperative

ABSTRAK

Pasien dengan kondisi preoperasi sering mengalami kecemasan yang berdampak secara fisiologis maupun psikologis. Terapi relaksasi genggam jari merupakan salah satu terapi nonfarmakologi untuk membantu menurunkan kecemasan. Penelitian ini bertujuan mengetahui efektivitas penerapan terapi relaksasi genggam jari pada pasien dengan masalah keperawatan ansietas. Desain penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan studi kasus terhadap satu pasien preoperasi yang mengalami ansietas. Intervensi terapi dilakukan selama dua kali dalam rentang waktu 6 jam. Hasil menunjukkan penurunan tingkat kecemasan berdasarkan pengamatan terhadap tanda-tanda vital dan respons verbal pasien. Dalam penelitian ini disimpulkan terapi relaksasi genggam jari efektif dalam menurunkan kecemasan pasien preoperasi.

Kata kunci: Ansietas; relaksasi genggam jari; keperawatan; terapi nonfarmakologi; preoperasi

Korespondensi: Ani Mashunatul Mahmudah, Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Surya Global Yogyakarta, Jl. Ringroad Selatan, Blado, Potorono, Banguntapan, Bantul, ns.anim@gmail.com

PENDAHULUAN

Operasi atau pembedahan merupakan suatu penanganan medis secara invasive yang dilakukan untuk mendiagnosa atau mengobati penyakit, injuri, atau deformitas tubuh, tindakan pembedahan akan mencederai jaringan yang dapat menimbulkan perubahan fisiologis tubuh dan mempengaruhi organ tubuh lainnya (1).

Menurut World Health Organization (WHO), jumlah tindakan operasi mengalami peningkatan, diperkirakan setiap tahun ada 165 juta tindakan bedah dilakukan di seluruh dunia. Pada tahun 2018 terdapat 140 juta pasien dan pada tahun 2019 meningkat menjadi 148 juta jiwa. Tercatat di tahun 2020 ada 234 juta jiwa klien operasi di semua rumah sakit di dunia (2). Kemenkes RI (2021) menyatakan bahwa tindakan operasi atau pembedahan menempati urutan posisi ke-11 dari 50 penanganan penyakit yang ada di Indonesia. perbandingan antara perempuan dengan laki-laki, yaitu perempuan mencapai 50,15%, sedangkan laki-laki sebanyak 30,5%, dan operasi anak dibawah umur sekitar 10% sampai 15%.

Preoperasi adalah masa yang dilakukan sebelum tindakan pembedahan, dampaknya mengakibatkan suatu reaksi emosional bagi pasien salah satunya adalah kecemasan yang ditandai dengan perubahan pada fisik misalnya tanda tanda vital, peningkatan tekanan darah, peningkatan frekuensi napas, dan dapat mengurangi energi pasien (3).

Bagi seorang pasien, operasi merupakan salah satu pengalaman yang sulit, maka membutuhkan persiapan pre-operasi untuk mengurangi faktor resiko yang dapat mempengaruhi hasil akhir operasi. Pasien juga harus mempersiapkan secara psikis karena akan mengalami ketakutan dan cemas akibat tindakan yang berhubungan dengan pembedahan, bahkan kecacatan atau kematian, sehingga pasien seringkali menunjukkan rasa cemas yang berlebihan (4).

Dilaporkan bahwa prevalensi kecemasan pasien pra operasi mencapai 60-90%. Tingkat kecemasan pasien pra operasi mencapai 534 juta jiwa (5) (6). Angka kecemasan di Indonesia juga mengalami peningkatan, prevalensi kecemasan di Indonesia mencapai 11,6% dari populasi orang dewasa. Prevalensi kecemasan pada pasien pra operasi sekitar 75-90% (7).

Kecemasan merupakan suatu perasaan yang biasa dirasakan oleh seseorang, dan secara umum rasa cemas muncul jika menghadapi sesuatu yang menakutkan, mengancam dan mengkhawatirkan. Kecemasan yang berlebihan, dapat mempengaruhi fungsi fisiologis yang ditandai dengan peningkatan frekuensi nadi dan respirasi, perubahan tekanan darah dan suhu, relaksasi otot polos pada kandung kemih dan usus, kulit menjadi dingin dan lembab, pernafasan meningkat, dilatasi pupil dan mulut kering, keadaan ini sangat berbahaya bagi kondisi pasien, sehingga dapat membatalkan atau menunda operasi (8). Kecemasan pada pasien pra operasi harus diatasi karena dapat menimbulkan perubahan-perubahan fisiologis yang akan menghambat dilakukannya tindakan operasi. Tubuh akan memproduksi hormon kortisol secara berlebihan jika dalam keadaan cemas, yang akan berakibat pada peningkatan tekanan darah, dada sesak dan emosi yang tidak stabil (9).

Penatalaksanaan keperawatan pada pasien dengan masalah kecemasan/ansietas yakni dapat berupa farmakologi dan non-farmakologi. Terapi farmakologi untuk menurunkan kecemasan dapat menggunakan obat-obat antidepresan benzodiazepine dan non-benzodiazepine, sedangkan untuk terapi non farmakologi dapat menggunakan distraksi dan teknik relaksasi (10). Teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi rasa cemas salah satunya yaitu dengan menggunakan teknik relaksasi genggam jari (*finger grip*) (11). Teknik genggam jari dengan cara menggenggam jari dan mengatur nafas dapat mengurangi ketegangan fisik serta emosi, karena menggenggam jari akan menghangatkan titik-titik masuk dan keluarnya energi meridian (saluran energi) yang berhubungan dengan organ tubuh yang terletak pada jari tangan (12).

Relaksasi genggam jari (*finger grip*) 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 terhambat di dalam tubuh akan mengalir lancar dan menghasilkan efek rileks atau menenangkan (13). Penelitian ini bertujuan mengetahui efektivitas penerapan terapi relaksasi genggam jari pada pasien dengan masalah keperawatan ansietas.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah deskriptif dalam bentuk studi kasus asuhan keperawatan. Pendekatan yang digunakan adalah dengan melakukan pengkajian, diagnosa keperawatan, perencanaan, pelaksanaan atau implementasi dan evaluasi. Subjek dalam penelitian ini adalah 1 pasien pre operasi yang mengalami masalah keperawatan kecemasan. Proses penelitian dilakukan pada tanggal 27 Desember 2024 di bangsal rawat inap. Instrumen pengumpulan data menggunakan format pengkajian Keperawatan Medikal Bedah.

HASIL PENELITIAN

Pengkajian dilakukan terhadap satu pasien preoperasi yang mengalami kecemasan. Data diperoleh melalui wawancara, observasi, serta pemeriksaan tanda vital. Hasil lengkap pengkajian keperawatan disajikan pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Hasil pengkajian keperawatan pada pasien preoperasi

Aspek	Hasil Pengkajian
Identitas	Sdr. A, 19 tahun, laki-laki
Keluhan utama	Merasa cemas, gelisah, deg-degan, dan takut karena pertama kali menjalani operasi
Pemeriksaan tanda vital	TD: 118/98 mmHg, N: 98x/menit, SPO2: 99%, T: 36,5°C
Observasi klinis	Pasien pucat, tegang, tidak fokus saat diajak bicara
Diagnosa radiologi	Fraktur clavícula 1/3 proksimal dextra
Diagnosa keperawatan	Ansietas berhubungan dengan krisis situasional
Data subjektif (DS)	Pasien mengatakan khawatir dan deg-degan karena pertama kali operasi
Data objektif (DO)	Tampak gelisah, tegang, pucat, tidak fokus

Identitas pasien yaitu Sdr. A, berusia 19 tahun, pasien berjenis kelamin laki-laki. Adapun data yang diperoleh dari pengkajian pada Sdr. A adalah Sdr. A mengatakan merasa cemas dan gelisah. Pasien mengatakan merasa deg-degan dan takut karena dirinya baru pertama kalinya akan menjalani operasi. Saat dilakukan pemeriksaan tanda-tanda vital didapatkan hasil TD: 118/98mmhg, N: 98x/menit, SPO2: 99%, T: 36,5°C. Pasien nampak pucat dan tegang, saat diajak berkomunikasi pasien tidak fokus.

PEMBAHASAN

Studi ini menguraikan secara mendalam proses keperawatan yang dilakukan pada pasien dengan masalah keperawatan ansietas pra operasi, serta menelaah efektivitas intervensi terapi relaksasi genggam jari berdasarkan data yang telah diperoleh.

Pengkajian

Pengkajian merupakan tahap awal dari proses keperawatan yang merupakan proses pengumpulan data yang sistematis dan berbagai sumber untuk mengevaluasi dan mengidentifikasi status kesehatan klien. Sejalan dengan penelitian Nursaroh & Listrikawati (2023) bahwa tanda gejala yang muncul pada pasien dengan ansietas yakni mengeluh cemas, gelisah, frekuensi napas meningkat dan takut jika operasinya gagal. Hal ini sesuai dengan teori dalam SDKI DPP PPNI (2017), bahwa seseorang yang mengalami ansietas akan muncul tanda dan gejala baik mayor maupun minor yang meliputi, tanda gejala mayor: merasa bingung, merasa khawatir dengan akibat dari kondisi yang dihadapi, sulit berkonsentrasi, tampak gelisah, tampak tegang dan sulit tidur (14), sedangkan pada tanda gejala minor yaitu mengeluh pusing, anoreksia, palpitasi, merasa tidak berdaya, frekuensi napas meningkat, frekuensi nadi meningkat, tekanan darah meningkat, diaforeis, tremor, muka tampak pucat, suara bergetar, kontak mata buruk, sering berkemih dan berorientasi pada masa lalu.

Diagnosa keperawatan

Diagnosa keperawatan pada kasus ini diangkat berdasarkan data keluhan dan masalah yang terdapat pada klien, diagnosa yang diangkat dalam penelitian ini adalah diagnosa keperawatan Ansietas berhubungan dengan krisis

situasional ditandai dengan data subjektif (DS): Pasien mengatakan deg-degan dan merasa khawatir karena dirinya baru pertama kali operasi. Data Objektif (DO): Pasien nampak gelisah, tegang dan pucat, pasien kurang fokus saat diajak komunikasi, hasil pemeriksaan radiologi : fraktur clavicula 1/3 proksimal dextra. TTV: TD: 118/98mmhg, N: 98x/menit, SPO2: 99%, T: 36,5°C.

Hal ini diperkuat teori dalam SDKI PPNI (2018) tanda dan gejala mayor dan minor sehingga dapat ditegakkan diagnosa keperawatan tersebut diantaranya: merasa khawatir dengan akibat, sulit berkonsentrasi, tampak pucat dan tampak tegang (15).

Intervensi keperawatan

Setelah dilakukan pengkajian, ditemukan masalah keperawatan yakni berupa ansietas. Tujuan umum dari intervensi keperawatan yang diberikan adalah untuk menurunkan tingkat ansietas pasien setelah dilakukan tindakan keperawatan sebanyak dua kali dalam jangka waktu enam jam. Kriteria keberhasilan dari intervensi ini meliputi berkurangnya ekspresi verbal berupa kekhawatiran terhadap kondisi yang sedang dihadapi, penurunan perilaku gelisah dan tegang, berkurangnya tanda-tanda fisik seperti wajah pucat, serta membaiknya tanda-tanda vital, yaitu frekuensi napas, frekuensi nadi, dan tekanan darah. Selain itu, peningkatan konsentrasi dan kemampuan melakukan kontak mata juga menjadi indikator keberhasilan intervensi

Berdasarkan Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI), intervensi yang diberikan untuk mengatasi masalah ansietas mencakup tindakan observasi, terapeutik, dan edukasi yang terintegrasi. Pada aspek observasi, dilakukan identifikasi terhadap gangguan konsentrasi atau gejala lain yang mengganggu fungsi kognitif pasien, serta penilaian terhadap efektivitas teknik relaksasi genggam jari. Selain itu, dilakukan pengkajian terhadap kesiapan dan kemampuan pasien dalam menerapkan teknik relaksasi tersebut, disertai pemeriksaan terhadap ketegangan otot, frekuensi nadi, tekanan darah, dan suhu tubuh sebelum dan sesudah latihan, serta pemantauan respons fisiologis dan psikologis pasien terhadap terapi yang diberikan.

Dari sisi terapeutik, intervensi dilakukan dengan menciptakan lingkungan yang tenang dan nyaman, bebas dari gangguan, serta disesuaikan pencahayaan dan suhu ruangnya. Pasien diberikan informasi tertulis mengenai persiapan dan prosedur pelaksanaan terapi relaksasi genggam jari, dianjurkan mengenakan pakaian yang longgar, serta dibimbing dengan penggunaan nada suara yang lembut dan berirama saat terapi berlangsung. Teknik relaksasi ini juga dapat digunakan sebagai strategi penunjang dan dikombinasikan dengan pemberian analgesik atau intervensi medis lain bila diperlukan.

Sementara itu, aspek edukasi difokuskan pada pemberian penjelasan mengenai tujuan, manfaat, batasan, serta jenis terapi relaksasi yang dapat dilakukan, khususnya terapi genggam jari. Edukasi juga mencakup penjelasan rinci mengenai tahapan pelaksanaan relaksasi, anjuran untuk mengambil posisi tubuh yang nyaman, serta dorongan untuk melakukan latihan secara berulang dan mandiri. Terakhir, perawat juga melakukan demonstrasi dan pelatihan teknik relaksasi genggam jari secara langsung kepada pasien agar intervensi dapat dilakukan secara optimal dan berkesinambungan.

Implementasi keperawatan

Implementasi keperawatan pada Sdr. A dimulai pada tanggal 27 Desember 2024 pukul 13.05 WIB di ruang Marwah dengan diagnosa keperawatan ansietas berhubungan dengan krisis situasional. Prosedur diawali dengan mencuci tangan menggunakan enam langkah sesuai standar sebelum menemui pasien dan melakukan pengecekan terhadap catatan keperawatan serta rekam medis. Validasi identitas dilakukan melalui pengecekan nama, tanggal

lahir, dan gelang identitas, dilanjutkan dengan memperkenalkan diri kepada pasien.

Selama proses pengkajian, pasien mengungkapkan bahwa ini adalah pengalaman pertamanya dirawat inap di rumah sakit. Pasien tampak gelisah dan tegang, dengan tanda-tanda vital: TD 118/98 mmHg, N 98x/menit, SpO₂ 99%, T 36,5°C. Pada pukul 13.20 WIB diberikan penjelasan mengenai tindakan operasi dan pembiusan secara umum, disesuaikan dengan informasi dari rekam medis terkait prosedur yang direncanakan. Pasien kemudian ditanya mengenai pengalaman sebelumnya dalam mengelola rasa cemas, dan pasien menyatakan belum pernah mendapatkan terapi khusus untuk mengurangi kekhawatirannya.

Selanjutnya, dilakukan penawaran intervensi berupa edukasi dan pelatihan teknik relaksasi genggam jari, disertai kontrak waktu pelaksanaan. Pasien diarahkan untuk mengambil posisi nyaman mungkin dan rileks, lalu diberikan penjelasan tentang tujuan, manfaat, dan prosedur terapi tersebut. Pasien dilatih untuk mengulangi teknik yang telah diajarkan, dan diberikan reinforcement positif serta motivasi untuk melakukan terapi ini secara mandiri dan berulang.

Setelah terapi relaksasi genggam jari diterapkan, dilakukan evaluasi tanda-tanda vital dengan hasil: TD 110/80 mmHg, N 88x/menit, SpO₂ 99%, T 36,5°C. Kontrak waktu berikutnya disepakati untuk melakukan observasi lanjutan terkait efektivitas terapi dalam menurunkan tingkat kecemasan sebelum pelaksanaan tindakan operasi. Implementasi di atas sejalan dengan penelitian yang dilakukan Sari (2016) bahwa hasil penelitian ini pada kelompok perlakuan yang diberikan teknik relaksasi genggam jari tingkat ansietas cenderung turun ke cemas ringan dan berpotensi tidak cemas. Sedangkan pada kelompok kontrol tingkat ansietas masih tetap, rata-rata cemas cenderung sedang atau meningkat. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan berupa teknik relaksasi genggam jari mampu memberikan efek yaitu menurunkan ansietas. Adapun penelitian yang dilakukan oleh Widiyanti, (2024) menunjukkan hasil penerapan terapi relaksasi genggam jari efektif dan berhasil dalam menurunkan kecemasan pasien pre operasi (16). Sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Salsabilla, dkk., (2023) bahwa teknik relaksasi juga merupakan suatu tindakan untuk membebaskan mental dan fisik dari ketegangan dan stress, sehingga dapat meningkatkan toleransi terhadap kecemasan (17). Beberapa metode relaksasi dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan dan ketegangan otot sehingga didapatkan penurunan denyut jantung, penurunan respirasi serta penurunan ketegangan otot.

Evaluasi keperawatan

Setelah dilakukan intervensi dan Implementasi keperawatan pada pasien Sdr. A dengan masalah keperawatan ansietas berhubungan dengan krisis situasional, peneliti melakukan evaluasi keperawatan pada tanggal 27 Desember 2024 dengan menggunakan SOAP yang mana S (Subyektif) : pasien mengatakan sudah lebih rileks dari sebelumnya, pasien tidak tegang lagi dan tidak merasa cemas. Pasien merasa lebih siap dan mantab untuk dilakukan tindakan operasi. Pasien mengatakan terus mengulang-ulang terapi relaksasi genggam jari sesuai saran peneliti. O (Obyektif): pasien mengikuti Gerakan serta arahan peneliti Ketika melakukan terapi relaksasi genggam jari, pasien tampak lebih tenang dan tidak gelisah, TTV: TD: 110/80mmhg, N: 88x/menit, SPO₂: 99%, T: 36,5°C., A (Assesment): masalah teratasi. P (Plan/Perencanaan) : pertahankan intervensi.

SIMPULAN

Penerapan terapi relaksasi genggam jari selama dua menit pada setiap jari yang dilakukan sebelum pasien memasuki ruang bedah terbukti memberikan dampak positif terhadap penurunan tingkat ansietas pasien preoperasi. Evaluasi keperawatan menunjukkan adanya penurunan tanda dan gejala ansietas, antara lain berkurangnya kekhawatiran verbal, penurunan perilaku gelisah dan tegang, berkurangnya pucat, serta perbaikan pada frekuensi

napas, nadi, tekanan darah, konsentrasi, dan kontak mata. Hal ini menunjukkan bahwa terapi relaksasi genggam jari efektif sebagai intervensi nonfarmakologis dalam mengatasi kecemasan pra operasi

DAFTAR PUSTAKA

1. Rismawan W. Tingkat Kecemasan Pasien Pre-Operasi di RSUD dr. Soekardjo Kota Tasikmalaya. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu-ilmu Keperawatan, Analis Kesehatan dan Farmasi*. 2019 Mar 15;19(1).
2. Weiser TG, Regenbogen SE, Thompson KD, Haynes AB, Lipsitz SR, Berry WR, et al. An estimation of the global volume of surgery: a modelling strategy based on available data. *The Lancet*. 2008;372(9633).
3. Hidayat N, Fitry AP, Fajriah3 F, Nurazizah4 YS, Nurapandi5 A. Pengaruh Terapi Imajinasi Terbimbing Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre-Operasi. *The Shine Cahaya Dunia Ners*. 2022;7(02).
4. Saputra Y, Sumarni T, Khasanah S. Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Tingkat Nyeri Post Operatif Sectio Caesarea Teknik Anestesi Spinal. *Viva Medika Jurnal Kesehatan, Kebidanan, dan Keperawatan*. 2023;16(02).
5. Abate SM, Chekol YA, Basu B. Global prevalence and determinants of preoperative anxiety among surgical patients: A systematic review and meta-analysis. Vol. 25, *International Journal of Surgery Open*. 2020.
6. Johansson K, Nuutila L, Virtanen H, Katajisto J, Salanterä S. Preoperative education for orthopaedic patients: Systematic review. Vol. 50, *Journal of Advanced Nursing*. 2005.
7. Kemenkes R. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020. -- Jakarta : Kementerian Kesehatan RI. 2021. Vol. 1, Science as Culture. 2021.
8. Wahyuningsih, Sutanta, Afifah VA. Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Fraktur Femur. *Media Ilmu Kesehatan*. 2020;8(3).
9. Wiyono H, Putra PP. Breathing Exercise Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Di RSUD dr. Doris Sylvanus, Palangka Raya.
10. Satriana, Feriani P. Efektivitas Teknik Relaksasi Benson Dan Terapi Genggam Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Laparatomi Di Ruang Mawar RSUD A. Wahab Sjahranie Samarinda. *Borneo Studies and Research*. 2020;1(3).
11. Larasati I, Hidayati E. Relaksasi genggam jari pada pasien post operasi. *Ners Muda*. 2022;3(1).
12. Udiyani R, Hartinah R, Arifin RF. Efektivitas Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Ibu Bersalin Kala 1 Fase Laten. *Jurnal Darul Azhar*. 2020;9(1).
13. Ma'rufa A, Lestari KP, Elisa E. *Handheld Finger Technique Relaxation And Music Therapy To Decrease Anxiety In Pre Sectio Caesarea Patients*. *Jendela Nursing Journal*. 2019;3(1).
14. Tim Pokja SDKI DPP PPNI. Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia Definisi dan Indikator Diagnostik. 2017.
15. SDKI. Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia Definisi dan Indikator Diagnostik Edisi 1. Dewan Pengurus Pusat PPNI. 2017.
16. Widiyanti. Penerapan Terapi Genggam Jari Dan Dzikir Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Pasien Pre-Operasi Di Rumah Sakit Islam Sultan Agung Semarang. [Semarang]: Universitas Islam Sultan Agung Semarang; 2024.
17. Salsabilla K, Wibowo TH, Handayani RN. Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari terhadap Penurunan Kecemasan Pasien Pre Operasi pada Pasien Sectio Caesarea dengan Spinal Anestesi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*. 2023 Sep 16;6(2):477–84.