

PENGARUH TEKNIK RELAKSASI LIMA JARI TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PASIEN PRA OPERASI SECTIO CAESAREA Di RUANGAN HIBRIDA RSU SEMBIRING DELITUA TAHUN 2021

THE EFFECT OF FIVE FINGER RELAXATION TECHNIQUES ON REDUCING ANXIETY LEVEL OF PRE-SECTIO CAESAREA PATIENTS IN THE HYBRID ROOM OF SEMBIRING DELITUA RSU 2021

Fitriani Rahayu, S.Keb¹, Halimah Tusya Diah SST. MKM²

¹*Fitriani rahayu, S.Keb Rantau Prapat kabupaten labuhanbatu, Indonesia*

²*Halimah Tusya Diah SST. MKM, Rantau Prapat kabupaten labuhanbatu, Indonesia*

Email: rahayufitriani206@gmail.com

Email: halimah.tusyadiah1987@yahoo.com

Abstrak

Angka kejadian seksio sesarea di Indonesia pada tahun 2007 adalah 921.000 dari 4.039.000 persalinan (22,8%) dari seluruh persalinan. Kecemasan pada setiap individu yang akan melakukan pembedahan dapat terlihat mengungkapkan rasa takut yang biasanya diungkapkan secara langsung. Salah satu intervensi keperawatan yang dapat dilakukan adalah teknik relaksasi lima jari. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi lima jari terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien pra operasi sectio caesarea di ruang hibrida RSU Sembiring tahun 2021. Penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimen dengan one group pretest-posttest design. Sampel ditentukan dengan metode Purposive Sampling sebanyak 19 responden. Pengumpulan data dengan instrumen kecemasan Hamilton Anxiety Rating Scale. Analisis dilakukan dengan analisis univariat dan bivariat dengan menggunakan uji Dependent T. Hasil rata-rata tingkat kecemasan pasien sebelum diberikan perlakuan teknik relaksasi lima jari adalah 1,79. Rata-rata tingkat kecemasan pasien setelah diberikan perlakuan teknik relaksasi lima jari adalah 1,05. Hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 0,001$ maka dapat disimpulkan pengaruh teknik relaksasi lima jari terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien preoperasi sectio caesarea. Pemberian teknik relaksasi lima jari efektif menurunkan tingkat kecemasan pada pasien yang menjalani operasi. Sehingga pihak rumah sakit menyarankan untuk memberikan intervensi tambahan dengan relaksasi lima jari karena terbukti efektif menurunkan kecemasan.

Kata kunci: relaksasi lima jari, kecemasan, seksio sesarea

ABSTRACT

The incidence of sectio-caesarea in Indonesia in 2007 was 921,000 from 4,039,000 deliveries (22.8%) of all deliveries. Anxiety in every individual who will do surgery can be seen expressing the fear that is usually expressed directly. One of the nursing interventions that can be done is a five finger relaxation technique. The purpose of this study to determine the effect of five finger relaxation techniques to decrease the anxiety level of patients preoperative sectio-caesarea in hibrida room RSUD Sembiring in 2021. This study used quasi-experimental design with one group pretest-posttest design. The sample was determined by Purposive Sampling method of 19 respondents. Data collection by anxiety instrument Hamilton Anxiety Rating Scale. The analyses were performed with univariate and bivariate analysis by using Dependent T test. The results of the average patient's anxiety level before the treatment of five finger relaxation technique is 1.79. Average patient's anxiety level after treatment of five finger relaxation technique is 1.05. Statistical test results obtained p value = 0.001 it can be concluded the influence of five finger relaxation techniques to decrease the anxiety level of patients preoperative sectio-caesarea. Providing a five finger relaxation technique effectively lowers anxiety levels in patients undergoing surgery. So the hospital suggested to provide additional intervention with relaxation five fingers because it proved effective to reduce anxiety.

Keywords: five finger relaxation, anxiety, sectio-caesarea

PENDAHULUAN

Menurut laporan World Health Organization (WHO) tahun 2016, angka kematian ibu (AKI) di dunia yaitu 289.000 jiwa. Amerika Serikat yaitu 9.300 jiwa, Afrika utara 179.000 jiwa dan Asia Tenggara 16.000 jiwa. Angka kematian ibu di Asia Tenggara yaitu Indonesia 359/100.000 kelahiran hidup, Filipina 170/100.000 kelahiran hidup, Vietnam 160/100.000 kelahiran hidup, Brunei 60/100.000 kelahiran hidup dan Malaysia 39/100.000 kelahiran hidup (WHO, 2016).

Setiap tahun sekitar 20.000 perempuan di Indonesia meninggal akibat komplikasi dalam persalinan. Angka kematian ibu (AKI) merupakan tolak ukur dalam menilai kesehatan suatu bangsa, oleh sebab itu pemerintah berupaya keras menurunkan AKI melalui program sayang ibu (GSI), program jaminan persalinan (Jampersal) hingga program jaminan kesehatan nasional (JKN). Tenaga kesehatan berperan sangat penting dalam menurunkan AKI. Tenaga kesehatan (bidan) sebagai ujung tombak yang berada di garis terdepan dan berhubungan langsung dengan ibu,

dalam memberikan pelayanan yang berkesinambungan dan berfokus pada aspek pencegahan melalui pendidikan kesehatan dan konseling, promosi kesehatan, pertolongan persalinan normal dengan berlandaskan kemitraan dan pemberdayaan perempuan serta melakukan deteksi dini pada kasus-kasus rujukan kebidanan (Depkes RI, 2015).

Berdasarkan survey demografi dan kesehatan Indonesia (SDKI, 2017) angka kematian bayi (AKB) di Indonesia yaitu 24 bayi per 100 kelahiran. Bila dirincikan 157.000 bayi meninggal per tahun atau 430 bayi perhari, sedangkan angka kematian balita (Akaba) yaitu 46 hari untuk 100 balita meninggal setiap tahunnya. Bila dirincikan, kematian balita ini mencapai 206.580 balita per tahun dan 509 balita perhari.

Jumlah kematian ibu yang dilaporkan di Provinsi Sumatera Utara tahun 2018 adalah 185 orang dengan distribusi kematian ibu hamil 38 orang. Kematian ibu bersalin 79 orang dan kematian ibu masa nifas 55 orang. Kelompok umur yang berkontribusi pada jumlah kematian ibu yang tinggi adalah

kelompok usia 20-34 tahun. Jumlah kematian ibu tiga tertinggi ada di Kabupaten Deli Serdang (15 orang), Kabupaten Mandailing Natal (13 orang), dan Kabupaten Asahan (12 orang) (Profil Kesehatan Sumatera Utara, 2018).

Seksio sesarea adalah pembedahan guna melahirkan anak lewat insisi pada dinding abdomen dan uterus. Nyeri pasca bedah akan menimbulkan reaksi fisik dan psikologi pada ibu postpartum seperti mobilisasi terganggu, malas beraktifitas, sulit tidur, tidak nafsu makan, sehingga perlu adanya cara untuk mengontrol kecemasan agar dapat melakukan operasi dengan baik (Oxorn & wiliam, 2010).

Kecemasan merupakan perasaan takut yang tidak jelas penyebabnya dan tidak didukung oleh situasi yang ada. Kecemasan dapat dirasakan oleh setiap orang jika mengalami tekanan dan perasaan mendalam yang menyebabkan masalah psikiatrik dan dapat berkembang dalam jangka waktulama. Kecemasan pada ibu hamil apabila tidak ditangani secara serius akan membawa dampak dan pengaruh terhadap fisik dan psikis, baik pada ibu maupun janin (Shodiqoh, 2014).

Pemberian terapi lima jari akan membantu pasien menurunkan stress tanpa adanya bantuan farmakologi, memberikan dan meningkatkan pengalaman subjektif bahwa ketegangan fisiologis bias direlaksasikan sehingga relaksasi akan menjadi kebiasaan berespon pada keadaan-keadaan tertentu ketika otot tegang, menurunkan stress pada individu (Banon, 2014).

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan adalah *quasi-eksperimen* yaitu *one group pretest-posttest* dimana rancangan ini hanya menggunakan satu kelompok subyek, pengukuran dilakukan sebelum (*pre test*) dan sesudah (*post test*) perlakuan. Perbedaan kedua hasil pengukuran dianggap sebagai efek perlakuan (Notoadmojo, 2010)

Lokasi dan Waktu Penelitian

Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Ruang Hibrida Rsu Sembiring Tahun 2021

Waktu Penelitian

Penelitian ini telah dilaksanakan pada bulan November 2020-Januari 2021.

Pengolahan dan Teknik Analisa Data

Pengolahan Data

Data yang telah terkumpul selanjutnya diolah secara manual melalui langkah-langkah sebagai berikut :

- a) Proses pengeditan (*editing*) yaitu memeriksa data hasil pengumpulan data yang berupa daftar pertanyaan, kartu, buku register dan lain-lain.
- b) Proses pengkodean (*coding*) memberi kode untuk memudahkan pengolahan data.
- c) Proses pemberian skor (*scoring*) yaitu melakukan pemeriksaan terhadap jawaban responden yang ada dan memberikan skor yang diperoleh dari kuesioner dan mengelompokkan sesuai dengan kategori.
- d) Proses memasukkan kedalam tabel (*tabulating*) yaitu mengelompokkan data dalam master tabel untuk mempermudah pendistribusian dan berdasarkan variabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

TINGKAT KECEMASAN

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Kecemasan Sebelum Dilakukan Teknik Relaksasi Lima Jari (Pre Test) di Ruang Hibrida Rsu Sembiring Deli Tua tahun 2021

n = 19

Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak	0	0

Cemas		
Kecemasan Ringan	4	21,1
Kecemasan Sedang	15	78,9
Kecemasan Berat	0	0
Total	19	100%

Berdasarkan diatas menunjukkan bahwa lebih dari separoh (78,9%) responden mengalami kecemasan sedang sebelum dilakukan teknik relaksasi lima jari.

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Kecemasan Sesudah Dilakukan Teknik Relaksasi Lima Jari (Post Test) di Ruang Hibrida RSUD Sembiring DeliTua Tahun 2021

n = 19

Tingkat Cemas	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Cemas	4	21,1
Kecemasan Ringan	10	52,6
Kecemasan Sedang	5	26,3
Kecemasan Berat	0	0
Total	19	100%

Berdasarkan Tabel diatas menunjukkan bahwa lebih dari separoh (52,6%) responden mengalami kecemasan ringan setelah dilakukan teknik relaksasi lima jari

PEMBAHASAN

Sebelum adanya perlakuan teknik relaksasi lima jari didapatkan hasil

rerata tingkat kecemasan pasien yaitu 1,79 dengan standar deviasi 0,419. Sedangkan setelah adanya perlakuan teknik relaksasi lima jari didapatkan hasil rerata tingkat kecemasan pasien yaitu 1,05 dengan standar deviasi 0,705. Hasil pengujian hipotesis ($p \leq 0,05$) membuktikan teknik relaksasi lima jari berpengaruh menurunkan tingkat kecemasan pasien pre operasi seksio sesarea.

Penurunan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi seksio sesarea disebabkan karena teknik relaksasi lima jari. Teknik relaksasi lima jari merupakan kegiatan individu membuat bayangan menyenangkan, dan mengkonsentrasikan diri pada bayangan tersebut serta berangsur - angsur membebaskan diri dari perhatian terhadap cemas yang dialami (Nugroho, 2016). Kegiatan ini merupakan upaya pengalihan perhatian yang dapat menurunkan nadi, tekanan darah dan pernafasan, adanya penurunan ketegangan otot dan kecepatan metabolisme serta ada perasaan damai, sejahtera dan santai (Muttaqin, 2008).

Stimulus yang menyenangkan dari luar juga dapat merangsang sekresi endoprin, sehingga stimulus kecemasan yang dirasakan oleh klien menjadi berkurang. Individu dengan kadar endoprin yang banyak didalam tubuhnya, maka akan lebih sedikit merasakan kecemasan (Dossey, 2011). Setiap jari tangan berhubungan dengan sikap sehari-hari.

Ibu jari berhubungan dengan khawatir, jari telunjuk berhubungan dengan ketakutan, jari tengah berhubungan dengan kemarahan, jari manis berhubungan dengan kesedihan dan jari kelingking berhubungan dengan rendah diri dan kecil hati (Hill, 2011).

Hasil tersebut didukung oleh penelitian Feranema (2013) tentang pengaruh teknik lima jari terhadap tingkat kecemasan pasien pre operasi di RSUD dr. Soedarso Pontianak Kalimantan Barat, dalam penelitian tersebut

didapatkan hasil p value = 0,026 ($p < 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi lima jari mempunyai pengaruh dalam penurunan tingkat kecemasan pasien pre operasi di RSUD dr. Soedarso Pontianak Kalimantan Barat.

Hasil penelitian juga diperkuat oleh penelitian Aprianto (2013), tentang efektifitas teknik relaksasi imajinasi terbimbing dan nafas dalam terhadap penurunan kecemasan pada pasien pre operasi di RSUD RA Kartini Jepara, dalam penelitian tersebut didapatkan hasil p value = 0,000 ($p < 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh efektifitas teknik relaksasi imajinasi terbimbing dan nafas dalam terhadap penurunan kecemasan pada pasien pre operasi di RSUD RA Kartini Jepara.

Menurut penelitian Apriansyah et al. (2015) mengemukakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan pre operasi dengan derajat nyeri post operasi seksio sesarea. Menurut Setyaningsih et al. (2013), faktor - faktor yang dapat menyebabkan kecemasan pasien pre operasi salah satunya adalah takut terhadap nyeri. Faktor - faktor yang lain adalah takut terhadap kematian, takut tentang ketidaktahuan, takut terhadap deformitas dan ancaman lain terhadap citra tubuh, masalah finansial, tanggung jawab terhadap keluarga, kewajiban keluarga.

Menurut analisis peneliti pemberian teknik relaksasi lima jari efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pasien pre operasi seksio sesarea dimana setelah pemberian teknik relaksasi lima jari terlihat penurunan rerata tingkat kecemasan pasien dari 1,79 (sedang) menjadi 1,05 (ringan). Teknik relaksasi lima jari merupakan kegiatan individu membuat bayangan menyenangkan, dan mengkonsentrasikan diri pada bayangan tersebut serta berangsur - angsur membebaskan diri dari perhatian terhadap cemas yang dialami. Setelah pemberian teknik relaksasi lima jari

kecemasan bisa diturunkan dengan pengalihan perhatian yang dapat menurunkan nadi, tekanan darah dan pernafasan, adanya penurunan ketegangan otot dan kecepatan metabolisme serta ada perasaan damai, sejahtera dan santai.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di Ruang Kebidanan Hibrida Rsu Sembiring DeliTua Tahun 2021 terhadap 19 pasien pre operasi seksio sesarea, dapat disimpulkan bahwa :

1. Minoritas pasien pre operasi seksio sesarea berumur 30 – 39 tahun di Ruang Hibrida Rsu Sembiring DeliTua Tahun 2021 .
2. Mayoritas pasien pre operasi seksio sesarea memiliki pendidikan SMA di Ruang Hibrida Rsu Sembiring DeliTua Tahun 2021 .
3. Mayoritas pasien pre operasi seksio sesarea memiliki pekerjaan sebagai IRT di Ruang Hibrida Rsu Sembiring DeliTua Tahun 2021
4. Minoritas pasien pre operasi seksio sesarea memiliki riwayat persalinan ke III di Ruang Hibrida Rsu Sembiring DeliTua Tahun 2021
5. Mayoritas pasien pre operasi seksio sesarea memiliki riwayat belum pernah operasi seksio sesarea di Ruang Hibrida Rsu Sembiring DeliTua Tahun 2021
6. Mayoritas pasien pre operasi seksio sesarea mengalami kecemasan sedang sebelum dilakukan teknik relaksasi lima jari di Ruang Hibrida Rsu

- Sembiring DeliTua Tahun 2021.
7. Mayoritas pasien pre operasi seksio sesarea mengalami kecemasan ringan setelah dilakukan teknik relaksasi lima jari di Ruang Hibrida Rsu Sembiring DeliTua Tahun 2021
 8. Sebelum dilakukan teknik relaksasi lima jari didapatkan hasil rata – rata tingkat kecemasan pasien yaitu 1,79 dengan standar deviasi 0,419. Sedangkan setelah dilakukan teknik relaksasi lima jari didapatkan hasil rata – rata tingkat kecemasan pasien yaitu 1,05 dengan standar deviasi 0,705.
 9. Terdapat pengaruh teknik relaksasi lima jari terhadap penurunan kecemasan pasien pre operasi seksio sesarea di Ruang Hibrida Rsu Sembiring DeliTua Tahun 2021
- Normal*. Jakarta Benson Ralp C dan MartinL. Pernoll. 2009. *Buku Saku Obstetridan Ginekologi*. Depkes RI, 2015. *Angka Kematian Ibu di Indonesia*.
- Dewi, 2015. *Angka Kejadian Seksio Rumah Sakit Swasta Dan Pemerintah*. Dinas Kesehatan Bukittinggi, 2016. *Angka Kematian Ibu di Bukittinggi*.
- Dosey, A.I., Kristiyawati, S.P., & Supriyadi.(2011). *Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Yang Menjalani Kemoterapi Di Rs Telogorejo Semarang*.*Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan, vol 1, no 6 ; 1-10*
- Feranema, 2013. *Pengaruh tehnik lima jari terhadap tingkat kecemasan pasien pre operasi di RSUD dr. Soedarso Pontianak*
- Hastuti, 2015. *Pengaruh terapi hipnotis lima jari untuk menurunkan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di stikes muhammadiyah Klaten*
- Hanretty, 2014. *Persalinan Normal*. Jakarta: EGC

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, Uzma & Hasan, Shazia. (2010). The Effectiveness of Relaxation Therapy in the Reduction of AnxietyRelated Symptoms (A Case Study). *International Journal of Psychologi Studies, vol 2, no 2 ; 202-208*
- Aprianto, 2013. *Efektifitas teknik relaksasi imajinasi terbimbing dan nafas dalam terhadap penurunan kecemasan pada pasien pre operasi di RSUD RA Kartini Jepara*.
- Arindra, 2012. *Konsep Kecemasan*. Jakarta: Salemba Medika
- Astria. 2009. *Spiritualitas, kesehatan dan penyembuhan*. Medan: Bina Media Perintis. 2009.
- Asrinah, 2010. *Faktor Yang Mempengaruhi Persalinan*
- Hawari, Dadang. 2008. *Manajemen Stress Cemas dan Depresi*. Jakarta : FK Universitas Indonesia.
- Hawari, 2011. *Reaksi Kecemasan Pada Pasien*. Jakarta: EGC
- Hill, R. Y. (2011). *Nursing from the inside-out: Living and nursing from the highest point of your consciousness*. London: Jones and Barlett Publishers
- Kusmiyati dan Wahyuningsih, 2013. *Respon dari Kecemasan* . Jakarta: EGC.
- Manuaba. 2000. *Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana*. Jakarta: EGC.
- Manurung Nixson. 2016. *Terapi reminiscence. Solusi pendekatan sebagai upaya tindakan keperawatan dalam menurunkan kecemasan stres, dan depresi*. Caesarea di Rsud Prof. Dr.

- Margono Soekardjo
Purwokerto. *Jurnal Keperawatan 'Aisyah*, vol 2, no 1 ; 63-67
- Medical Record. 2016. *Data RSUD dr Achmad Mochtar Bukittinggi*
- Mochtar, 2013. *Proses Persalinan Normal*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Muttaqin, 2008. *Asuhan Keperawatan Medikal Bedah*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Notoadmojo, Soekijo, 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Notoatmodjo soekidjo. 2005. *Metodologi Penelitian Keperawatan Teknik analisis data*. Jakarta: Salemba Medika
- Norwi, dkk. 2007. *Konsep Persalinan Secsio Sesarea*. Jakarta: Salemba Medika
- Neorma, 2010. *Fisiologis Kecemasan*. Jakarta: Salemba Medika
- Nugroho Santoso Tri. 2016. *Pengaruh intervensi teknik relaksasi lima jari terhadap Fatigue CA mammae di RS Tugu Rejo Semarang Tahun 2016*.
- Nursalam, 2011. *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Salemba Medika. Jakarta.
- Oxorn, 2010. *Proses Persalinan Normal*. EGC. Jakarta
- PSKK UGM, 2016. *Penargetan Program MDGs 2030*. Yogyakarta
- Rakorpop Kementerian Kesehatan RI Jakarta, 2015. *Persalinan dan Angka Kematian Ibu di Indonesia*
- Retno Yuli H, 2015. *Pengaruh terapi hipnotis lima jari untuk menurunkan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di STIKes Muhammadiyah Klaten*.
- Riskesdas, 2015. *Kejadian seksio sesarea di Indonesia*
- Rohani, 2011. *Faktor Yang Mempengaruhi Persalinan Normal*. Jakarta. Setyaningsih, T.R.B., Meriana, S.S., Ria, R.N., Amanda, R.H., Gina Y.R.,
- Gita, Y.R. 2013 "Perbedaan Tingkat Kecemasan Pre Dan Post Operasi di Bangsal Bedah Kenanga Rsud Prof. Dr. Margono Soekarjo Periode 1-5 Oktober 2012"
- Siti Sundari. 2004. *Kearah Memahami Kesehatan Mental*. Yogyakarta : Andi Offset.
- Sriningsih, I & Afriani.D. *Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operatif Pada Pembedahan Seksio Sesarea di Ruang Srikandi RSUD /Kota Malang. Jurnal Keperawatan Maternitas*, vol 2, no 2 ; 106-110
- Sondakh, Angelina. 2013. *Asuhan Kebidanan Persalinan & Bayi Baru Lahir*. Jakarta, Erlangga
- Sulistyawati, 2009. *Faktor-Faktor Pemicu Stres Ibu Hamil Yang Berasal Dari Diri Sendiri*. Word Health Organisation 2016. *Angka Kematian Ibu di Dunia*.