



PENERAPAN RELAKSASI GENGAM JARI PADA PASIEN PRE OPERATIF DENGAN MASALAH KEPERAWATAN ANSIETAS DI RUMAH SAKIT IBNU SINA MAKASSAR

APPLICATION OF FINGER GRASP RELAXATION IN PATIENTS PRE OPERATION WITH ANXIETY NURSING PROBLEM IN IBNU SINA HOSPITAL MAKASSAR

Uswatun Hasanah¹, Fatma Jama², Arifuddin³, Sunarti⁴

Prodi Ners Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

Email : uswatunhasanah2700@gmail.com

Article Info

Article history :

Received : 26-11-2025

Revised : 28-11-2025

Accepted : 30-11-2025

Published : 02-12-2025

Abstract

Anxiety is an emotional state and subjective experience by an individual toward an unclear and unspecified object due to anticipation of danger, which allows the individual to take action to confront the threat. Furthermore, patients with preoperative conditions often experience anxiety that has both physiological and psychological impacts. Purpose: This study aims to obtain an overview of the application of finger grip relaxation interventions to reduce anxiety in preoperative patients. Method: The method used in this research was descriptive with a case study approach. Data collection techniques included interviews and observations. This research was conducted on one respondent. Result: The results of the study showed that after administering finger-holding relaxation therapy twice, every 10 minutes, during pre-operative implementation, there was a decrease in perceived anxiety. This was evident from subjective data, where respondents reported feeling less anxious and more relaxed. Objective data showed a decrease in blood pressure from 140/91 mmHg to 130/90 mmHg. Conclusion: From the research results, it can be concluded that finger grip relaxation therapy is effective in reducing anxiety.

Keywords : Finger Grasp Relaxation, Anxiety, Pre operative

Abstrak

Ansietas merupakan kondisi emosi dan pengalaman subjektif individu terhadap objek yang tidak jelas dan spesifik akibat antisipasi bahaya yang memungkinkan individu, melakukan tindakan untuk menghadapi ancaman. Terlebih lagi pasien dengan kondisi preoperasi sering mengalami ansietas yang berdampak secara fisiologis maupun psikologis. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran tentang pengaplikasian intervensi penerapan relaksasi genggam jari untuk menurunkan ansietas pada pasien pre operatif. Metode: Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode deskriptif dengan cara pendekatan studi kasus. Teknik pengumpulan data yaitu dengan wawancara dan observasi. Penelitian ini dilakukan pada 1 responden. Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah dilakukan pemberian terapi relaksasi genggam jari sebanyak 2 kali yaitu setiap 10 menit sekali pengimplementasian pada saat pre operasi didapatkan adanya penurunan ansietas yang dirasakan. Terbukti dari data subjektif yaitu responden mengatakan merasa cemasnya berkurang serta lebih rileks dan dari data objektif yaitu adanya penurunan tekanan darah dari 140/91 menjadi 130/90 mmHg. Kesimpulan: Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi genggam jari efektif dalam menurunkan ansietas.

Kata Kunci : Relaksasi Genggam Jari, Ansietas, Pre operasi



PENDAHULUAN

Carcinoma Mammae atau kanker payudara merupakan salah satu penyakit keganasan yang saat ini menjadi salah satu perhatian sebab semakin banyak menyerang wanita. Kanker ditandai dengan pertumbuhan sel jaringan yang terus menerus dan tidak terkondisikan serta bersifat abnormal dibandingkan dengan sel jaringan normal lain disekitarnya (Suparna & Sari, 2022 dalam Pitasari & Kristinawati, 2025).

Salah satu tindakan pengobatan yang umum dilakukan dan banyak dijumpai pada pasien kanker payudara yang bertujuan untuk mencegah penyebaran kanker yang lebih luas dan meningkatkan harapan hidup penderita adalah pembedahan. Pembedahan adalah salah satu prosedur yang menimbulkan stres pada integritas seseorang. Reaksi psikologis yang paling menonjol adalah kecemasan atau ansietas (Nurmalasari & Alenidakkenia, 2023).

Pembedahan atau operasi 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 lainnya (Rismawan, 2019) dalam (Mahmudah, A.M *et al.*, 2025).

Menurut *World Organization* (WHO) jumlah tindakan operasi 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 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% (Weiser, 2008 dalam Mahmuda, A.M *et al.*, 2025).

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 (Aditama, *et al.*, 2025).

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 (Saputra *et al.*, 2023). Dilaporkan bahwa prevalensi kecemasan pasien pra operasi mencapai 60-90%. Tingkat kecemasan pasien pra operasi mencapai 534 juta jiwa. 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% (Kemenkes RI, 2021).

Kecemasan atau ansietas 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. Kecemasan pada pasien pre 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 (Brunner dan Suddarth 2005 dalam Lismayanti, L, *et al.*, 2021).

Kegagalan untuk mengatasi segera kecemasan pasien pre operasi dapat menyebabkan meningkatnya tekanan darah serta meningkatnya tekanan darah serta meningkatnya denyut jantung (Potter & Perry, 2005) sebab itu, 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 (Satriona, Feriani, P, 2020). Intervensi keperawatan sangat diperlukan untuk mengatasi masalah ansietas pada pasien. Pada penelitian yang dikerjakan oleh Rokawie (dalam Berticarahmi & Pujiarto, 2019) bahwa terapi dapat mengurangi ansietas atau kecemasan dengan menggunakan terapi tarik napas dalam, distraksi lima jari atau hipnosis lima jari, terapi genggam jari dan terapi menggunakan aromaterapi (Armi, Rakhmawati, & Yudistia, 2025).

Teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi rasa cemas salah satunya yaitu dengan menggunakan teknik relaksasi genggam jari (*finger grip*). 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 (Larasati & Hidayati, 2022).

METODE PENELITIAN

Karya ilmiah ini menggunakan metode deskriptif dengan cara pendekatan studi kasus. Teknik pengumpulan data yaitu dengan wawancara dan observasi. penelitian ini dilakukan pada 1 responden.

Penelitian ini berlangsung di Rumah Sakit Ibnu Sina Makassar di ruang instalasi bedah. Metode yang digunakan peneliti yaitu dengan wawancara dan observasi. Instrumen yang digunakan meliputi lembar kuesioner pengukuran tingkat ansietas yang diadaptasi dari Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS), serta prosedur teknik genggam jari sebagai intervensi. Pengumpulan data dilakukan dengan mengukur kecemasan pasien sebelum intervensi, kemudian melakukan teknik relaksasi genggam jari selama ± 10 menit dalam 2 kali penerapan, dan setelah itu kembali dievaluasi apakah ada pengaruh terhadap penurunan ansietas pasien.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengkajian fase pra operasi didapatkan adanya kecemasan atau ansietas, pasien mengeluh cemas dan khawatir. Pasien juga tampak tegang, pucat dan tanda vital berupa tekanan darah 140/91 mmHg. Serta hasil kuesioner menunjukkan kecemasan sedang dengan skor 23 (diadaptasi dari HARS).



Pembahasan

Tindakan keperawatan yang diberikan kepada Ny. N dengan terapi nonfarmakologis untuk menurunkan tingkat ansietasnya yaitu terapi relaksasi genggam jari. Metode ini melibatkan kombinasi pernapasan dalam dan menggenggam jari-jari tangan selama beberapa saat. Teknik ini memberikan rasa nyaman dan tenang, membantu mengurangi ketegangan mental dan fisik akibat stres, sehingga meningkatkan toleransi rasa sakit (Liestarinaa, *et al.*, 2023).

Penelitian ini dilakukan di ruang instalasi bedah rumah sakit Ibnu Sina Makassar sebelum pasien masuk ke ruangan bedah (OK). Dimana penerapan terapi relaksasi genggam jari ini diberikan sebanyak 2 kali tiap 10 menit. Hasil dari penerapan pertama yaitu pasien mengatakan sedikit lebih tenang dan rileks, tampak gelisah berkurang, serta tekanan darah dari 140/91 mmHg turun menjadi 137/90 mmHg. Hasil penerapan ke dua yaitu pasien kembali mengatakan dirinya lebih rileks dan tenang, tampak gelisah sudah berkurang, serta tekanan 137/90 mmHg menjadi 130/90 mmHg.

Dari hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa terapi relaksasi genggam jari dapat menurunkan ansietas pada pasien pre operasi. Penelitian ini juga sejalan oleh penelitian (Silviani, *et al.*, 2021) yang menunjukkan bahwa terdapat perubahan psikologis serta fisiologis sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi genggam jari.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Widyawati, *et al.*, 2024) menunjukkan bahwa penanganan non-farmakologis dengan relaksasi pegangan jari untuk mengurangi tingkat kecemasan pasien pra operasi. Teknik ini merupakan teknik relaksasi yang sangat mudah dan sederhana untuk dilakukan oleh siapapun yang peduli dengan jari-jari dan aliran energi dalam tubuh. Menurut Shifa dkk (2023) dalam (Widyawati, *et al.*, 2024) memegang jari dengan mengambil napas dalam-dalam dapat mengurangi ketegangan fisik dan emosional, karena memegang jari dapat menghangatkan titik masuk jalur energi/meridian yang terhubung dengan organ-organ tubuh yang terletak di jari. Titik refleksi di tangan memberikan impuls secara spontan saat menggenggam, impuls atau rangsangan ini akan mengalirkan gelombang kejut ke otak yang kemudian diproses dan ditransmisikan ke saraf di organ tubuh yang mengalami masalah sehingga hambatan di jalur energi menjadi lancar. Sari & Norhapifah (2022) ketika tekanan diterapkan sambil melonggarkan genggam jari, maka reseptor saraf yang turun mengirimkan rangsangan ke hipotalamus dan diteruskan ke pons, kemudian melanjutkan ke bagian abu-abu otak tengah (*periaqueductus*). Rangsangan yang diterima oleh *periaqueductus* diteruskan ke hipotalamus, kemudian hipotalamus merangsang kelenjar pituitari untuk melepaskan hormon endofrein. Hormon endorfin memulihkan emosi yang akan membuat tubuh rileks. Ketika tubuh rileks, tegangan otot berkurang yang kemudian mengurangi kecemasan.

KESIMPULAN

Pemberian terapi relaksasi genggam jari terhadap pasien preoperasi memiliki efektifitas dalam menurunkan tingkat ansietas pada pasien, dapat dilihat dari hasil penelitian dimana sebelum diberikannya terapi non- farmakologis ini pasien mengalami ansietas sedang dengan tanda tekanan darah meningkat yaitu 140/91 mmHg, tampak pucat, pasien mengatakan cemas dan khawatir. Setelah diberikannya intervensi sebanyak dua kali maka tingkat ansietas pasien mengalami penurunan, terbukti dari tekanan mengalami penurunan menjadi 130/90 mmHg, pasien sudah mengatakan sedikit lebih tenang dan rileks.



DAFTAR PUSTAKA

- Aditama, D. P., Rohmah, A. N., & Murdiyanto, J. (2025). PENGARUH RELAKSASI GENGAM LIMA JARI TERHADAP KECEMASAN DAN TEKANAN DARAH PASIEN PRE OPERASI. *Jurnal Kesehatan Media Husada*, 14(1), 52-59. <https://ojs.widyagamahusada.ac.id/>
- Armi, Rakhmawati, A., & Yudistia, A. (2025). EFEKTIVITAS RELAKSASI BENSON DAN GENGAM LIMA JARI . *INDONESIAN JOURNAL OF HEALTH* , 02(01), 29-35. <https://journal.ymci.my.id/index.php/ijhri/index>
- Larasati, I., & Hidayati, E. (2022). Relaksasi genggam jari pada pasien post operasi. *Ners Muda*, 3(1), 60-65. <https://doi.org/10.26714/nm.v3i1.9394>
- Liestarinaa, A. S., Hermawatib, Pc, Y. I., & Sutanto, A. (2023). Penerapan Relaksasi Genggam Jari Untuk Penurunan Intensitas Nyeri Pasien. *Jurnal Keperawatan Duta Medika*, 3(2), 67-74. <https://doi.org/10.47701/dutamedika.v3i2.2917>
- Lismayanti, L., Gandiny, E. D., Fitriani, A., Srinayanti, Y., & Suhandi. (2021). Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Kecemasan pada Pasien . *INDOGENIUS* , 1(2), 58-66. <https://doi.org/10.56359/igj.v1i2.66>
- Mahmudah, A. M., Walidah, H., & Amry, R. Y. (2025). Penerapan terapi relaksasi genggam jari pada pasien ansietas preoperasi di. *Health Sciences and Pharmacy Journal*, 9(1), 85-90. <http://journal.stikessuryaglobal.ac.id/index.php/hspj>
- Nurmalasari, & Alenidakkenia. (2023). EXERCISE PRE OPERATIF PADA PASIEN KANKER PAYUDARA . *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(2), 1745-1755. <https://doi.org/10.31539/jks.v6i2.5681>
- Pitasari, S., & Kristinawati, B. (2025). PENERAPAN INTERVENSI TEKNIK RELAKSASI GENGAM JARI PADA . *Jurnal Ners*, 9(2), 1350-1355. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
- Silviani1, Y. E., Maisetyasari, R., Fahriani, M., & Putri, S. D. (2021). PENGARUH TEKNIK RELAKSASI GENGAM JARI TERHADAP . *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal* , 5(4), 406-416. <https://doi.org/10.20473/imhsj.v5i4.2021.406-416>
- Widyawati, W., Wardani, L. K., Rinawati, F., Widyastutu, B., Hidajaturrokhmah, N. Y., & Saputro, H. (2024). Efektivitas Teknik Relaksasi Jari Tangan dan Relaksasi Otot Progresif pada Pasien Sectio Caesarea Pra-Operasi. *Jurnal Praktik Keperawatan*, 8(1), 229-236. <https://doi.org/10.30994/jnp.v8i1.657>