

PENGARUH TERAPI RELAKSASI LIMA JARI TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN IBU PRE OPERASI SECTIO CESAREA

Fitri Yanti*, Agustin Matnur, Rezka Nurvinanda

Program Studi Ilmu Keperawatan, Institut Citra Internasional, Jl. Pinus I, Kacang Pedang, Gerunggang, Pangkalpinang, Bangka Belitung 33125, Indonesia

*fitriyanti82@gmail.com

ABSTRAK

Persalinan secara operasi menyebabkan munculnya perubahan psikologis pada ibu berupa kecemasan. Dampak kecemasan pada ibu pre operasi section caesarea adalah meningkatnya hormone kecemasan menyebabkan penurunan sirkulasi darah dan oksigen yang mempengaruhi lingkungan janin, tindakan operasi tertunda, lamanya pemulihan pasca operasi, mengurangi kekebalan terhadap infeksi, peningkatan rasa sakit pasca operasi dan peningkatan penggunaan analgesik. Kecemasan dapat diatasi dengan tehnik relaksasi lima jari. Tehnik ini dilakukan dengan relaksasi napas dalam diikuti imajinasi terbimbing yang membentuk bayangan dan diterima sebagai rangsangan oleh berbagai indra, maka dengan membayangkan sesuatu yang indah perasaan akan menjadi tenang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh tehnik relaksasi lima jari terhadap kecemasan ibu pre operasi section caesarea di Ruang Kebidanan RSUD Depati Hamzah Pangkalpinang. Penelitian kuantitatif dengan metode quasi eksperiment with pre-post test design. Populasi adalah semua ibu pre operasi section caesarea. Tehnik pengambilan sample purposive sampling yang berjumlah 28 ibu. Semua sampel dikaji kecemasan dan diberikan terapi, lalu dikaji ulang keceemasannya. Analisa Wilcoxon dengan hasil $p < 0,05$. Sehingga, dapat disimpulkan adanya pengaruh tehnik relaksasi lima jari terhadap kecemasan ibu pre operasi section caesarea.

Kata kunci: relaksasi lima jari; kecemasan; pasien pre operasi sectio cesarea

EFFECT FIVE FINGER RELAXATION THERAPY ON ANXIETY OF PREOPERATIVE MOTHER SECTIO CESAREA

ABSTRACT

Childbirth surgically causes the appearance of psychological changes the mother in the form of anxiety. The impact of anxiety in preoperative mothers of section caesarea is that increased anxiety hormones cause a decrease in blood circulation and oxygen affecting the fetal environment, delayed surgical actions, duration of postoperative recovery, reduced immunity to infections, increased postoperative pain and the use of analgesics. Anxiety can be overcome with a five-finger relaxation technique. This technique is relaxing the deep breath followed by a guided imagination that forms shadows and it is accepted as stimulation by various senses, then by imagining something beautiful the feeling will become calm. This study aims to determine the effect of five-finger relaxation techniques on the anxiety of preoperative mothers in the Maternity room of Depati Hamzah Hospital Pangkalpinang. Quantitative research with quasi-experimental method with pre-post test design. The population is all preoperative mothers of section caesarea. Purposive sampling techniques totaling 28 mothers. All samples were assessed for anxiety and given therapy, then reviewed for anxiety. Wilcoxon analysis with results $p < 0.05$. Thus, it can be concluded that there is an influence of the five-finger relaxation technique on the anxiety of preoperative section caesarea mothers. It is hoped that health workers can provide anxiety reduction using non-pharmacological therapy with five-finger relaxation techniques.

Keywords: anxiety; preoperative mother sectio cesarea; relaxation five finger

PENDAHULUAN

Persalinan merupakan suatu proses pengeluaran hasil konsepsi (janin dan placenta) yang dapat hidup di luar kandungan dimulai dengan adanya kontraksi uterus, penipisan dan pembukaan serviks, kelahiran bayi dan placenta melalui jalan lahir atau jalan lain (abdomen) dengan bantuan atau tanpa bantuan (kekuatan ibu sendiri) (Widiastuti, 2018; 1). Persalinan melalui jalan lain (abdomen) dengan operasi section caesarea yang dapat disingkat menjadi operasi SC. Berdasarkan Risekdas, 2018; 395 didapati 17,6% persalinan dilakukan dengan operasi. Di provinsi Kalimantan Utara terdapat 17,4% persalinan dilaksanakan dengan operasi. Kemudian, data IGD PONEK RSUD Tarakan Provinsi Kalimantan Utara bulan Juni- Agustus 2021 terekap jumlah persalinan 391 dan 154 (39,39%) diantaranya dilakukan operasi SC dengan berbagai indikasi medis. Gangguan atau komplikasi persalinan yang dialami perempuan usia 10-54 tahun antara lain posisi janin melintang atau sungsang, kejang, ketuban pecah dini, partus lama, lilitan tali pusat, placenta previa, hipertensi dan lainnya (Risksda, 2018; 398). Persalinan yang dilakukan secara operasi menyebabkan munculnya perubahan psikologis pada ibu. Menurut Sulisyawati, dkk, 2003 dalam Kurniarum, 2016; 41 menjelaskan masalah psikologis yang terjadi pada masa persalinan adalah kecemasan.

Kecemasan berbeda dengan rasa takut. Cemas merupakan respon emosi tanpa obyek yang spesifik yang secara subyektif dialami dan dikomunikasikan interpersonal secara langsung. Kecemasan dapat diekspresikan melalui respon fisiologis dan psikologis. Berdasarkan data WHO (2010) menunjukkan sekitar 8-10% kecemasan selama kehamilan dan meningkat menjadi 12% ketika menjelang persalinan. Studi lain mengungkapkan bahwa terdapat 67% ibu hamil menyatakan agak cemas menjelang persalinan dan 12% sangat cemas. Di Indonesia terdapat 373.000.000 ibu hamil mengalami kecemasan. Dalam menghadapi persalinan sebanyak 107.000.000 (28,7%) ibu mengalami kecemasan. Kecemasan dan depresi pada negara maju sekitar 7-20% dan negara berkembang sekitar >20% (Muzayyana dan Saleh, 2021; 3). Kecemasan dapat diatasi dengan memberikan dukungan psikologis. Dukungan psikologis yang dapat diberikan oleh bidan dengan cara memberikan sugesti positif, mengalihkan perhatian dan membangun kepercayaan dengan komunikasi yang efektif (Syaripudin, 2019; 67). Selain itu, menurut Black & Hawks, 2014 dalam Dewi, 2021; 11-12 hipnosis berbasis sugesti disosiasi dan proses memfokuskan perhatian. Dalam kondisi kronis, sugesti digunakan untuk memberikan rasa lega yang lebih lama. Menurut IACH, 2005 dalam Gunawan, 2005 dalam Syaripudin, 2018; 115-116, terdapat enam tipe sugesti, salah satunya adalah sugesti untuk relaksasi. Lichstein, 1998 dalam Dewi, 2021; 5 menyebutkan jenis relaksasi antara lain autogenic training, progressive training dan meditation.

Menurut Davis & McKay, 2008 dalam Dewi, 2021; 5 menjabarkan autogenic training merupakan suatu prosedur relaksasi dengan membayangkan (imagery) sensasi yang menyenangkan pada bagian tubuh seperti kepala, dada, lengan, punggung, ibu jari kaki atau tangan, pergelangan tangan. Sensasi yang dibayangkan seperti rasa hangat, lemas atau rileks pada bagian tubuh tertentu, juga rasa lega karena napas yang dalam dan pelan. Teknik relaksasi yang termasuk autogenic training adalah teknik relaksasi lima jari dan visualisasi atau guide imagery. Teknik relaksasi lima jari memiliki kelebihan dibandingkan dengan visualisasi yaitu merupakan metode tercepat, termudah dalam menghasilkan relaksasi hanya dengan membayangkan 4 kondisi yang paling membahagiakan dalam hidupnya dapat membuat seseorang menjadi rileks (Dewi, 2021; 5). Menurut Smeltzer & Bare, 2010 dalam Dewi, 2021; 6 menjelaskan bahwa teknik relaksasi lima jari bermanfaat dalam penanganan kecemasan pada pasien karena dengan imajinasi terbimbing akan membentuk bayangan yang

akan diterima sebagai rangsangan oleh berbagai indra, maka dengan membayangkan sesuatu yang indah perasaan akan tenang.

Tehnik relaksasi lima jari telah diadaptasi dan diaplikasikan dalam beberapa penelitian, serta mendapatkan hasil bahwa tehnik relaksasi lima jari secara signifikan menurunkan fatigue dan kecemasan menurut Nugroho, 2016; Sari & Subandi, 2015; Evangelista, Widodo & Widiani, 2016; Banon, Dalami & Noorkasiani, 2014 dalam Dewi, 2021; 6. Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Sari, 2016; 9-10 menggunakan tehnik relaksasi genggam jari untuk menurunkan kecemasan ibu pre operasi SC, hasil penelitian berupa rata-rata penurunan kecemasan ibu pre operasi SC dari 19,94 ketika pre test menjadi 16,19 pada post test setelah dilakukan relaksasi genggam jari. Sedangkan kelompok kontrol didapatkan hasil pengukuran kecemasan rata-rata pada pre test sebesar 19,63 dan post test 19,06, sehingga dapat dikatakan tidak ada penurunan kecemasan yang berarti. Berdasarkan latar belakang tersebut, menggugah penulis untuk menerapkan tehnik relaksasi lima jari guna mengurangi kecemasan agar proses persalinan dengan operasi SC berjalan lancar, bayi baru lahir dan ibu sehat. Penulis melaksanakan penelitian di IGD RSUD. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh tehnik relaksasi lima jari terhadap kecemasan ibu pre operasi section caesarea di Ruang Kebidanan RSUD Depati Hamzah Pangkalpinang.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian quasi experiment with pre-post test design. Penelitian ini membandingkan skor grup sebelum diberikan tehnik relaksasi lima jari dan setelah diberikan tehnik relaksasi lima jari. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah tehnik relaksasi lima jari dan variabel terikat adalah tingkat kecemasan ibu pre operasi SC. Populasi penelitian adalah ibu pre operasi SC yang dipersiapkan di Ruang Kebidanan RSUD Depati Hamzah Pangkalpinang pada 9 Desember 2022 – 15 Januari 2023 didapati jumlah ibu pre operasi sebanyak 28 ibu.. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Tehnik pengumpulan data dengan metode interview (wawancara) dan observasi (pengamatan). Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner VAS-A yang disesuaikan. Sample yang sesuai kriteria dilakukan skoring menggunakan Kuesioner VAS-A yang disesuaikan, kemudian diberikan terapi relaksasi lima jari dan setelahnya diskoring ulang. Penelitian ini membandingkan skor pre dan post perlakuan. Didapati data berdistribusi tidak normal, sehingga analisis menggunakan uji Wilcoxon. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan kelayakan etik dari STIKES Citra Delima Bangka Belitung Nomor 421.8/144/RSUD-DH/XII/2022.

HASIL

Tabel 1.

Skor Kecemasan Ibu Pre Operasi SC sebelum Dilakukan Tehnik Relaksasi Lima Jari				
Variabel penelitian	Median	Std. Deviasi	Minimum	Maximum
Tingkat Kecemasan (<i>Pre Test</i>)	2,0	0,616	1	3

Tabel 1 hasil analisa data menunjukkan bahwa nilai tengah skor kecemasan ibu pre operasi SC sebelum dilakukan tehnik relaksasi lima jari adalah 2,0 dengan skor minimal 1 dan skor maksimal 3.

Tabel 2.

Variabel penelitian	Median	Std. Deviasi	Minimum	Maximum
Tingkat Kecemasan (<i>PosTest</i>)	1,0	0,663	0	2

Tabel 2 hasil analisa data menunjukkan bahwa nilai tengah skor kecemasan ibu pre operasi SC setelah dilakukan tehnik relaksasi lima jari adalah 1,0 dengan skor minimal 0 dan skor maksimalnya adalah 2. Analisa dari data pre dan post yang berdistribusi tidak normal menggunakan uji

Tabel 3.

Hasil Analisa Uji *Wilcoxon* Kecemasan Ibu Pre SC sebelum dan setelah Dilakukan Tehnik Relaksasi Lima Jari (n=14)

	f	Mean Rank	Sum of Ranks	p
Negative Ranks	13	7,00	91,00	0,001
Positive Ranks	0			
Ties	1			
Total	14			

Tabel 3 diketahui negative ranks atau selisih (negative) antara kecemasan ibu pre SC sebelum dan setelah dilakukan tehnik relaksasi lima jari. Disini terdapat 14 data negative rank (N) yang artinya 13 ibu pre operasi SC mengalami penurunan skor kecemasan Sedangkan jumlah ranking negative atau sum of ranks adalah 91,00.

PEMBAHASAN

Positif ranks atau selisih (positif) antara skor kecemasan ibu pre SC sebelum dan setelah dilakukan tehnik relaksasi lima jari adalah 0, baik pada nilai N, Mean Rank, maupun Sum of Ranks. Nilai 0 ini menunjukkan tidak adanya peningkatan skor kecemasan setelah dilakukan tehnik relaksasi lima jari. Ties adalah kesamaan nilai pre-test dan post-test. Disini nilai ties adalah 0, sehingga dapat diartikan bahwa tidak ada skor kecemasan ibu pre operasi SC yang sama sebelum dan setelah dilakukan tehnik relaksasi lima jari. Pada hasil uji *Wilcoxon* didapati nilai p adalah 0,001 yang mana menunjukkan nilai $p < 0,05$. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh tehnik relaksasi lima jari terhadap kecemasan ibu pre operasi SC.

Gambaran Skor Kecemasan Ibu Pre SC sebelum Dilakukan Tehnik Relaksasi Lima Jari

Ibu yang akan melahirkan dengan operasi SC di Ruang Kebidanan RSUD Depati Hamzah memiliki nilai tengah skor kecemasan sebelum dilakukan tehnik relaksasi lima jari cukup tinggi, yaitu 2,0 dengan nilai minimal 1 dan nilai maksimal 3. Hal ini menunjukkan ibu yang akan melaksanakan operasi SC mengalami kecemasan. Kecemasan ibu pre operasi SC tergambar dari tingginya kecemasan yaitu sebesar 64,3% dan 21,4 % dengan kecemasan ringan sesuai dengan Muzayyana dan Saleh (2021) yang menyatakan dalam Munculnya kecemasan menjelang operasi sectio caesarea adalah hal yang wajar. Hal ini sesuai dengan penjelasan Potter dan Perry (2016) bahwa respon psikologi yang biasanya terjadi pada pasien pre operasi yaitu kecemasan. Tindakan operasi sectio caesarea berpotensi menimbulkan kecemasan. Disamping pasien memikirkan kondisi dirinya sendiri, mereka akan memikirkan tentang kondisi bayinya, sehingga hal ini dapat mempengaruhi kecemasan pada pasien pre operasi sectio caesarea (Sriningsih dan Afriani, 2014).

Kecemasan yang dialami ibu yang melahirkan dengan operasi SC dapat menyebabkan tindakan operasi tertunda, lamanya pemulihan pasca operasi, peningkatan rasa sakit pasca operasi, mengurangi kekebalan terhadap infeksi, peningkatan penggunaan analgesic setelah operasi dan bertambahnya waktu untuk rawat inap. Hal ini dikarenakan ibu yang hendak

melahirkan dengan stress, tubuh ibu secara otomatis akan melakukan reaksi defensive yang merangsang pengeluaran hormone katekolamin dan hormone adrenalin. Perubahan hormone adrenalin ketika takut, stres, cemas menekan hormone oksitosin. Selain hormone adrenalin, terdapat hormone katekolamin (norepinefrin termasuk epinefrin) dan dopamine yang beredar saat cemas atau takut yang melewati placenta ke janin dan mempengaruhi lingkungan janin (Nazari, 2012). Lingkungan janin yang tidak baik, janin dalam kandungan yang kekurangan pasokan oksigen menimbulkan fetal distress. Hal ini disebabkan ibu yang akan melahirkan dalam kondisi tidak bisa menghilangkan rasa takut, maka akan muncul respon tubuh yang dapat menyebabkan uterus semakin tegang, aliran darah dan oksigen dalam otot terus berkurang karena arteri mengecil dan menyempit (Syaripudin, 2019; 64-65).

Penyempitan arteri ini juga berdampak pada ibu ketika merasa takut, tubuh ibu masuk dalam reaksi defensif, sehingga otot tubuh tegang. Ketika takut, tubuh juga mengalihkan darah dan oksigen dari organ pertahanan non-esensial menuju otot besar di wilayah kaki dan tangan. Akibatnya, area wajah yang kekurangan darah dan oksigen tampak pucat. Selain itu, kecemasan dan ketakutan juga menyebabkan pernapasan menjadi tidak teratur yang akan mengurangi asupan sirkulasi oksigen bagi tubuh janin. Jantung juga memompa lebih cepat, sehingga tekanan darah semakin tinggi (Aprillia, 2010; 41).

Gambaran Skor Kecemasan Ibu Pre SC setelah Dilakukan Tehnik Relaksasi Lima Jari

Ibu yang akan melahirkan dengan operasi SC yang dipersiapkan di Ruang Kebidanan RSUD Depati Hamzah setelah dilakukan tehnik relaksasi lima jari memiliki nilai tengah kecemasan, yaitu 1,00 dengan nilai minimal 0 dan nilai maksimal 2. Semua ibu setelah diberikan terapi relaksasi lima jari sebanyak 10 orang (71,4%) dengan tingkat kecemasan ringan dan 40 orang (28,6%) tidak cemas. Hal ini menunjukkan kecemasan ibu pre operasi SC setelah dilakukan tehnik relaksasi lima jari lebih rendah dari skor kecemasan sebelum dilakukan tehnik relaksasi lima jari. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Revi Diana Kurnia Sari yang menyatakan ibu pre operasi SC yang telah diberikan perlakuan tingkat kecemasan menurun dari 64,3% yang mengalami kecemasan sedang menjadi menjadi kecemasan ringan dan tidak cemas (28,6%) setelah diberikan tindakan. Hal ini dikarenakan ibu yang sudah dilakukan tehnik relaksasi lima jari merasa lebih tenang dan rileks. Hal ini dipengaruhi oleh tehnik relaksasi lima jari merupakan salah satu tehnik relaksasi generalis dengan cara mengingat kembali pengalaman-pengalaman menyenangkan yang pernah dialami oleh seseorang. Dengan demikian, di alam bawah sadarnya seseorang digiring kembali kepada pengalaman yang menyenangkan, sehingga timbul perasaan nyaman, rileks, kecemasan dan masalah emosi lainnya menjadi turun. (Dewi, 2021).

Kondisi ibu yang tenang ini sejalan dengan menurunnya kadar hormone adrenalin yang meningkat ketika ibu mengalami kecemasan. Dalam kondisi cemas, kadar hormone yang meningkat selain hormone adrenalin adalah hormone katekolamin (norepinefrin termasuk epinefrin) dan dopamine. Ketika ibu rileks, hormone kecemasan dalam tubuh ibu menurun, diikuti oleh pernapasan ibu menjadi teratur. Hal ini mempengaruhi sirkulasi oksigen bagi janin terpenuhi, sehingga janin tidak mengalami fetal distress. Kecemasan ibu yang relative rendah ini menunjukkan ibu sudah dapat menurunkan rasa cemasnya. Ibu dalam kondisi relaks dan siap menjalani operasi SC yang akan dilaksanakan (Nazari, 2012).

Pengaruh Tehnik Relaksasi Lima Jari pada Kecemasan Ibu Pre Operasi SC

Hasil penelitian menunjukkan perbedaan skor kecemasan ibu pre operasi SC sebelum dan setelah dilakukan tehnik relaksasi lima jari. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan hasil nilai p sebesar 0,001 yang artinya lebih kecil dari 0,05. Hal ini sesuai dengan gambaran kecemasan ibu

setelah diberikan terapi relaksasi lima jari dengan kecemasan sebanyak 10(71,4%) orang , dan 4 orang (28, 6%) tidak mengalami kecemasan setelah diberikan terapi relaksasi lima jari Sehingga, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh tehnik relaksasi lima jari terhadap kecemasan ibu pre SC. Kecemasan ibu pre operasi SC menurun setelah diberikan tehnik relaksasi lima jari karena tehnik ini menurut Kelliat, 1995 merupakan sebuah tehnik pengalihan pemikiran seseorang dengan cara menyentuh pada jari-jari tangan sambil membayangkan hal-hal yang menyenangkan atau yang disukai. Davis & McKay, 2008 juga menjelaskan tehnik relaksasi lima jari merupakan proses menggunakan pikiran dengan menggerakkan tubuh untuk menyembuhkan diri dan memelihara kesehatan atau rileks melalui komunikasi dalam tubuh yang melibatkan semua indera meliputi sentuhan, penciuman, penglihatan dan pendengaran. Secara sederhana, dapat disimpulkan bahwa tehnik relaksasi lima jari merupakan salah satu tehnik relaksasi generalis dengan cara mengingat kembali pengalaman- pengalaman menyenangkan yang pernah dialami oleh seseorang. Dengan demikian, di alam bawah sadarnya seseorang digiring kembali kepada pengalaman yang menyenangkan, sehingga timbul perasaan nyaman, rileks, kecemasan dan masalah emosi lainnya menjadi turun. (Dewi, 2021; 12).

Turunnya kecemasan ini membuktikan bahwa tehnik relaksasi lima jari yang dilakukan selama kurang lebih 10 menit dengan konsentrasi dan rileks dapat mempengaruhi kecemasan ibu. Tehnik relaksasi lima jari dilaksanakan dengan menyentuh ibu jari dengan telunjuk dan mengengang saat pasien merasa sehat, kedua menyentuh ibu jari dengan jari tengah mengalir ke daerah yang paling memerlukan diri sendiri. Reiki mengalir ke daerah yang paling memerlukan bantuan, bukan hanya pada gejalanya sehingga dapat digunakan pada setiap tingkatan baik fisik, mental, emosional dan spiritual. Secara umum, reiki menggunakan tehnik sentuhan tangan dalam mengalirkan energi penyembuhan Effendi, 2008. Serupa dengan Reiki, menurut Kriegen, 1996 Touch Healing yang dikembangkan dan diteliti oleh Dolores Kriegen pada tahun 1970 merupakan bentuk penyembuhan menggunakan tangan dalam memperbaiki keseimbangan energi di dalam tubuh. Terapi dikembangkan didasarkan pada teori bahwa tubuh, pikiran, serta emosi membentuk bidang energi yang kompleks. Berdasarkan prinsip terapi sentuhan tangan ini, kesehatan merupakan indikasi dari keseimbangan getaran energi tubuh dan penyakit menandakan ketidakseimbangan (Dewi, 2021; 13- 16). Tubuh yang sehat dan rileks menandakan adanya keseimbangan getaran energi tubuh.

Meskipun hasil akhir menunjukkan adanya pengaruh tehnik relaksasi lima jari terhadap kecemasan ibu pre operasi SC, dalam pelaksanaan penelitian terdapat beberapa kesulitan atau hambatan yang muncul. Kesulitan yang dihadapi ketika melaksanakan penelitian muncul ketika kondisi lingkungan tidak kurang mendukung. Kondisi ruangan yang penuh pasien dengan berbagai diagnosa, suara mengerang bahkan tangisan anak serta bayi acapkali membuat proses pelaksanaan tehnik relaksasi lima jari sedikit terganggu. Gangguan ini diatasi dengan menempatkan ibu pre operasi SC pada ruang tindakan dan menutup tirai serta pintu. Meminta satu orang saja sebagai pendamping ibu ketika persiapan pre operasi SC hingga pelaksanaan pengukuran kecemasan dan tehnik relaksasi lima jari agar ibu bisa focus ke dirinya. Pendamping ini ditentukan satu orang bisa suami atau ibu dari responden atas persetujuan responden. Pembatasan pendamping juga bertujuan untuk meminimalis gangguan konsentrasi pada saat dilakukan terapi. Bidan yang melaksanakan terapi berdiri di samping kepala ibu agar suaranya terdengar jelas oleh ibu.

Ibu pre operasi SC sebagai responden ini telah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi yang mana kondisi ibu ketika dipersiapkan untuk operasi SC dalam kondisi sadar penuh (compo mentis), dapat berkomunikasi verbal secara aktif, tidak mengalami gangguan jiwa, tidak ada

cacat fisik terutama bagian tangan dan tidak dalam kondisi gawat, darurat atau gawat darurat obstetric dan neonatal. Hal ini sudah dipastikan sebelum dilakukan penelitian dengan melihat diagnosa masuk, hasil pemeriksaan tanda-tanda vital dan hasil pemeriksaan DJJ. Dipastikan lagi sebelum dilakukan terapi, kembali diperiksa oleh Bidan tanda-tanda vital ibu dan DJJ. Sehingga, sample penelitian ini dalam kondisi standart untuk diambil data dan diberikan terapi, serta didapatkan hasil penelitian yang objektif.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai tehnik relaksasi lima jari terhadap kecemasan ibu pre SC dapat disimpulkan sebagai berikut : Adapun tingkat kecemasan pre test responden pada kelompok intervensi dan kontrol lebih banyak mengalami kecemasan sedang (64,3% dan 78,6%), adapun tingkat kecemasan post test responden pada kelompok intervensi lebih banyak mengalami kecemasan ringan (57,1%) sedangkan pada kelompok kontrol lebih banyak mengalami kecemasan sedang (78,6%) dibandingkan kecemasan ringan (21,4%). Adapun pada kelompok intervensi responden yang mengalami penurunan sebanyak 13 responden dan tetap 1 responden

DAFTAR PUSTAKA

- Andarwulan, Setiana. (2021). Terapi Komplementer Kebidanan. Indonesia: Guepedia.
- Apriansyah, Akbar., Romadoni, Siti., dan Andrianovita, Desy. (2014). Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Pre-Operasi dengan Derajat Nyeri pada Pasien Post Caesarea di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang Tahun 2014. Artikel Penelitian. Palembang : STIKes Muhammadiyah Palembang Program Studi Ilmu Keperawatan.
- Baradero, Mary. (2009). Keperawatan Perioperatif : Prinsip dan Praktik. Jakarta : EGC.
- Dewi, Rosliana. (2021). Tehnik Relaksasi Lima Jari terhadap Kualitas Tidur, Fatigue dan Nyeri pada Pasien Kanker Payudara. Yogyakarta: Deepublish.
- Fadjarajani, Siti. (2020). Metode Penelitian, Pendekatan Multidisipliner. Gorontalo: Ideas Publishing.
- Gunawan, Joko. (2017). Buku Saku Metodologi Penelitian Kesehatan. Kendari: Violet Indah Sejahtera.
- Hartati, Maryunani. (2015). Asuhan Keperawatan Ibu Post Partum Sectio Caesaria. Jakarta :Trans Info Media.
- Hartono, Dudi., Somantri, Iwan., dan Februarti, Sofia. (2019). Hipnosis Lima Jari dengan Pendekatan Spiritual Menurunkan Insomnia pada Lansia. Jurnal Kesehatan. Tasikmalaya : Politeknik Kesehatan Tasikmalaya Jurusan Keperawatan.
- Juliandi, Azuar. (2014). Metode Penelitian Bisnis Konsep dan Aplikasi. Medan: UMSU Press.
- Kurniarum, Ari. (2016). Asuhan Kebidanan Persalinan dan Bayi Baru Lahir. Jakarta: Pusdik SDM Kesehatan.
- Nugroho, Tri Santoso. (2016). Pengaruh Intervensi Tehnik Relaksasi Lima Jari terhadap Fatigue Klien CA Mammae di RS Tugurejo Semarang. Tesis, Magister Keperawatan. Semarang : Universitas Diponegoro.

- Manuaba, Ida Ayu Chandranita. (2009). Buku Ajar Patologi Obstetri untuk Mahasiswa Kebidanan. Jakarta: EGC.
- Manuaba, Ida Bagus Gde. (2010). Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan & Keluarga Berencana untuk Pendidikan Bidan. Jakarta: EGC
- Murharyati, Atiek, dkk. (2021). Keperawatan Jiwa Mengenal Kesehatan Mental. Malang: Ahlimedia Press.
- Muzayyana dan Saleh, Sitti Nurul Hikma. (2021). Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan di Masa Pandemi Covid-19. Tasikmalaya: Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia.
- Prawirohardjo, Sarwono. (2018). Ilmu Kebidanan. Jakarta: Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Ramdan, Iwan Muhamad. (2018). Reliability and Validity Test of the Indonesian Version of the Hamilton Anxiety Rating Scale (HAM-A) to Measure Work- related Stress in Nursing. Jurnal Ners. Samarinda : Department of Occupational Health and Safety, Faculty of Public Health, Mulawarman University.
- Rosyati, Herry. (2017). Asuhan Kebidanan Persalinan. Jakarta : Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta.
- Saputro, Heri. (2017). Anak Sakit Wajib Bermain di Rumah Sakit : Penerapan Terapi Bermain Anak Sakit Proses, Manfaat dan Pelaksanaannya. Ponorogo : Forum Ilmiah Kesehatan (Forikes).
- Sari, Devi Diana Kurnia. (2016). Pengaruh Tehnik Relaksasi Genggam Jari terhadap Penurunan Kecemasan pada Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea. Skripsi, Strata I Keperawatan. Surakarta : Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Suciati, Dellia Destya Eka dan Nuryani. (2020). Hubungan Dukungan Suami dengan Kecemasan Istri Pre Sectio Caesarea di Rumah Sakit Tahun 2020. Nusantara Hasana Journal. Tangerang: STIKes YATSI.
- Syaripudin, Ahmad. (2018). Hipnoterapi Aplikasi Keperawatan Komplementer. Bogor: In Media.
- Syaripudin, Ahmad. (2018). Konsep Manajemen Nyeri dengan Hipnoterapi. Yogyakarta: Nuha Medika.