



EDUKASI TEKNIK RELAKSASI GENGAM JARI UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PADA IBU PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III

Annisa Pratami*, Siti Haniyah, Maya Safitri

Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa Jl. Raden Patah No.100, Kedunglongsir, Ledug, Kembaran,
Banyumas, Jawa Tengah 53182, Indonesia

*anisapratami454@gmail.com

ABSTRAK

Kehamilan akan menyebabkan terjadinya perubahan hormon. Perubahan hormon ini akan mengakibatkan ibu mengalami beberapa perubahan emosional yang akan menimbulkan kecemasan bahkan sampai depresi. Tujuan dari Pengabdian Masyarakat ini adalah untuk menyikapi permasalahan kesehatan yang dihadapi. World Health Organization (WHO) menguraikan bahwa prevalensi global kejadian kecemasan di dunia adalah sebanyak 3,6%. Kecemasan dan depresi selama kehamilan adalah masalah utama yang terjadi di masyarakat karena prevalensinya yang tinggi. Bidan di Puskesmas Sumbang I juga menyampaikan belum ada yang pernah melakukan pengabdian kepada masyarakat dengan tema relaksasi genggam jari pada ibu hamil primigravida trimester III. Salah satu penatalaksanaan non farmakologi mengurangi kecemasan saat persalinan adalah teknik relaksasi. Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Udiyani et al., 2020) menyatakan bahwa terbukti teknik relaksasi genggam jari efektif terhadap penurunan kecemasan. Teknik relaksasi genggam jari merupakan upaya tindakan non farmakologi dalam manajemen kecemasan, teknik ini bisa dilakukan secara mandiri dan mudah dilakukan oleh siapapun. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat yaitu ceramah, diskusi dan demonstrasi. Hasil PkM yang didapatkan bahwa mayoritas tingkat kecemasan sedang sejumlah 23 ibu hamil (85.2%). Terdapat perbedaan tingkat kecemasan ibu primigravida sebelum dan sesudah diberikan edukasi serta intervensi. Berdasarkan hasil analisa uji paired samples test menghasilkan nilai P Value sebesar 0.000 yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan.

Kata kunci: edukasi; genggam jari; kecemasan; kehamilan; trimester III

SUMMARY EDUCATION ON FINGER HAND RELAXATION TECHNIQUES TO REDUCE ANXIETY IN PRIMIGRAVIDA WOMEN IN TRIMESTER III

ABSTRACT

Pregnancy will cause hormonal changes. These hormonal changes will cause the mother to experience several emotional changes that will cause anxiety and even depression. The aim of this community service is to address the health problems faced. The World Health Organization (WHO) explains that the global prevalence of anxiety in the world is 3.6%. Anxiety and depression during pregnancy are major problems that occur in society because of their high prevalence. The midwife at the Sumbang I Health Center also said that no one had ever conducted community service with the theme of finger-holding relaxation for primigravida pregnant women in the third trimester. One of the non-pharmacological treatments to reduce anxiety during labor is relaxation techniques. The results of a study conducted by (Udiyani et al., 2020) stated that the finger-holding relaxation technique was proven to be effective in reducing anxiety. The finger-holding relaxation technique is an effort of non-pharmacological action in anxiety management, this technique can be done independently and is easy to do by anyone. The

methods used in implementing community service are lectures, discussions and demonstrations. The results of the Community Service obtained showed that the majority of anxiety levels were moderate, amounting to 23 pregnant women (85.2%). There is a difference in the level of anxiety of primigravida mothers before and after being given education and intervention. Based on the results of the paired samples test analysis, the P Value was 0.000, which means there is a significant effect.

Keywords: anxiety; education; finger grip; pregnancy; trimester III

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah pengalaman spiritual penting yang menimbulkan banyak perubahan psikologis pada wanita hamil. Dalam kehamilan akan terjadi perubahan hormon. Perubahan hormon ini akan mengakibatkan ibu mengalami beberapa perubahan emosional yang akan menimbulkan kecemasan bahkan sampai depresi (Puspitasari & Wahyundari, 2020). Kehamilan bisa sebagai krisis emosional bagi sebagian wanita, dan jika tidak dikelola dengan baik, dapat menyebabkan komplikasi maternal dan neonatal. Penelitian telah menunjukkan bahwa suatu kondisi seperti kecemasan selama kehamilan berhubungan dengan peningkatan kortisol dalam rahim dan memiliki hubungan dengan gangguan perkembangan kognitif anak (Siregar et al., 2021). Kehamilan merupakan suatu proses alamiah dan fisiologis. Setiap wanita yang memiliki organ reproduksi sehat, jika telah mengalami menstruasi dan melakukan hubungan seksual dengan seorang pria yang organ reproduksinya sehat, sangat besar kemungkinannya terjadi kehamilan (Annisa et al., 2022). Kehamilan merupakan suatu masa dimana seorang wanita membawa embrio atau fetus dalam rahimnya. Selama kehamilan banyak terjadi gestasi seperti anak kembar atau triplet. Kehamilan manusia terjadi selama 40 minggu mulai waktu menstruasi terakhir dan kelahiran 38 minggu dari pembuahan (Parenti et al., 2017). Adanya peningkatan hormon progesteron dan estrogen didalam tubuh ibu hamil pada trimester pertama menyebabkan ibu hamil mengalami ketidaknyamanan seperti mual muntah, perubahan nafsu makan, kelelahan, dan perubahan emosi (Hutomo, 2021).

Perubahan psikologis ibu hamil periode trimester terkesan lebih kompleks dan lebih meningkat kembali dari trimester sebelumnya. Hal ini dikarenakan kondisi kehamilan semakin besar kondisi itu tidak jarang memunculkan masalah seperti posisi tidur yang kurang nyaman dan mudah terserang rasa lelah atau kehidupan emosi yang fluktuatif (Santa S, 2022). World Health Organization (WHO) menguraikan bahwa prevalensi global kejadian kecemasan di dunia adalah sebanyak 3,6%. Menurut Depkes, di Indonesia terdapat 377 juta orang ibu hamil yang mengalami kecemasan selama menjalani masa kehamilan dan dapat dirincikan dari 377 juta orang ibu hamil tersebut didapatkan kurang lebih 107 juta orang ibu hamil yang mengalami peningkatan kecemasan pada trimester III (menjelang persalinan) (Zulkahfi, 2020). Kecemasan adalah suatu perasaan tidak santai yang samar-samar karena ketidaknyamanan atau rasa takut yang disertai suatu respons (penyebab tidak spesifik atau tidak diketahui oleh individu). Perasaan takut dan tidak menentu sebagai sinyal yang menyadarkan bahwa peringatan tentang bahaya akan datang dan memperkuat individu mengambil tindakan menghadapi ancaman. Kejadian dalam hidup seperti menghadapi tuntutan, persaingan, serta bencana dapat membawa dampak terhadap kesehatan fisik dan psikologis. Salah satu contoh dampak psikologis adalah timbulnya kecemasan atau ansietas (Yusuf, A.H et al, 2015). Begitu pula rasa takut kepada otoritas akan membuat bawahan lebih berhati-hati dan teliti dalam melakukan tugas-tugas yang dipercayakan pada mereka (Yuhara et al., 2020).

Kecemasan ibu hamil merupakan manifestasi keadaan emosi negatif yang menimbulkan kekhawatiran tentang perubahan ibu selama kehamilan, perkembangan janin, proses kelahiran yang akan datang, masalah dalam mempersiapkan psikologis ibu, dan banyak lagi. Masalah ini sering berdampak buruk bagi ibu dan janin dengan efek jangka panjang pada pertumbuhan dan perkembangan anak (Halil & Puspitasari, 2023). Kecemasan dan depresi selama kehamilan adalah masalah utama yang terjadi di masyarakat karena prevalensinya yang tinggi (Rosiska, 2021). Kecemasan ini terjadi dari trimester I sampai menjelang persalinan namun beberapa penelitian menyebutkan bahwa tingkat depresi atau kecemasan selama pada awal trimester sama dengan kecemasan biasa, sedangkan tingkat depresi atau kecemasan selama trimester kedua dan ketiga hampir dua kali lipat dari trimester pertama (Puspitasari & Wahyundari, 2020). Secara emosional, fase ini menyebabkan adanya penarikan sosial yang ditandai dengan gangguan minat untuk berinteraksi dengan lingkungan. Hal ini didasari oleh adanya perasaan takut menghadapi persalinan terutama pada ibu yang baru pertama kali menjalani kehamilan atau primigravida. Riset yang dilakukan oleh Körükcü, Firat, dan Kukul (2010) menemukan bahwa rasa takut dalam menghadapi proses persalinan memiliki korelasi positif dengan kecemasan (Rahmawati & Susanto, 2020).

Pada trimester ketiga kecemasan tertinggi yang dialami oleh ibu hamil adalah mengenai hal-hal yang berkaitan dengan persalinan (57,8%) dan kecemasan yang terendah merupakan masalah yang berkaitan dengan kondisi kesiapan diri dan keluarga (4,4%). Adapun untuk masing-masing dari permasalahan yang muncul cerita-cerita negatif seputar persalinan merupakan hal yang sangat dicemaskan oleh ibu hamil di trimester ketiga ini. Hal ini terjadi karena usia kehamilannya sudah mendekati proses persalinan. Beberapa ibu hamil pernah mendengar informasi tentang proses persalinan bahkan ada yang berusaha mencari informasi tentang proses persalinan dengan cara bertanya pada teman yang sudah pernah melahirkan (Barokah et al., 2023). Ada salah satu subjek yang menuliskan bahwa dia pernah mendengar cerita tentang temannya yang melahirkan di bidan, setelah bayinya keluar ternyata ari-ari masih tertinggal di dalam dan bidan tidak bisa mengeluarkannya sehingga harus dirujuk ke rumah sakit. Cerita ini membuat subjek merasa ngeri dan khawatir akan proses persalinan yang akan dijalaninya nanti (Maimunah S., 2019).

Teknik relaksasi merupakan salah satu teknik non farmakologi yang digunakan untuk menurunkan rasa cemas dan nyeri dengan menegangkan otot (Silviani et al., 2021a). Teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi rasa cemas adalah dengan menggunakan teknik relaksasi genggam jari (finger hold). Teknik ini merupakan teknik relaksasi yang sederhana dan mudah untuk dilakukan oleh siapapun berhubungan dengan jari tangan serta aliran energi di dalam tubuh (R. F. T. Sari, 2020). Menggenggam jari sambil bernapas dalam-dalam (relaksasi) dapat mengurangi dan menyembuhkan ketegangan fisik dan emosional, karena genggam jari akan menghangatkan titik-titik masuk dan masuknya energi ke meridian (saluran energi) yang terletak pada jari-jari kita (Haniyah & Adriani, 2020). Relaksasi genggam jari dapat mengendalikan dan mengembalikan emosi yang akan membuat tubuh menjadi rileks. Ketika tubuh dalam keadaan rileks, maka ketegangan pada otot berkurang yang kemudian akan mengurangi kecemasan (Pasiriani & Susilowati, 2020).

Dari hasil pra survei yang dilakukan ke Puskesmas Sumbang I didapatkan data jumlah ibu hamil sampai bulan Oktober 2023 berjumlah 748 orang dari 11 desa di Kecamatan Sumbang dan jumlah ibu bersalin dalam rentang bulan Januari sampai bulan Oktober berjumlah 742 orang. Bidan di Puskesmas Sumbang I juga menyampaikan belum ada yang pernah melakukan

pengabdian kepada masyarakat dengan tema relaksasi genggam jari pada ibu hamil primigravida trimester III. Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Udiyani et al., 2020) menyatakan bahwa terbukti teknik relaksasi genggam jari efektif terhadap penurunan kecemasan. Sehingga saya tertarik untuk melakukan pengabdian masyarakat kepada ibu hamil primigravida trimester III di lingkup Puskesmas Sumbang I. Tujuan dari Pengabdian Masyarakat ini adalah untuk menyikapi permasalahan kesehatan yang dihadapi, maka program penerapan Pengabdian Kepada Masyarakat tentang edukasi dan penerapan teknik relaksasi genggam jari pada ibu primigravida trimester III bertujuan untuk mengurangi kecemasan ibu primigravida trimester III dengan teknik relaksasi genggam jari.

METODE

Persiapan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat, pelaksana melakukan prasurvei dan perijinan ke Puskesmas Sumbang I pada tanggal 7 November 2023. Di Puskesmas Sumbang I untuk pengambilan data, melakukan Ajangsana kepada anggota kesehatan Puskesmas Sumbang I, persiapan alat dan materi (video dan leaflet), kontrak waktu pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat. Kegiatan PKM ini dihadiri oleh 27 ibu hamil. Pertemuan pertama dilaksanakan pada hari Sabtu, 11 Mei 2024. Pada pertemuan ini peserta datang mengisi daftar hadir setelah itu peserta dibagikan dan mengerjakan soal pre test dan memberikkan snack serta tissue basah. Setelah jawaban pre test dikumpulkan pelaksana mulai menyampaikan materi tentang teknik relaksasi genggam jari dan menampilkan video bagaimana melakukan tekniknya. Setelah pelaksana mempraktikkan, pelaksana menyampaikan kepada ibu hamil untuk ikut mempraktikkan bersama teknik relaksasi genggam jari. Setelah semua praktik pelaksana memberikan leaflet untuk bisa dibaca di rumah. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat yaitu ceramah, diskusi dan demonstrasi. Media yang digunakan yaitu leaflet, power point, dan video teknik relaksasi genggam jari.

Pertemuan kedua pelaksana lakukan pada hari Sabtu tanggal 25 Mei 2024 dengan mengundang kembali ibu hamil yang menjadi responden pada kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini, setelah mengisi daftar hadir pelaksana menanyakan kembali tentang teknik relaksasi yang telah disampaikan dan dipraktikkan pada pertemuan pertama. Pelaksana menjelaskan kembali tentang teknik relaksasi genggam jari dan mempraktikkan kembali teknik tersebut bersama ibu hamil. Sebelum kegiatan diakhiri pelaksana memberikan soal post test yang sama seperti pada pertemuan pertama. Hasil post test ini pelaksana bandingkan dengan hasil pre test agar mengetahui hasil dari tujuan kegiatan pengabdian ini. Tahap terakhir adalah melakukan evaluasi terkait materi yang telah pelaksana sampaikan pada saat kegiatan dengan membandingkan hasil pre test dan hasil post test dengan lembar kuesioner yang telah peserta kerjakan pada pertemuan pertama dan kedua. Evaluasi menjadi tolak ukur pencapaian tujuan yang menyatakan penurunan kecemasan setelah dilakukan teknik relaksasi genggam jari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan PKM pertemuan pertama dilaksanakan pada tanggal 11 Mei 2024 dihadiri 27 ibu hamil dan 1 orang bidan dari Puskesmas Sumbang 1 sebagai pendamping. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang edukasi teknik relaksasi genggam jari ini dirasa sangat bermanfaat bagi ibu hamil di wilayah Puskesmas Sumbang I. Peserta baru mengetahui tentang relaksasi genggam jari dan manfaatnya. Peserta juga sebelumnya belum mengetahui tentang relaksasi genggam jari yang bermanfaat membantu mengurangi kecemasan. Peserta mengikuti kegiatan penyuluhan dengan antusias mendengarkan yang disampaikan oleh pemateri. Peserta berpartisipasi secara aktif

selama acara berlangsung. Sebelum pemateri menjelaskan materinya peserta diberikan kuesioner pre test yang bertujuan untuk mengukur tingkat kecemasan ibu hamil selama proses kehamilan.

Tabel 1.
Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Pre Test Teknik Relaksasi Genggam Jari

Tingkat Kecemasan	f	%
Ringan	4	14.8
Sedang	23	85.2
Total	27	100.0

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami tingkat kecemasan sedang dengan jumlah 23 orang (85.2%). Pertemuan kedua pada tanggal 25 Mei 2024 dihadiri dengan 27 Ibu hamil dan 1 orang bidan dari Puskesmas Sumbang 1 sebagai pendamping. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi genggam jari untuk mengurangi kecemasan ibu hamil primigravida trimester III. Peserta berpartisipasi secara aktif selama acara berlangsung. Setelah pemateri menjelaskan materi yang disampaikan pada pertemuan pertama dan melakukan observasi di pertemuan kedua peserta diberikan kuesioner post test yang bertujuan untuk mengetahui adanya penurunan kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III. Setelah dilakukan perhitungan dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 2.
Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Post Test Teknik Relaksasi Genggam Jari

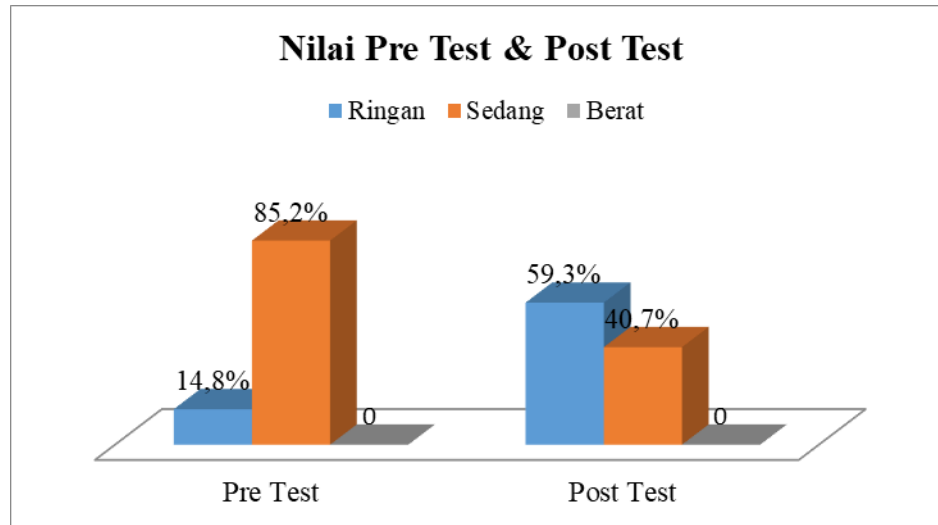
Tingkat Kecemasan	f	%
Ringan	16	59.3
Sedang	11	40.7
Total	27	100.0

Dari tabel tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat 16 peserta (59.3%) mendapatkan kategori Ringan dan 11 peserta (40.7%) mendapatkan kategori Sedang. Perbandingan nilai pre test dan post test tingkat kecemasan dilakukan perhitungan dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 3.
Nilai Hasil Perbandingan Pre Test dan Post Test Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III

Variabel	Mean	N	Std. Deviation	Sig. (2-tailed)
Pre Test	27.33	27	6.070	0.000
Post Test	19.56	27	5.604	

Berdasarkan tabel perbandingan nilai pre-test dan post-test di atas didapatkan hasil analisa uji Paired Samples Test memiliki nilai signifikan sebesar 0.000 ($P Value < 0.05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi teknik relaksasi genggam jari pada ibu primigravida trimester III di Puskesmas Sumbang 1.



Gambar 1

Tingkat Kecemasan Pre Test dan Post Test diberikan Intervensi teknik Relaksasi Genggam Jari

Dari gambar di atas dapat disimpulkan bahwa berdasarkan hasil pre test dan post test terdapat penurunan tingkat kecemasan sedang dari 85.2% menjadi 40.7%, yang mengalami kecemasan ringan dari 14.8% meningkat menjadi 59.3% dan tidak ada yang mengalami kecemasan berat. Kegiatan PKM pada pertemuan pertama ibu hamil sebelum diberikan intervensi belum mengetahui teknik relaksasi genggam jari dapat menurunkan kecemasan, maka dari itu diberikan edukasi teknik relaksasi genggam jari yang bermanfaat untuk menurunkan kecemasan. Dari tabel 1 dapat diketahui bahwa dari 27 responden sebelum dilakukan edukasi paling banyak responden dengan tingkat kecemasan sedang sejumlah 23 ibu hamil (85.2%) dan kecemasan ringan 4 ibu hamil (14.8%). Hal ini sejalan dengan penelitian (Pohan, 2016) yang menunjukkan bahwa dari 20 sampel yang diteliti terdapat 1 orang responden yang tidak memiliki kecemasan, 12 orang (65%) yang di kategorikan ke dalam kecemasan ringan, 5 orang (25%) yang di kategorikan ke dalam kecemasan sedang, 2 orang (10%) yang di kategorikan ke dalam kecemasan berat dan tidak ada responden yang dikategorikan ke dalam kecemasan panik.

Kecemasan itu berasal dari ketidak tahuan terhadap sesuatu hal yang baru yang dapat menyebabkan seseorang menjadi khawatir gelisah. Oleh sebab itu untuk menurunkan kecemasan tersebut perlu di berikan penjelasan atau informasi kesehatan tentang hal yang baru atau pengalaman baru yang dialami oleh ibu hamil. Mayoritas responden mengalami kecemasan pada gejala pertama yaitu cemas, firasat buruk, takut akan pikiran sendiri dan mudah tersinggung. Hal ini di sebabkan oleh pengalaman baru yang membuat reponden merasa ketakutan dan cemas karna kurangnya pengetahuan responden tentang proses tersebut. Pada pertemuan kedua dilaksanakan 2 minggu setelah pertemuan pertama yaitu peserta mempraktekkan kembali teknik relaksasi genggam jari yang telah diajarkan setelah itu pelaksana memberikan kuesioner post-test dengan membagikan lembar pertanyaan kepada peserta. Hasil yang didapatkan adalah penurunan tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III yaitu 16 peserta (59.3%) mendapatkan kategori Ringan dan 11 peserta (40.7%) mendapatkan kategori Sedang. Hal ini sejalan dengan penelitian dari (N. Sari & Norhapifah, 2022a) bahwa terapi genggam jari memberikan dampak yang cukup berarti dalam manajemen kecemasan sehingga kecemasan yang terjadi lebih dapat di toleransi dan situasi dapat

terkontrol. Hal ini dibuktikan dengan menurunnya tingkat kecemasan ibu hamil yang akan menjalani operasi *sectio caesarea* setelah pemberian intervensi terapi genggam jari.

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 (Astutik & Kurlinawati, 2017). Pada saat genggam tangan titik-titik refleksi pada tangan akan memberikan rangsangan secara spontan. Rangsangan tersebut akan mengalirkan semacam gelombang kejutan 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 (Yulianti & Hidayah, 2023). Corwin mengatakan bahwa efek kombinasi berbagai hormon stres yang dibawa melalui aliran darah ditambah aktivasi neural cabang simpatik dan sistem saraf otonomik berperan dalam respon *fight or flight* (Salsabilla et al., 2023). Menurut Pinandita, teknik relaksasi genggam jari (*finger hold*) merupakan teknik relaksasi dengan jari tangan serta aliran energi di dalam tubuh (N. Sari & Norhapifah, 2022). Hill menyebutkan bahwa jari dan telapak tangan merupakan alat bantuan sederhana dan ampuh untuk menyelaraskan dan membawa tubuh menjadi seimbang. Setiap jari-jari tangan berhubungan dengan sikap sehari-hari. Genggam jari dapat memperlancar aliran-aliran energi yang terhambat di dalam tubuh, menggenggam jari adalah menyentuh titik-titik meridian yang terletak di ujung-ujung jari, meridian sendiri adalah sebagai pintu masuk energi ke dalam tubuh manusia (Silviani et al., 2021). Sofiyah menjelaskan jika hormon endorfin akan dikeluarkan, dimana ketika genggam jari dilakukan penekanan terjadi reseptor syaraf desenden mengirim rangsangan tersebut ke hipotalamus dan diteruskan ke bagian pons, kemudian dilanjutkan ke bagian kelabu otak tengah (*periaqueductus*), rangsangan yang diterima oleh periaqueductus ini disampaikan kepada hipotalamus, selanjutnya hipotalamus merangsang kelenjar pituitari untuk mengeluarkan hormon endorfin (Wulandari, 2013)

Menggenggam jari dengan menarik nafas akan mengalirkan energi-energi baru ke dalam tubuh melalui titik-titik meridian, yang akan menghasilkan rangsangan ke otak dan akan dialirkan ke organ-organ tubuh dalam manusia yang mengalami sumbatan energi, dengan hal tersebut maka energi-energi yang terhambat di dalam tubuh manusia akan mengalir lancar dan menghasilkan efek rileks (Silviani et al., 2021). Berdasarkan hasil studi sebelumnya yang dilakukan oleh (Udiyani et al., 2020) tentang efektifitas teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan kecemasan di Rumah Sakit Bersalin Paradise kecamatan Simpang Empat Kabupaten Tanah Bumbu menunjukkan ada efektifitas teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan kecemasan. Berdasarkan hasil studi sebelumnya yang dilakukan oleh (N. Sari & Norhapifah, 2022a) diketahui bahwa terapi genggam jari memberikan dampak yang cukup berarti dalam manajemen kecemasan sehingga kecemasan yang terjadi lebih dapat di toleransi dan situasi dapat terkontrol. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Pasiriani & Susiolowati, 2020) ada pengaruh tehnik relaksasi genggam jari oleh suami terhadap tingkat kecemasan pada ibu dalam menghadapi persalinan di VK Rumah Sakit Dr. R. Hardjanto Balikpapan dengan nilai p value 0,000.

SIMPULAN

Kesimpulan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang edukasi teknik relaksasi genggam jari adalah adanya pengaruh dari teknik relaksasi genggam jari untuk mengurangi

kecemasan dari tabel perbandingan nilai pre-test dan post-test yang didapatkan hasil analisa uji paired samples test memiliki nilai signifikan sebesar 0.000 (P Value < 0.05). Sebelum diberikan edukasi dan intervensi mayoritas tingkat kecemasan adalah sedang (85.2%) dan setelah diberikan edukasi serta intervensi tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III mayoritas adalah ringan (59.3%). Perbedaan ini diambil dari hasil pre test dan post test yang telah dilakukan oleh responden tentang edukasi teknik relaksasi genggam jari. Ibu hamil primigravida trimester III menyampaikan akan menerapkan di rumah dan berusaha rutin sebagai upaya menurunkan keemasan selama kehamilan

DAFTAR PUSTAKA

- Annisa, N. H., Afrida, B. R., & Setia Wati, N. L. S. (2022). Edukasi Ibu Hamil Tentang Tanda Bahaya Kehamilan Pada Warga Dusun Pondok Buak Desa Batu Kumbang. *Jurnal LENTERA*, 2(1), 119–124. <https://doi.org/10.57267/lentera.v2i1.162>
- 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. <https://doi.org/10.30994/sjik.v6i2.6>
- Barokah, M., Wahyuni Friend Siska Pinem, D., Rahma Ayu, A., Management, M., & Tinggi Ilmu Manajemen Sukma Medan ARTICLEINFO, S. (2023). the Effect of Service Quality, Brand Image, and Price on Customer Satisfaction At Cv Medan Barokah. *Jurnal Ekonomi*, 12(03), 2023. <http://ejournal.seaninstitute.or.id/index.php/Ekonomi>
- Halil, A., & Puspitasari, E. (2023). Faktor yang Menyebabkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan di Puskesmas Depok 2 (Factors Causing Anxiety in Dealing with Delivery in Third Trimester Pregnant Women at Depok 2 Health Center) *LATAR BELAKANG* Pada tahun 2019 , *Wor.* 12(1), 78–83.
- Haniyah, S., & Adriani, P. (2020). Effectiveness of the Finger Handheld Relaxation and the Self-Tapping Relaxation Technique on Dysmenorrhea Pain in Nursing Students. *20(Icch 2019)*, 97–101. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.200204.023>
- Hutomo, C. S. (2021). Hubungan Antara Dukungan Keluarga dengan Kecemasan Ibu Primigravida pada Trimester Pertama. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 3(2), 6.
- Maimunah S. (2019). Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan Pertama. *Jurnal Humanity*. *Humanity*, 5(1), 61–67.
- Pasiriani, N., & Susiolowati. (2020). Pengaruh Tehnik Relaksasi Genggam Jari oleh Suami Terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu dalam Menhadapi Persalinan di VK Rumah Sakit Tahun 2020. 1–15.
- Pohan, R. A. (2016). Tingkat kecemasan ibu hamil trimester iii dalam menghadapi persalinan pertama. 620–623.
- Puspitasari, I., & Wahyundari, E. (2020). Gambaran Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *Proceeding of The 11th University Research Colloquium 2020: Bidang MIPA Dan Kesehatan*, 116–120.

- Rahmawati, P. M., & Susanto, T. (2020). Kecemasan Ibu Primigravida dalam Menghadapi Persalinan. *Konferensi Nasional Keperawatan Keehatan Jiwa*, 4(1), 65–72.
- Rosiska, M. (2021). Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri pada Pasien Post Op. *Ilmu Kesehatan Dharmas Indonesia*, 01(2), 51–56. <https://ejournal.undhari.ac.id/index.php/jikdi/article/view/561/262>
- Salsabilla, K., Wibowo, T. H., & Handayani, R. N. (2023). Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari terhadap Penurunan Kecemasan Pasien Pre Operasi pada Pasien Sectio Caesarea dengan Spinal Anestesi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(2), 477–484. <https://doi.org/10.37287/jppp.v6i2.2187>
- Santa S, M. G. (2022). Tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan di masa pandemi covid_19 di klinik bersalin Umbansari tahun 2021.
- Sari, N., & Norhapifah, H. (2022a). Pengaruh Terapi Genggam Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Pre Operasi Sectio Caesarea. *Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7(11).
- Sari, N., & Norhapifah, H. (2022b). Pengaruh Terapi Genggam Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Preoperasi Sectio Caesarea. *Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7(7), 2548–1398.
- Sari, R. F. T. (2020). Efektifitas Teknik Relaksasi Genggam Jari (Finger Hold) Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri pada Pasien Post Operasi Sectio Caesaria 6 jam di Ruang Mawar RSUD dr Kanujoso Djatiwibowo Balikpapan tahun 2020.
- Silviani, Y. E., Maiseptyasari, R., Fahriani, M., & Putri, S. D. (2021a). the Effect of Finger-Grip Relaxation Technique on Reducing Anxiety in Preoperative Caesarean Sectio Patients in the Midwifery Room of Kepahiang Regional Hospital. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 5(4), 406–416. <https://doi.org/10.20473/imhsj.v5i4.2021.406-416>
- Silviani, Y. E., Maiseptyasari, R., Fahriani, M., & Putri, S. D. (2021b). The Effect Of Finger-Grip Relaxation Technique On Reducing Anxiety In Preoperative Caesarean Sectio Patients In The Midwifery Room Of Kepahiang Survey Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2017 menunjukkan bahwa 17 % kelahiran hidup dalam 5 lima ta. 5(4), 406–416. <https://doi.org/10.20473/imhsj.v5i4.2021.406-416>
- Siregar, N. Y., Kias, C. F., Nurfatimah, N., Noya, F., Longgupa, L. W., Entoh, C., & Ramadhan, K. (2021). Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Bidan Cerdas*, 3(1), 18–24. <https://doi.org/10.33860/jbc.v3i1.131>
- Udiyani, R., Hartinah, R., & Arifin, R. F. (2020). Efektifitas Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Ibu Bersalin Kala 1 Fase Laten. *Jurnal Darul Azhar*, 9(1), 84–94.
- WULANDARI, E., & HAPSARI, R. A. F. (2013). Hormon Reproduksi. Peran Hormon Sebagai Regulator Fungsi Organ, 124.

- Yuhara, N. A., Rawar, E. A., & Admaja, S. P. (2020). Pengetahuan Dan Sikap Masyarakat Terhadap Penggunaan Obat Tradisional/Herbal Dalam Pencegahan Covid-19. *Jurnal Pengaduan Masyarakat*, November, 385–392.
- Yulianti, Y., & Hidayah, A. N. (2023). Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Preoperatif. *5*(1).
- Yusuf, A.H, F., & ,R & Nihayati, H. . (2015). Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa. *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa*, 1–366. <https://doi.org/ISBN 978-xxx-xxx-xx-x>
- Zulkahfi, Z. (2020). Pengaruh Terapi Murottal Al Quran Surah Maryam terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Ibu hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Meninting. *PrimA : Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, *6*(2), 74–79. <https://doi.org/10.47506/jpri.v6i2.185>.