



**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI GENGAM JARI TERHADAP
PENURUNAN KECEMASAN PASIEN PRE OPERASI PADA PASIEN SECTIO
CAESAREA DENGAN SPINAL ANESTESI**

Klareza Salsabilla*, Tophan Heri Wibowo, Rahmaya Nova Handayani

Program Studi Keperawatan Anesthesiologi, Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa, JL. K.H. Wahid Hasyim, No. 274-A, Windusara, Karangkesem, Purwokerto Selatan, Banyumas, Jawa Tengah 53144, Indonesia

*Klarizasalsabilla@gmail.com

ABSTRAK

Persalinan merupakan suatu hal yang terjadi secara alamiah yang akan dihadapi oleh ibu hamil, dimana terjadi pengeluaran hasil konsepsi yaitu bayi dan plasenta dari rahim. Ada dua cara persalinan yaitu persalinan normal dan persalinan secara operasi *sectio caesarea*. *Sectio caesarea* yaitu kelahiran janin melalui sayatan yang dibuat pada dinding perut dan rahim. Tujuan: penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh relaksasi genggam jari terhadap penurunan kecemasan pada pasien pre operasi *sectio caesarea*. Metode: penelitian kuantitatif menggunakan metode *pre experiment*, dengan pendekatan *one group pre test and post test design*. Instrumen yang digunakan adalah alat ukur kecemasan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Penelitian ini dilaksanakan selama lima minggu dengan jumlah responden yang tidak menentu, pengambilan sampel menggunakan *consecutive sampling*. Sampel penelitian ini berjumlah 21 responden. Data dianalisis menggunakan analisis univariat dan bivariat menggunakan *Uji Wilcoxon*. Hasil: penelitian ini didapatkan dari 21 pasien sebelum dilakukan teknik relaksasi genggam jari yang mengalami kecemasan berat sebanyak 12 responden (57.1%), kecemasan sedang sebanyak 9 responden (42.9%). Setelah dilakukan relaksasi genggam jari terdapat 5 responden (23.8%) mengalami kecemasan ringan, 14 responden (66.7%) mengalami kecemasan sedang dan 2 responden (9.5%) mengalami kecemasan berat. Hasil *uji Wilcoxon test* menunjukkan nilai *p-value* 0.000 yang berarti $P < 0,005$ signifikan, artinya terdapat perbedaan tingkat kecemasan sebelum atau sesudah relaksasi genggam jari. Kesimpulan: jadi terdapat pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan kecemasan pasien pre operasi *sectio caesarea* dengan spinal anestesi di RSUD Cilacap.

Kata kunci: kecemasan; persalinan section caesarea; relaksasi genggam jari

**THE EFFECT OF FINGER HAND RELAXATION TECHNIQUE ON REDUCING
PREOPERATIVE ANXIETY IN CAESAREA SECTIO PATIENTS WITH SPINAL
ANESTHESIA**

ABSTRACT

Childbirth is something that occurs naturally that pregnant women will face, where the products of conception occur, namely the baby and placenta, from the uterus. There are two ways of giving birth, namely normal delivery and delivery by caesarean section. *Sectio caesarea* is the birth of the fetus through an incision made in the abdominal wall and uterus. Purpose: This study aims to determine the effect of finger grip relaxation on reducing anxiety in patients pre-caesarean section surgery. Method: quantitative research using a pre-experiment method, with a one group pre test and post test design approach. The instrument used is the *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) anxiety measuring tool. This research was carried out for five weeks with an uncertain number of respondents, samples were taken using consecutive sampling. The sample for this research consisted of 21 respondents. Data were analyzed using univariate and bivariate analysis using the Wilcoxon test. Results: This research was obtained from 21 patients before the finger grip relaxation technique was carried out, 12 respondents (57.1%) experienced severe anxiety, 9 respondents (42.9%) experienced moderate

anxiety. After relaxing the finger grip, 5 respondents (23.8%) experienced mild anxiety, 14 respondents (66.7%) experienced moderate anxiety and 2 respondents (9.5%) experienced severe anxiety. The results of the Wilcoxon tets test show a p-value of 0.000, which means $P < 0.005$ is significant, meaning there is a difference in anxiety levels before or after relaxing the finger grip. Conclusion: So there is an influence of the finger-hold relaxation technique on reducing anxiety in patients pre-caesarean section surgery with spinal anesthesia at Cilacap Regional Hospital.

Keywords: anxiety; finger grip therapy; sectio caesarea delivery

PENDAHULUAN

Persalinan merupakan suatu hal yang terjadi secara alamiah yang akan dihadapi oleh ibu hamil, dimana terjadi pengeluaran hasil konsepsi yaitu bayi dan plasenta dari rahim (Udiyani, 2020). Ada dua cara persalinan yaitu persalinan normal dan persalinan secara operasi *sectio caesarea*. *Sectio caesarea* yaitu kelahiran janin melalui sayatan yang dibuat pada dinding perut dan rahim (Ma'rufa, 2019). Amerika Latin dan wilayah Karibia merupakan penyumbang angka *sectio caesarea* tertinggi yaitu 40,5% diikuti oleh Eropa 25%, Asia 19,2% dan Afrika 7,3% (Singh *et al.*, 2018). Di Indonesia kelahiran melalui operasi *sectio caesarea* sebesar 17,6% (Riskesdas, 2018). Angka ini melebihi batasan yang dibuat oleh *World Health Organization* (WHO) yaitu sekitar 5-15% per 1.000 kelahiran (Viandika *et al.*, 2020). Berdasarkan hasil Riskesdas pada tahun 2018 menunjukan tindakan *sectio caesarea* tertinggi di wilayah DKI Jakarta sebesar 31,3% dan terendah di Papua sebesar 6,7% (Riskesdas, 2018). Pada tahun 2018 di Provinsi Kalimantan Timur menunjukkan 19,5% ibu bersalin dengan tindakan *sectio caesarea* (Riskesdas, 2018).

Tindakan pembedahan yaitu situasi yang menghawatirkan bagi pasien yang akan menjalaninya. Pembedahan dan anestesi dapat mengakibatkan kecemasan pada pasien yang ditandai dengan ketegangan mental sebagai respon tubuh. Kecemasan dan kelelahan merupakan indikator stres fisik dan psikologis pasien sebelum pembedahan kurang diperhatikan (Yuliana *et al.*, 2020). Upaya untuk mengurangi tingkat kecemasan adalah dengan cara mempersiapkan mental dari pasien (Yunita, 2020). Pada saat ini telah banyak dikembangkan terapi non-farmakologis untuk mengatasi kecemasan. Intervensi non-farmakologis diperlukan pasien dalam mengatasi kecemasan, rasa tidak nyaman, dan gelisah (Novianti, 2021). Salah satu intervensi non farmakologi yaitu teknik relaksasi genggam jari (Diana, 2016). Teknik relaksasi genggam jari adalah sebuah teknik relaksasi yang cukup sederhana dan tidak susah dilakukan (Ma'rufa *et al.*, 2019). Safriyani mengatakan bahwa relaksasi genggam jari mampu mengendalikan dan mengembalikan emosi yang akan menjadikan tubuh menjadi rileks. Saat tubuh dalam keadaan rileks, maka ketegangan pada otot berkurang yang kemudian mengurangi kecemasan (Udiyani *et al.*, 2020).

Teknik relaksasi merupakan salah satu teknik non farmakologi yang digunakan untuk menurunkan rasa cemas dan nyeri dengan menegangkan otot. Salah satu cara yang digunakan untuk mengurangi rasa cemas dengan menggunakan teknik relaksasi genggam jari (*finger hold*) merupakan teknik relaksasi yang sederhana dan mudah untuk dilakukan oleh siapapun berhubungan dengan jari tangan serta aliran energi didalam tubuh. Tetapi belum banyak yang mengaplikasikan teknik relaksasi genggam jari untuk mengurangi nyeri baik di lingkungan Rumah Sakit maupun Institusi kesehatan sebagai media pembelajaran (Fahriani *et al.*, 2021). Berdasarkan latar belakang rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh Teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan kecemasan pre operasi *sectio caesarea*.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *pre experiment*, dengan pendekatan *one group pre test and post test design*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 21 responden dengan teknik yang digunakan untuk mengambil sampel yaitu *consecutive sampel*. Lokasi Penelitian ruang kebidanan RSUD Cilacap Provinsi Jawa Tengah tahun 2023. Instrumen penelitian ini terdiri dari 2 instrumen, yaitu Standar Operasional Prosedur (SOP) teknik relaksasi genggam jari dan kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Hasil dianalisis data menggunakan analisis Univariat dan analisis Bivariat dengan menggunakan *Wilcoxon Signed Ranks Test*.

HASIL

Tabel 1.

Tingkat Kecemasan Sebelum Dilakukan Teknik Relaksasi Genggam Jari pada Pasien Pre Operasi *Sectio Caesarea* (n=21)

| Tingkat Kecemasan | f | % |
|-------------------|----|------|
| Kecemasan sedang | 9 | 42.9 |
| Kecemasan berat | 12 | 57.1 |

Tabel 1 menunjukkan bahwa responden yang menjalani operasi *sectio caesarea* sebelum dilakukan intervensi teknik relaksasi genggam jari mengalami kecemasan berat sebanyak 12 responden (57,1%), kecemasan sedang 9 responden (42.9%).

Tabel 2.

Tingkat Kecemasan Sesudah Dilakukan Teknik Relaksasi Genggam Jari Pada Pasien Pre Operasi *Sectio Caesarea* (n=21)

| Tingkat kecemasan | f | % |
|-------------------|----|------|
| Kecemasan ringan | 5 | 23.8 |
| Kecemasan sedang | 14 | 66.7 |
| Kecemasan berat | 2 | 9.5 |

Tabel 2 menunjukkan bahwa responden yang akan menjalani operasi *sectio caesarea* setelah dilakukan intervensi teknik relaksasi genggam jari mengalami kecemasan sedang sebanyak 14 responden (66,7%) kecemasan ringan sebanyak 5 responden (23.8%) dan kecemasan berat sebanyak 2 responden (9.5%).

Tabel 3.

Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Kecemasan Pasien Pre Operasi *Sectio Caesarea* (n=21)

| | f | Mean Ranks | Sum Of Ranks | Nilai Z | Nilai-P |
|--------------------------|----|------------|--------------|---------|---------|
| Post test Negative Ranks | 15 | 8.00 | 120 | | |
| Post tets Positive Ranks | 0 | 0 | 0 | -3.873 | 0,000 |
| Ties | 6 | | | | |

Tabel 3 diatas, uji bivariat yang dilakukan dengan *uji wilcoxon*, menunjukan bahwa hasil *p-value* sebesar 0.000 yang berarti $p < 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pemberian teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan kecemasan pada pasien *pre operasi sectio caesarea* dengan spinal anestesi.

PEMBAHASAN

Berdasarkan table 1 menunjukkan bahwa responden yang menjalani operasi *sectio caesarea* sebelum dilakukan intervensi teknik relaksasi genggam jari mengalami kecemasan berat sebanyak 12 responden (57,1%), kecemasan sedang 9 responden (42.9%). Perasaan cemas

pada ibu yang akan melakukan persalinan *sectio caesarea* merupakan hal yang wajar karena ibu merasa khawatir dengan kondisi dirinya dan bayinya. Ibu yang akan melakukan operasi akan mengalami reaksi emosional berupa kecemasan. Kecemasan yang mungkin dialami oleh pasien akan mempengaruhi respon fisiologis tubuh. Timbulnya rasa cemas pada ibu pre *sectio caesarea* dapat dipengaruhi karena ibu memikirkan kondisi bayinya disamping ibu memikirkan kondisi dirinya sendiri (Ma'rufa *et al.*, 2019). Individu dapat mengalami tingkat kecemasannya yang berbeda-beda meskipun individu tersebut mengalami permasalahan yang sama. Terdapat berbagai tingkatan kecemasan yaitu tingkatan kecemasan ringan, sedang dan berat atau panik. Antar individu dalam menunjukkan kecemasannya mungkin tidak sama, ada berbagai tanda kecemasan yang ditunjukkan seperti adanya peningkatan tekanan darah, tampak gelisah dan adanya perubahan pola tidur (Baradero *et al.*, 2016).

Ibu yang menjalani persalinan akan dipengaruhi beberapa faktor diantaranya tingkat pengetahuan, dukungan suami maupun keluarga, faktor ekonomi dan faktor psikologis. Pengalaman berhubungan dengan sikap dan perilaku yang didasari oleh adanya pengetahuan, dimana seorang ibu mengalami kecemasan dengan tidak mengetahui atau memahami mengenai proses persalinannya. Kurangnya informasi yang diperoleh maupun kurang memahami mengenai proses persalinan dapat menimbulkan rasa cemas yang terjadi pada ibu yang akan melakukan persalinan dengan tingkat pengetahuan rendah tentang proses persalinan (Silviani *et al.*, 2021). Keadaan cemas pasien akan berpengaruh kepada fungsi tubuh menjelang operasi. Kecemasan yang tinggi, dapat mempengaruhi fungsi fisiologis tubuh yang ditandai dengan adanya peningkatan frekuensi nadi dan respirasi, pergeseran tekanan darah dan suhu, relaksasi otot polos pada kandung kemih dan usus, kulit dingin dan lembab, peningkatan respirasi, dilatasi pupil, dan mulut kering. Kondisi ini sangat membahayakan kondisi pasien, sehingga dapat dibatalkan atau ditundanya suatu operasi (Handayani & Rahmayati, 2018).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Putri *et al.*, (2022) yang menyatakan bahwa sebagian besar responden yang akan dilakukan pembedahan mayoritas mengalami kecemasan berat sebanyak 20 responden (37,5%). Hasil penelitian ini juga diperkuat oleh penelitian Arwani *et al.*, (2013) tentang tingkat kecemasan pasien pre operasi *sectio caesarea* adalah kecemasan sedang (67,7%). Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Diana (2017) bahwa pasien yang akan menjalani operasi mengalami kecemasan baik kecemasan ringan, kecemasan sedang, kecemasan berat, atau bahkan kecemasan berat sekali, ditemukan kecemasan pasien sebelum operasi mencapai (62,5%). Berbeda dengan penelitian Marlina (2019) yang menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat kecemasan sedang pada pasien pre operasi sebanyak 36 responden (45%). Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa responden yang akan menjalani operasi *sectio caesarea* setelah dilakukan intervensi teknik relaksasi genggam jari mengalami kecemasan sedang sebanyak 14 responden (66,7%) kecemasan ringan sebanyak 5 responden (23.8%) dan kecemasan berat sebanyak 2 responden (9.5%).

Penanganan kecemasan non-farmakologi dapat melalui berbagai cara, yaitu distraksi dan relaksasi, salah satu teknik relaksasi adalah relaksasi genggam jari (Satriana, 2020). Relaksasi genggam jari merupakan sebuah teknik relaksasi yang sangat sederhana dan mudah dilakukan oleh siapapun yang berhubungan dengan jari tangan serta aliran energi di dalam tubuh. Teknik relaksasi genggam jari dapat mengurangi ketegangan otot sehingga akan mengurangi kecemasan (Yuliastuti, 2015). Terapi genggam jari bertujuan untuk mengurangi nyeri, takut dan cemas, mengurangi perasaan panik, khawatir dan terancam, memberikan perasaan yang nyaman pada tubuh, menenangkan pikiran dan mengontrol emosi serta melancarkan aliran

dalam darah. Terapi relaksasi genggam jari sebagai pendamping terapi farmakologi yang berguna untuk meningkatkan efek analgesik sebagai terapi pereda nyeri (Hakim & Kesumadewi, 2023). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Lestari (2015) bahwa pada tingkat kecemasan sebelum dilakukan intervensi relaksasi genggam tangan rata-rata responden mengalami tingkat kecemasan sedang 75% dan 25% setelah dilakukan intervensi rata-rata responden mengalami penurunan tingkat kecemasan menjadi ringan. Sehingga dapat diketahui ada perbedaan sebelum dan sesudah teknik relaksasi genggam jari. Berdasarkan tabel 4.3 diatas, uji bivariat yang dilakukan dengan *uji wilcoxon*, menunjukkan bahwa hasil *p-value* sebesar 0.000 yang berarti $p < 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pemberian teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan kecemasan pada pasien *pre operasi sectio caesarea* dengan spinal anestesi.

Relaksasi merupakan salah satu tindakan keperawatan untuk mengatur emosi dan menjaga keseimbangan emosi sehingga emosi pasien tidak berlebihan dan tidak terjadi pada tingkat intensitas tinggi (Satriana, 2020). Teknik relaksasi genggam jari adalah salah satu cara non farmakologi yang banyak digunakan dalam mengatasi gangguan psikologi seperti kecemasan. Ada beberapa teknik relaksasi yang dapat dilakukan untuk mengatasi kecemasan seperti teknik relaksasi *autogenic*, teknik relaksasi lima jari, terapi musik, aroma terapi dan teknik relaksasi genggam jari. Diantara jenis relaksasi yang mudah dilakukan oleh pasien dan tidak memerlukan peralatan yaitu relaksasi genggam jari. Relaksasi genggam jari dapat mengendalikan dan mengembalikan emosi yang akan membuat tubuh menjadi rileks. Ketika tubuh dalam keadaan rileks, maka ketegangan otot berkurang dan kemudian akan mengurangi kecemasan (Yulianti & Hidayah, 2023).

Menurut Corwin, secara fisiologis situasi kecemasan akan mengaktifasi hipotalamus yang selanjutnya mengendalikan dua sistem neuroendokrin, yaitu sistem saraf simpatis dan sistem korteks adrenal. Sistem saraf simpatis berespon terhadap impuls saraf dari hipotalamus yaitu dengan mengaktifasi berbagai organ dan otot polos yang berada di bawah pengendaliannya. Sistem saraf simpatis juga memberi sinyal ke medula adrenal untuk melepaskan epinefrin dan norepinefrin ke dalam aliran darah. Sistem korteks adrenal di aktivasi jika hipotalamus mensekresikan *Corticotrophin Releasing Factor* (CRF) yang bekerja pada kelenjar hipofisis yang terletak tepat di bawah hipotalamus. Kelenjar hipofisis selanjutnya akan mensekresikan *Adeno Cortico Trophin Hormone* (ACTH) yang dibawa melalui aliran darah ke korteks adrenal. Hal tersebut menstimulasi pelepasan sekelompok hormon, termasuk kortisol, yang meregulasi kadar gula darah. ACTH juga memberi sinyal ke kelenjar endokrin lain untuk melepaskan hormon. 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* (Taufan, 2017).

Pada saat genggam jari, 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. Sumbatan di jalur energi tersebut merupakan perasaan yang tidak seimbang seperti perasaan khawatir, kecemasan, marah, takut, dan kesedihan yang dapat menghambat aliran energi di dalam tubuh dan mengakibatkan ketidak nyamanan dalam tubuh (Yulianti & Hidayah, 2023). Hal ini dibuktikan dengan menurunnya tingkat kecemasan ibu hamil yang akan menjalani operasi *sectio caesarea* setelah pemberian intervensi terapi genggam jari. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Sari (2016) menunjukkan bahwa setelah diberi intervensi teknik relaksasi genggam jari, tingkat kecemasan pada kelompok perlakuan mengalami penurunan

kecemasan yang signifikan sedangkan pada kelompok kontrol tidak mengalami penurunan tingkat kecemasan yang signifikan.

SIMPULAN

Diperoleh hasil bahwa sebelum dan sesudah pemberian teknik relaksasi genggam jari dari 21 responden dilakukannya teknik relaksasi genggam jari mengalami tingkat kecemasan sedang sebanyak 9 responden (42.9%) dan kecemasan berat sebanyak 12 responden (57.1%). Hasil analisis bivariat dengan uji wilcoxon didapat pengaruh yang signifikan dalam pemberian teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan kecemasan dengan nilai sebesar 0.000 yang berarti $P < 0,05$. Diharapkan data penelitian tentang pemberian teknik relaksasi genggam jari ini dapat dijadikan sebagai sumber data penelitian selanjutnya. Untuk penelitian selanjutnya dapat melakukan wawancara mendalam tentang kesiapan ibu dalam menghadapi persalinan operasi sectio caesarea dan faktor-faktor yang berperan dalam kecemasan pre operasi sectio caesarea.

DAFTAR PUSTAKA

- Adji, B., Sasmito. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Kecemasan Pasien Pre Operasi Benigna Prostat Hiperplasia (BPH) Di Ruang Mawar Rumah Sakit Daerah Umum Jombang.
- Adwas, A. A., Jbireal, J. M., & Azab, A. E. (2019). Anxiety: Insights into Signs, Symptoms, Etiology, Pathophysiology, and Treatment. *East African Scholars J Med Sci*, 2(10), 580–591. <http://www.easpublisher.com/easjms/>
- Agustina, L., & Hasanah, F. (2018). Pengaruh Teknik Otot Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Dengan Anestesi Spinal Di Rawat Inap Bedah RSUD Kota Tangerang Selatan Tahun 2017. *Jurnal Kesehatan STIKes IMC Bintaro*, 11(2), 191-194. <http://Jurnal.stikesimcbintaro.ac.id/index.php/djs/article/view/57>
- American Psychological Association. (2021, Agustus 8). Anxiety. Retrieved from American Psychological Association: <https://www.apa.org/topics/anxiety>
- Apipudin, A., Marliany, H., & Nandang, A. (2017). Penatalaksanaan Persiapan Pasien Preoperatif Di Rumah Sakit Umum Daerah Kabupaten Ciamis. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 13(1), 35–41. <https://doi.org/10.26753/jikk.v13i1.190>
- Arwani, Sriningsih, I., & Hartono, R. (2013). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Sebelum Operasi Dengan Anestesi Spinal Di Rs Tugu Semarang. *Prosiding Konferensi Nasional Ppni Jawa Tengah 2013*, 1, 83–87.
- Astutik, P., & Kurlinawati, E. (2017). Pengaruh relaksasi genggam jari terhadap penurunan nyeri pada pasien post sectio caesarea di ruang delima RSUD Kertosono. *STRADA JURNAL ILMIAH KESEHATAN*, Vol. 6, No. 2, 30-37.
- Baradero, M., Dayrit, M. W., & Maratning, A. (2016). *Kesehatan Mental Psikiatri*. Jakarta : Buku Kedokteran.
- Diana, R., Sari, K., Studi, P., Keperawatan, S. I., Kesehatan, F. I., & Surakarta, U. M. (2016). Pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan kecemasan pada pasien pre operasi sectio caesarea.

- Durand, V. M., & Barlow, D. H. 2016. *Esentials of Abnormal Psychology*. Boston USA: Cengage Learning.
- Faradisi, Firman. (2012). Efektifitas Terapi Murotal dan Terapi Musik Klasik terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pra Operasi di Pekalongan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, vol V, no 2
- Fardini, R. I. (2019). Kecemasan Secara Fisiologis. In Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) Bandung.
- Hakim, Kesumadewi, L. (2023). Penerapan Relaksasi Genggam Jari Terhadap Skala Nyeri Pasien Dispepsia Di Ruang Rpd B Rsud Jend. Ahmad Yani Kota Metro Tahun 2022. *Jurnal Cendekia Muda*, 3, 1–8.
- Handayani, R. S., & Rahmayati, E. (2018). Pengaruh Aromaterapi Lavender, Relaksasi Otot Progresif dan Guided Imagery terhadap Kecemasan Pasien Pre Operatif. *Jurnal Kesehatan*, 9(2), 319. <https://doi.org/10.26630/jk.v9i2.984>
- Haniyah, S., Setyawati, M. B., & Sholikhah, S. M. (2020). Efektifitas Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Nyeri Post Sectio Caesarea Di RSUD Ajibarang. *Journal STIKes*, 1(1), 7.
- Hijriani, Rahim, I. and Hengky, H. K. (2020) 'Karakteristik Ibu Bersalin Dengan Sectio Caesarea Di Rumah Sakit Umum Daerah Andi Makkasaup Arepare', *Jurnal ilmiah manusia dan kesehatan*, 3(2), pp.257–265. Available at: <http://jurnal.umpar.ac.id/index.php/mak es>.
- HIPKABI. (2014). *Buku Keterampilan Dasar Bagi Perawat Kamar Bedah*. Jakarta: HIPKABI Press.
- Imani, R. I. (2020). Gambaran Kecemasan Pasien Preoperatif Sectio Caesarea dengan anestesi spinal di RSIA Siti Hawa Padang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 1(2), 111–116. <https://doi.org/10.25077/jikesi.v1i2.33>
- Indrawati, (2017) 'Pengaruh relaksasi terhadap kecemasan pasien pre operasi Cessaria'. Universitas Esa Unggul.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar*. In Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kusumawati, F. (2012). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa 2012*. Salemba medika.
- Ma'rifat, A. R., Handayani, R. N., & Dewi, P. (2015). Efektifitas Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Skala Nyeri pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea di Rsud Prof. Dr. Margono Soekardjo Purwokerto. *Jurnal Keperawatan 'Aisiyah*, 2(1), 63-67.
- Ma'rufa, A., Lestari, K. P., & Elisa, E. (2019). Handheld Finger Technique Relaxation and Music Therapy To Decrease Anxiety in Pre Sectio Caesarea Patients. *Jendela Nursing Journal*, 3(1), 31. <https://doi.org/10.31983/jnj.v3i1.4513>
- Majid, A., Judha, M., & Istianah, U. (2011). *Keperawatan Perioperatif*. Yogyakarta: Gosyen

Publishing

- Marlina, T. T. (2019). Tingkat Kecemasan Pasien Sebelum Dan Sesudah Pembedahan Di Rumah Sakit Swasta Yogyakarta. *Media Ilmu Kesehatan*, 6(3), 225–231. <https://doi.org/10.30989/mik.v6i3.210>
- Nuriyah Yuliana, & Triana Mirasari. (2020). Pemberdayaan Keluarga Dengan Tingkat Kecemasan Pasien Rawat Inap Di Rsud Dr. Moewardi. *Infokes Jurnal Ilmiah Rekam Medis Dan Informatika Kesehatan*, 10(1), 28-35. <https://doi.org/10.47701/infokes.v10i1.845>
- Nurwulan. (2017). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Anestesi Dengan Tindakan Spinal Anestesi Di Rsud Sleman. 1–11.
- Primasari, (2017) 'Pengaruh Progresivve Muscle Relaxation terhadap kecemasan ibu Pre operasi Sectio Cessari di Ruang Bersalin'. *Nurse Line Journal*.
- Putri, S. B., Darmayanti, A., & Dewi, N. P. (2022). Hubungan Tingkat Kecemasan Preoperatif dengan Karakteristik Pasien di Kamar Operasi RSI Siti Rahmah. *Baiturrahmah Medical Journal*, 1(2), 11–25. <https://jurnal.unbrah.ac.id/index.php/brmj/article/view/995>
- Rasyid, R. A, et al.(2019). Judul Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Klien Post Operasi Apendisitis. *Jurnal Nursing Arts*.
- Rehatta, N., Hanindito, E., Tantri, A., Redjeki, I., Soenarto, R., Bisri, D., & Lestari, M. (2019). *Anestesiologi dan Terapi Intensif*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Retno Yuli Hastuti, A. A. (2015). Pengaruh Terapi Hipnotis Lima Jari Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Stikes Muhammadiyah Klaten. 10.
- Sari, Revi Diana Kurnia. 2016. "Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea." *Jurnal Keperawatan Universitas Surakarta* 1–10.
- Satriana, F. P. (2020). Efektivitas Teknik Relaksasi Benson dan Terapi Genggam Jari terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien Laparatomi di Ruang Mawar RSUD A. Wahab Sjahranie Samarinda. *Borneo Student Research*, 1(3), 1731–1737.
- 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.
- Viandika, N., & Septiasari, R. M. (2020). Pengaruh Continuity of Care terhadap Angka Kejadian Sectio Cessarea. *Journal for Quality in Women's Health*, 3(1), 1–8.
- Yulianti, Y., & Hidayah, A. N. (2023). Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Preoperatif Apendicitis Di RSUD Sekarwangi. *HealthCare Nursing Journal*, 5(1), 508–513.