



## PENERAPAN TERAPI RELAKSASI LIMA JARI TERHADAP KECEMASAN PRE OPERASI PADA PASIEN *SECTIO CAESAREA* DI RSUD Ir. SOEKARNO KABUPATEN SUKOHARJO

Wahyu Esa Cahayani<sup>1</sup>, Eska Dwi Prajayanti<sup>2</sup>, Yohana Ika Prastiwi<sup>3</sup>

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

wahyuuesaa.students@aiska-university.ac.id

### Abstrak

**Latar Belakang:** Angka tindakan *sectio caesarea* terus meningkat secara global, lebih dari 1 dari 5 (21%) dari angka kelahiran. *Sectio caesarea* merupakan suatu proses kelahiran janin melalui jalur abdominal (laparotomi) yang memerlukan insisi pada uterus (histerotomi). Persalinan *sectio caesarea* termasuk tindakan bedah untuk mengeluarkan janin dengan membuka dinding perut dan dinding rahim. Masalah keperawatan yang sering muncul pada pasien pre operasi *sectio caesarea* salah satunya yaitu kecemasan. Salah satu tindakan yang dapat menurunkan tingkat kecemasan yaitu terapi relaksasi lima jari. Relaksasi lima merupakan metode ketenangan yang menggunakan pola pikir untuk menurunkan tingkat kecemasan. **Tujuan:** Mengetahui hasil implementasi pemberian terapi relaksasi lima jari untuk mengurangi kecemasan Pre Operasi pada Pasien *Sectio caesarea* di RSUD Ir. Soekarno Kabupaten Sukoharjo. **Metode:** Jenis penelitian ini studi kasus yang menggunakan metode penelitian desain deskriptif, melibatkan 2 responden. **Hasil:** Terdapat penurunan sebelum dan sesudah dilakukan penerapan selama 10 menit pada Ny. I dari skala berat menjadi sedang dan Ny. N dari skala berat menjadi ringan. **Kesimpulan:** Terapi relaksasi lima jari dapat menurunkan tingkat kecemasan pada ibu *Pre Sectio caesarea*.

**Kata kunci:** Kecemasan, pre *sectio caesarea*, relaksasi lima jari

### Abstract

*Background: The rate of sectio caesarea procedures continues to increase globally, with more than 1 in 5 (21%) of births. Sectio caesarea is a process of delivering a fetus through the abdominal route (laparotomy) requiring incision in the uterus (hysterotomy). Sectio caesarea delivery is a surgical procedure to deliver a fetus by opening the abdominal wall and uterine wall. One of the common nursing problems in pre-operative sectio caesarea patients is anxiety. One intervention that can reduce anxiety levels is five-finger relaxation therapy. Five finger relaxation is a calming method that uses thought patterns to reduce anxiety levels.* Objective: To determine the outcome of implementing five-finger relaxation therapy to reduce pre-operative anxiety in sectio caesarea patients at Ir. Soekarno Hospital, Sukoharjo Regency. Method: This study used a case study approach with a descriptive design, involving 2 respondents. Results: There was a decrease in anxiety levels before and after the 10-minute application of the therapy, from severe to moderate in Mrs. I and from severe to mild in Mrs. N. Conclusion: Five-finger relaxation therapy can reduce anxiety levels in pre-operative sectio caesarea patients.

**Keywords:** Anxiety, pre *sectio caesarea*, five-finger relaxation therapy.

## PENDAHULUAN

*Sectio caesarea* merupakan suatu proses kelahiran janin melalui jalur abdominal (laparotomi) yang memerlukan insisi pada uterus (histerotomi). Persalinan *sectio caesarea* termasuk tindakan bedah untuk mengeluarkan janin dengan membuka dinding perut dan dinding rahim. *Sectio caesarea* dilakukan karena adanya beberapa kondisi yang tidak memungkinkan ibu untuk melakukan persalinan normal seperti distress janin, adanya riwayat section, presentasi bokong dan distosia persalinan (Nurfadlilah et al., 2019).

Menurut penelitian baru dari World Health Organization (2021), angka tindakan *sectio caesarea* terus meningkat secara global, lebih dari 1 dari 5 (21%) dari semua kelahiran. Persentase terus meningkat selama dekade mendatang, dengan hampir sepertiga (29%) dari semua kelahiran kemungkinan akan terjadi melalui operasi caesar pada tahun 2030. Angka operasi caesar di seluruh dunia telah meningkat dari sekitar 7% pada tahun 1990 menjadi 21% saat ini, pada tahun 2030 angka tertinggi kemungkinan akan terjadi di Asia Timur (63%), Amerika Latin dan Karibia (54%), Asia Barat (50%), Afrika Utara (48%), Eropa Selatan (47%), serta Australia dan Selandia Baru (45%). Berikut rekapitulasi data prevalensi jumlah kasus *sectio caesarea* di Ruang VK RSUD Ir. Soekarno Kabupaten Sukoharjo pada tahun 2020-2024 :

**Tabel 1. 1 Prevalensi Jumlah Kasus *Sectio caesarea* Di Ruang VK RSUD Ir. Soekarno Kabupaten Sukoharjo**

No	Tahun	Jumlah Sectio Caeara
1	2020	181
2	2021	231
3	2022	167
4	2023	123
5	2024	204
Total		906

*Sumber : RSUD Ir. Soekarno Kabupaten Sukoharjo tahun 2025*

Tindakan *sectio caesarea* terjadi karena ketidakseimbangan ukuran kepala bayi dan panggul ibu, posisi bayi abnormal, plasenta previa, janin berukuran besar dan kelahiran bayi kembar, serta kehamilan pada usia lanjut. Tindakan *sectio caesarea* ini juga disebabkan karena preeklampsia, eklampsia, riwayat SC, memiliki penyakit tertentu, infeksi genital dan lain-lain. Tindakan operasi *sectio caesarea* dilakukan untuk menyelamatkan ibu dan bayi jika pasien tidak dapat melahirkan normal (Khimayasari et al., 2023).

Masalah keperawatan yang sering muncul pada pasien pre operasi *sectio caesarea* salah satunya yaitu kecemasan. Kecemasan sendiri dapat diartikan sebagai perasaan tidak nyaman, khawatir, takut, tegang, dan tidak nyaman. Hal ini adalah respons fisiologis terhadap rangsangan eksternal atau internal yang dapat menimbulkan gejala perilaku, emosional, kognitif, dan fisik (Kurniawaty et al., 2024).

Kecemasan pre operasi merupakan suatu respon antisipasi terhadap suatu pengalaman yang dianggap pasien sebagai suatu ancaman dalam peran hidup, integritas tubuh, bahkan kehidupan itu sendiri. Kecemasan preoperatif muncul ketika pasien akan menjalani operasi yang disebabkan oleh ketakutan akan tindakan anestesi, prosedur operasi, dan rasa sakit yang timbul setelah operasi. Sumber kecemasan preoperatif secara garis besar terbagi menjadi dua yaitu kecemasan terhadap anestesia dan kecemasan terhadap prosedur bedah. Insiden kecemasan preoperatif di dunia antara 11-80% (Pratiwi & Samiasih, 2022).

Pasien yang mengalami kecemasan sebelum operasi lebih berisiko mengalami efek samping seperti mabuk perjalanan, muntah, denyut jantung cepat, tekanan darah tinggi, masalah hemodinamik selama operasi, membutuhkan lebih banyak obat penghilang rasa sakit, dan kurang puas dengan pemulihannya. Peningkatan tekanan darah ini dikarenakan pusat pengaturan tekanan darah dilakukan oleh sistem saraf, sistem humorai dan sistem hemodinamik. Apabila terjadi peningkatan hemodinamik, maka akan berisiko terjadi komplikasi selama operasi (Pangestu et al., 2024).

Penatalaksanaan yang tepat diperlukan untuk menghindari hal tersebut yaitu dengan teknik farmakologi dan nonfarmakologi. Salah satu teknik nonfarmakologi yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan yaitu relaksasi lima jari. Relaksasi lima jari adalah suatu teknik relaksasi yang dikembangkan oleh Davis, merupakan terapi generalis yang dapat menimbulkan efek relaksasi yang menenangkan dengan cara mengingat kembali pengalaman-pengalaman yang menyenangkan yang pernah dialami. Relaksasi lima jari adalah pemberian perlakuan pada pasien dalam keadaan rileks, kemudian memusatkan pikiran pada bayangan atau kenangan yang

diciptakan sambil menyentuhkan lima jari secara berurutan dengan membayangkan kenangan saat menikmati. Tujuan terapi relaksasi lima jari dapat memberikan ketenangan batin bagi pasien, mengurangi rasa cemas, khawatir dan gelisah, mengurangi tekanan darah, detak jantung lebih rendah dan tidur menjadi nyenyak (Ghanesia et al., 2022).

Relaksasi lima jari dilakukan dengan langkah awal memegang ibu jari dengan telunjuk lalu membayangkan ketika pasien merasa sehat, kedua memegang ibu jari dengan jari tengah serta membayangkan ketika pasien pertama kali bahagia, ketiga memegang ibu jari dengan jari manis serta membayangkan ketika pasien memperoleh apresiasi, kemudian terakhir memegang ibu jari dengan kelingking dan membayangkan tempat terindah yang pernah didatangi oleh pasien (Dekawaty, 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Yanti (2023), menyebutkan bahwa setelah diberikan terapi relaksasi lima jari responden dengan penurunan kecemasan sebanyak 10 (71,4%) dan 4 responden (28, 6%) sudah tidak mengalami kecemasan setelah diberikan terapi relaksasi lima jari. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh teknik relaksasi lima jari terhadap kecemasan ibu pre *sectio caesarea*. Penelitian lain yang dilakukan oleh Suhadi & Pratiwi (2020) mengatakan bahwa hasil perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan setelah diberikan terapi relaksasi lima jari di ruang perawatan bedah RSUD Pakuhaji diketahui bahwa sebelum diberikan terapi relaksasi lima jari mayoritas mengalami cemas berat sebanyak 58 orang (40,8%), lalu diikuti dengan cemas sedang sebanyak 49 orang (34,5%), dan tingkat panik sebanyak 20 orang (14,1%), serta cemas ringan sebanyak 15 orang (10,6%). Namun setelah diberikan terapi relaksasi lima jari diperoleh hasil mayoritas mengalami cemas ringan sebanyak 58 orang (40,8%), lalu diikuti dengan cemas sedang sebanyak 38 orang (26,8%), dan tidak cemas sebanyak 37 orang (26,1%), serta cemas berat sebanyak 9 orang (6,3%).

Didukung oleh penelitian lain yang dilakukan oleh Hardianti & Akhriansyah (2022), menunjukkan bahwa rata-rata skor kecemasan skor kecemasan sebelum diberikan terapi relaksasi lima jari 24,13 (kecemasan sedang) dan skor kecemasan sesudah diberikan terapi relaksasi lima jari menurun menjadi 17,52 (kecemasan ringan), hasil statistik menggunakan uji berpasangan menunjukkan nilai  $p=0,000 < 0,05$  sehingga dapat diinterpretasikan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada tingkat kecemasan pasien pre operasi sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi lima jari.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di ruang VK RSUD Ir. Soekarno Kabupaten Sukoharjo, pada 5 pasien pre *sectio caesarea* ditemukan masalah kecemasan berat. Pasien merasakan cemas berat dikarenakan belum pernah mengalami tindakan *sectio caesarea*. Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Penerapan Terapi Relaksasi Lima Jari Untuk Mengurangi Kecemasan Pre Operasi Pada Pasien *Sectio caesarea* di RSUD Ir. Soekarno Kabupaten Sukoharjo".

## METODE PENELITIAN

Penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif yang disusun dari hasil observasi dan wawancara terhadap pasien, yaitu menggambarkan bagaimana hasil penerapan relaksasi lima jari terhadap kecemasan pre operasi pada pasien *sectio caesarea* di RSUD Ir. Soekarno Kabupaten Sukoharjo untuk mengetahui hasil implementasi pemberian terapi relaksasi lima jari untuk mengurangi kecemasan. Terapi relaksasi lima jari diberikan 30 menit selama 1x10 menit sebelum pasien masuk ke ruang operasi. Penerapan terapi relaksasi lima jari dilakukan sesuai *Standart Operational Procedure* (SOP). Data dikumpulkan dari hasil pengukuran kecemasan sebelum dan sesudah perlakuan dengan menggunakan VAS-A. Hasil pengukuran dikatakan tidak cemas apabila 0, cemas ringan apabila bernilai 1-3, cemas sedang apabila bernilai 4-6, cemas berat apabila bernilai 7-9, dan panik apabila bernilai 10.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### HASIL

---

Distribusi hasil penerapan pada kedua responden yang dilakukan relaksasi lima jari *pre sectio caesarea* di Ruang VK RSUD Ir. Soekarno Sukoharjo:

- Tingkat Kecemasan Sebelum Dilakukan Relaksasi Lima Jari

**Tabel 4. 1 Distribusi Tingkat Kecemasan Sebelum Relaksasi Lima Jari**

No	Nama	Tanggal	Skor	Tingkat Kecemasan
1	Ny. I	25 Januari 2025	9	Berat
2	Ny. N	11 Februari 2025	8	Berat

Berdasarkan tabel 4.1 di atas didapatkan hasil pengkajian tingkat kecemasan pada pasien ibu *pre sectio caesarea* sebelum dilakukan relaksasi lima jari berada pada skala berat.

- Tingkat Kecemasan Setelah Dilakukan Relaksasi Lima Jari

**Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Setelah Relaksasi Lima Jari**

No	Nama	Tanggal	Skor	Tingkat Kecemasan
1	Ny. I	25 Januari 2025	4	Sedang
2	Ny. N	11 Februari 2025	2	Ringan

Berdasarkan tabel 4.2 di atas didapatkan hasil pengkajian tingkat kecemasan *pre sectio caesarea* setelah dilakukan relaksasi lima jari sebelum masuk ke ruang IBS, dimana tingkat kecemasan pasien menjadi skala 4 (sedang) dan 2 (ringan).

- Perkembangan Tingkat Kecemasan

**Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Perkembangan Tingkat Kecemasan**

No	Nama	Tanggal	Sebelum	Sesudah
1	Ny. I	25 Januari 2025	9	4
2	Ny. N	11 Februari 2025	8	2

Berdasarkan tabel 4.3 di atas didapatkan hasil perkembangan tingkat kecemasan pada kedua *pre sectio caesarea* menurun dari skala 9 (berat) menjadi 4 (sedang) dan skala 8 (berat) menjadi 2 (ringan).

- Perbandingan Hasil Akhir

**Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Perbandingan Hasil Akhir Tingkat Kecemasan**

No	Nama	Tanggal	Keterangan	Skor	Perbandingan
1	Ny. I	25 Januari 2025	Sebelum	9	5
			Sesudah	4	
2	Ny. N	11 Februari 2025	Sebelum	8	6
			Sesudah	2	

Berdasarkan tabel 4.4 di atas, didapatkan perbedaan pada perbandingan hasil akhir tingkat kecemasan ibu *pre sectio caesarea* yaitu 5:6.

## PEMBAHASAN

- Tingkat Kecemasan Ibu *Pre Sectio caesarea* Sebelum Dilakukan Relaksasi Lima Jari

Berdasarkan tabel 4.1 hasil wawancara dan pengkajian kecemasan pada kedua responden ditemukan keduanya pada intensitas nyeri berat sebelum dilakukan relaksasi lima jari. Pengkajian kecemasan dilakukan 30 menit sebelum pasien dibawa ke ruang IBS. Menurut peneliti, tingkat kecemasan pada masing-masing pasien bergantung pada pengalaman yang dipengaruhi oleh beberapa faktor. Hal tersebut dikarenakan beberapa tingkat kecemasan berlangsung sebagai respon natural yang tidak bisa diperkirakan, terutama pada pasien yang pertama kali menghadapi operasi (Hardianti & Akhriansyah, 2022).

Tingkat kecemasan pada Ny. I berada pada skala 9 dan Ny. N berada pada skala 8. Peneliti berasumsi bahwa tingkat kecemasan pada pasien *pre sectio caesarea* mayoritas berada pada kategori berat dikarenakan faktor tingkat pengetahuan dan pengalaman. Kedua

pasien belum pernah mendapatkan tindakan *sectio caesarea* dan terapi relaksasi lima jari. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Wahyuningsih et al., (2021), dimana ada hubungan yang sangat kuat antara pengetahuan dan tingkat kecemasan. Dibuktikan dengan p-value 0,000. Pengetahuan seseorang mempengaruhi tinggi rendahnya kecemasan seseorang yang akan menjalani operasi.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sitinjak et al., (2022), pada kelompok pasien yang tidak pernah menjalani operasi sebelumnya, didapatkan bahwa sebagian besar pasien sebanyak 15 orang (88,2%) merasakan kecemasan. Tingkat kecemasan dapat timbul pada diri individu yang sebelumnya belum mendapatkan pengalaman yang serupa.

## 2. Tingkat Kecemasan Ibu *Pre sectio caesarea* Setelah Dilakukan Relaksasi Lima Jari

Berdasarkan tabel 4.2 setelah dilakukan relaksasi lima jari, intensitas kecemasan menurun setelah dilakukan tindakan. Pada Ny. I mengatakan kecemasan berada pada skala 4 (sedang) dan Ny. N mengatakan kecemasan berada pada skala 2 (ringan). Pasien mengatakan merasa lebih tenang dan rasa berdebar yang berlebihan yang dirasakan berkurang setelah dilakukan relaksasi lima jari. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yanti et al., (2023), yang menjelaskan bahwa terdapat penurunan kecemasan pada pasien *pre sectio caesarea* setelah dilakukan relaksasi lima jari selama 10 menit

Asumsi peneliti tingkat kecemasan membaik setelah dilakukan relaksasi lima jari dikarenakan pengalihan situasi self relaksasi yang dapat menimbulkan efek relaksasi, sehingga akan mengurangi kecemasan. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Suhadi & Pratiwi (2020), dimana relaksasi lima jari akan mengurangi kecemasan, ketegangan, dan stres dari pikiran seseorang yang dapat berpengaruh pada pernafasan, denyut jantung, denyut nadi, tekanan darah, mengurangi ketegangan otot, memperkuat ingatan pengeluaran hormone yang dapat memicu timbulnya kecemasan, dan mengatur hormon yang berkaitan dengan stress.

Dengan membayangkan hal yang menyenangkan dapat mengurangi tingkat kecemasan yang dialami ibu. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mawarti & Yuliana (2021), yang menyatakan bahwa pengaruh teknik relaksasi lima jari merupakan salah satu teknik 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.

## 3. Perkembangan Tingkat Kecemasan

Berdasarkan tabel 4.3 distribusi perkembangan tingkat kecemasan setelah dilakukan relaksasi lima jari pada ibu *pre sectio caesarea* didapatkan hasil pengkajian tingkat kecemasan menurun. Pada Ny. I mengalami penurunan tingkat kecemasan dari 9 (berat) menjadi 4 (ringan) dan pada Ny. N mengalami penurunan tingkat kecemasan dari 8 (berat) menjadi 2 (ringan). Sebelum dilakukan relaksasi lima jari Ny. I merasakan kecemasan pada skala 9, setelah dilakukan relaksasi lima jari dan diobservasi kembali menggunakan VAS-A, pasien mengatakan tingkat kecemasan menurun menjadi 4 (sedang). Pasien mengatakan lebih rileks sehingga rasa ingin mual dan berdebar yang berlebihan berkurang. Sedangkan pada Ny. N berada pada skala 2 (ringan) dimana kecemasan sudah sangat berkurang dan rasa berdebar yang berlebihan sudah menghilang. Peneliti berasumsi hal tersebut dikarenakan pikiran ibu terfokus pada bayangan yang diciptakan, sehingga fokus pada kecemasan yang dirasakan teralihkan. Terapi relaksasi lima jari dapat mengurangi tingkat kecemasan pada ibu *pre sectio caesarea* dan sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Matnur (2020), 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 teknik relaksasi lima jari terhadap kecemasan ibu *pre sectio caesarea*. Dibuktikan dengan hasil uji Wilcoxon menunjukkan hasil nilai *p* sebesar 0,001 yang artinya lebih kecil dari 0,05.

---

Teknik relaksasi lima jari merupakan kegiatan individu membuat bayangan menyenangkan, dan mengkonsentrasi diri pada bayangan tersebut serta berangsur – angsur membebaskan diri dari perhatian terhadap cemas yang dialami. Setelah pemberian teknik relaksasi lima jari kecemasan bisa diturunkan dengan pengalihan perhatian yang dapat menurunkan nadi, tekanan darah dan pernafasan, adanya penurunan ketegangan otot dan kecepatan metabolisme serta ada perasaan damai, sejahtera dan santai (Rahayu & Diah, 2021).

#### 4. Perbandingan Hasil Akhir Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Relaksasi Lima Jari

Berdasarkan tabel 4.4 distribusi frekuensi perbandingan hasil akhir sebelum dan sesudah penerapan relaksasi lima jari untuk mengurangi tingkat kecemasan ibu pre *sectio caesarea* adalah kedua pasien sama-sama mengalami penurunan tingkat kecemasan dengan perbandingan skala 5:6. Ny. I mengatakan tingkat kecemasan sebelum dilakukan relaksasi lima jari adalah 9 (berat) dan setelah dilakukan relaksasi lima jari menjadi 4 (sedang). Sedangkan Ny. N mengatakan tingkat kecemasan sebelum dilakukan relaksasi lima jari adalah 8 (berat) dan setelah dilakukan relaksasi lima jari menjadi 2 (ringan). Menurut asumsi peneliti, perbedaan rentang penurunan disebabkan oleh tingkat fokus Ny. I yang berkurang karena merasakan nyeri pada perutnya. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yanti et al., (2023), yang menjelaskan bahwa terdapat penurunan kecemasan pada pasien pre *sectio caesarea* setelah dilakukan relaksasi lima jari selama 10 menit.

Peneliti berasumsi perbedaan penurunan tingkat kecemasan pada Ny. I dan Ny. N dipengaruhi oleh dukungan keluarga terutama suami yang mendampingi selama persiapan persalinan. Pada saat dilakukan terapi relaksasi lima jari, Ny. N didampingi oleh suaminya sehingga menciptakan perasaan yang lebih tenang dan nyaman. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurianti et al., (2021), yang menyatakan bahwa dukungan suami yang baik dapat membantu mengurangi tingkat kecemasan ibu dalam menghadapi persalinan. Dengan didampingi oleh suami pada saat mempersiapkan persalinan dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan.

### Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan yang dialami peneliti dalam penerapan jurnal adalah :

1. Peneliti tidak bisa mendampingi pasien sampai ke ruang operasi, sehingga memungkinkan pasien mengalami kecemasan ulang dan melakukan relaksasi lima jari secara mandiri dan tanpa pendampingan serta arahan yang sesuai.
2. Peneliti tidak bisa 100% menyamankan pasien karena nyeri fisiologis yang dirasakan sebelum persalinan.
3. Pasien didampingi oleh suami yang berpartisipasi dalam menenangkan pasien dengan mengusap pundak dan kepala pasien, sehingga penurunan tingkat kecemasan bisa juga dipengaruhi oleh faktor dukungan dari keluarga pasien, tidak hanya pemberian terapi relaksasi lima jari saja.

### SIMPULAN

1. Tingkat kecemasan pada kedua responden saat sebelum diberikan terapi relaksasi lima jari pada kategori berat yaitu Ny. I dengan tingkat kecemasan 9 dan Ny. N dengan tingkat kecemasan 8.
2. Tingkat kecemasan pada kedua responden setelah diberikan terapi relaksasi lima jari pada kategori ringan dan sedang yaitu Ny. I dengan tingkat kecemasan 4 (sedang) dan Ny. N dengan tingkat kecemasan 2 (ringan).

3. Setelah dilakukan terapi relaksasi lima jari peneliti menyatakan bahwa terdapat penurunan sebelum dan sesudah dilakukan yaitu Ny. I dari skala 9 menjadi skala 4, sedangkan Ny. N dari skala 8 menjadi skala 2.
4. Setelah dilakukan penerapan relaksasi lima jari terjadi penurunan tingkat kecemasan pada kedua responden. Pada Ny. I terjadi penurunan dari 9 menjadi 4, sedangkan pada Ny. N terjadi penurunan dari 8 menjadi 2.

## SARAN

1. Bagi Masyarakat  
Hasil penerapan ini diharapkan pada masyarakat dapat mengelola kecemasan pada ibu *pre sectio caesarea* dengan relaksasi lima jari
2. Bagi Perkembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan  
Hasil penerapan ini diharapkan dapat digunakan sebagai penelitian pendahuluan untuk mengawali penelitian lebih lanjut tentang terapi relaksasi 5 jari secara tepat dalam memberikan asuhan keperawatan pada pasien dengan masalah kecemasan *pre sectio caesarea*. Selain itu dapat menjadi salah satu sumber informasi bagi pelaksanaan penelitian bidang keperawatan tentang terapi relaksasi lima jari pada ibu *pre sectio caesarea* di masa mendatang dalam rangka peningkatan ilmu pengetahuan dan teknologi keperawatan.
3. Bagi Penulis  
Diharapkan penelitian ini dapat digunakan untuk memperoleh pengalaman dalam melaksanakan aplikasi riset keprawatan di tatanan pelayanan keperawatan, khususnya penelitian tentang pelaksanaan terapi relaksasi lima jari pada pasien *pre sectio caesarea*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amirah, T. B., Ramadani, S., & Novriyenni, N. (2022). Sistem Pakar Mendiagnosa Gangguan Kehamilan Menggunakan Metode Bayes. *Jurnal Teknik, Komputer, Agroteknologi Dan Sains*, 1(1), 122–132. <Https://Doi.Org/10.56248/Marostek.V1i1.18>
- Anggraini, A., Widjaja, L., Indawati, L., & Rosmala Dewi, D. (2023). Analisis Ketepatan Kode Diagnosis Kasus Persalinan Secara *Sectio caesarea* Di Rumah Sakit Pelabuhan Jakarta. *Cerdika: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 3(1), 6–11. <Https://Doi.Org/10.59141/Cerdika.V3i1.505>
- Dekawaty, A. (2021). Pengaruh Terapi Hipnotis 5 Jari Terhadap Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Skripsi Di STIKES Muhammadiyah Palembang. *Media Bina Ilmiah*, 15(11), 5613–5624. <Http://Ejurnal.Binawakya.Or.Id/Index.Php/MBI>
- Fadli, F., Safruddin, S., Ahmad, A. S., Sumbara, S., & Baharuddin, R. (2020). Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Pada Tenaga Kesehatan Dalam Upaya Pencegahan Covid-19. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 6(1), 57–65. <Https://Doi.Org/10.17509/JPKI.V6i1.24546>
- Ghonesia, H., Shifa, N. A., & Sarwili, I. (2022). Edukasi Hipnotis Lima Jari Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan. *Pengabdian Masyarakat Saga Komunitas*, 1(4), 107–110.
- Hardianti, N., & Akhriansyah, M. (2022). Pengaruh Hipnotis Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Di Rumah Sakit Bhayangkara M Hasan Palembang Tahun 2021. *Jurnal Kesehatan Bina Husada*, 14(04), 128–133. <Https://Doi.Org/10.58231/Jkbh.V14i04.233>
- Karokaro, T. M., Silaen, W., Sitepu, A. L., & Anggriyanti, D. (2020). Pengaruh Mekanisme Koping Terhadap Kecemasan Pasien Kanker Payudara Di Rumah Sakit Grandmed Lubuk Pakam Tahun 2020. *Jurnal Keperawatan Dan Fisioterapi (Jkf)*, 3(1), 71–78. <Https://Doi.Org/10.35451/Jkf.V3i1.484>
- Kartika, I., & Claudya, T. P. (2021). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Proses Persalinan. *Journal Of Midwifery And Public Health*, 3(2), 47. <Https://Doi.Org/10.25157/Jmph.V3i2.6821>

- Kurniawaty, Solama, W., & Wulandari, S. (2024). Penerapan Relaksasi Benson Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Pre Operasi *Sectio caesarea*. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 9(2), 143–152. <Https://Doi.Org/10.36729/Jam.V9i2.1231>
- Lady, H., Manalu, L., Pasaribu, S. P., Harefa, N. B., Rosa, D., Sitorus, U., & Harefa, L. (2021). Penyuluhan Tentang Cara Menangani Kecemasan Pada Ibu Post Partum *Sectio caesarea* Primipara. *Jurnal Mitra Keperawatan Dan Kebidanan Prima*, 3(4), 56.
- Lihu, I. (2025). *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Sectio caesarea Di RSIA Sitti Khadijah Kota Gorontalo*. 10(1).
- Mawarti, I., & Yuliana. (2021). Hipnotis Lima Jari Pada Klien Ansietas. *Jambi Medical Journal: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 9(3), 297–304.
- Medicine, N. L. Of. (2021). *Kegunaan Skala Analog Visual Untuk Mengukur Kecemasan Pada Pasien Rawat Inap Yang Mengalami Nyeri*. Pubmed. <Https://Pubmed-Ncbi-Nlm-Nih-Gov.Translate.Goog/32362472/>
- Medicine, N. L. Of. (2023). *Teknik Relaksasi*. Pubmed. <Https://Www.Ncbi.Nlm.Nih.Gov/Books/NBK513238/>
- Ningsih, R., Amin, M., Aryani, I., & Putri, P. (2023). Implementasi Keperawatan Manajemen Nyeri Pada Pasien Post *Sectio caesarea* Dengan Nyeri Akut Di Kota Palembang. *Journal Of Nursing And Public Health*, 11(1), 105–113. <Https://Doi.Org/10.37676/Jnph.V11i1.4091>
- Nor Khimayasaki, I., Mualifah, L., & Politeknik Kesehatan Karya Husada Yogyakarta, K. (2023). Penerapan Mobilisasi Dini Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Post *Sectio caesarea*. *Borobudur Nursing Review*, 03(02), Saragih, E. P. (2023). Mobilisasi Dini, Asupan Nut. <Https://Doi.Org/10.31603/Bnur.10670>
- Nurfadlilah, I., Prijatni, I., & Jamhariyah. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Ibu Post *Sectio Caesaria* 24 Jam Pertama. *Journal Maternal And Child Health Journal*, 1(1). <Https://Ojs.Poltekkes-Malang.Ac.Id/Index.Php/JMJ/Article/View/4426/740>
- Nurianti, I., Saputri, I. N., & Crisdianti Sitorus, B. (2021). Hubungan Dukungan Suami Dengan Kecemasan Ibu Hamil Dalam Menghadapi Proses Persalinan. *Jurnal Kebidanan Kestra (Jkk)*, 3(2), 163–169. <Https://Doi.Org/10.35451/Jkk.V3i2.493>
- Pangestu, A. D., Yudono, D. T., Apriliyani, I., Harapan, U., & Purwokerto, B. (2024). *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia ( Indonesian Health Scientific Journal ) Hubungan Pengetahuan Pengetahuan Tentang Operasi Dengan Tingkat Kecemasan Pre Operasi Pada Pasien Sectio caesarea Di RSUD Dr . Soedirman Kebumen Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia* (. 9(2), 5–15.
- PPNI. (2018a). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia* (1st Ed.). Tim Pokja SDKI DPP PPNI.
- PPNI. (2018b). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia* (1st Ed.). Tim Pokja SDKI DPP PPNI.
- Praghlapati, A., Wulan Megawati, S., & Suryana, Y. (2021). Psikoterapi Re-Edukasi (Konseling) Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operatif *Sectio Caesaria*. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 13(1), 15–20. <Https://Doi.Org/10.20885/Intervensipsikologi.Vol13.Iss1.Art2>
- Pratiwi, A., & Samiasih, A. (2022). Penerapan Terapi Relaksasi Benson Pasien Pre Operasi Bedah Mulut (Gingivektomy) Yang Mengalami Kecemasan. *Ners Muda*, 3(3). <Https://Doi.Org/10.26714/Nm.V3i3.10248>
- Putra, Ida B. G. S., Wandia, M., & Harkitasari, S. (2021). Indikasi Tindakan *Sectio caesarea* Di RSUD Sanjiwani Gianyar Tahun 2017-2019. *Aesculapius Medical Journal*, 1(1), 63–64.
- Putri, E. R. T., & Margaretta, S. S. (2021). Efektifitas Relaksasi Deep Breathing Dengan Teknik Self Intruction Training (Sit) Dalam Bentuk Video Dan Audio Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Ibu Hamil. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 10(1), 26. <Https://Doi.Org/10.31596/Jcu.V10i1.694>
- Rahayu, F., & Diah, H. T. (2021). Pengaruh Teknik Relaksasi Lima Hibrida Rsu Sembiring Delitua Tahun 2021 The Effect Of Five Finger Relaxation Techniques On Reducing Anxiety Level Of Pre- *Sectio caesarea* Patients In The Hybrid Room Of Sembiring Delitua Rsu

2021. *Evidance Based Journal*, 2(1), 70–76.
- Santiasari, R. N., Mahayati, L., & Sari, A. D. (2021). Teknik Non Farmakologi Mobilisasi Dini Pada Nyeri Post Sc. *Jurnal Kebidanan*, 10(1), 21–28. <Https://Doi.Org/10.47560/Keb.V10i1.274>
- Setiawati, I., & Rohmah, M. (2023). Efektifitas Murottal Qur'an Dan Virtual Reality Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester 3. *Journal Of Issues In Midwifery*, 7(2), 81–87. <Https://Doi.Org/10.21776/Ub.Joim.2023.007.02.4>
- 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>
- Sitinjak, M. P., Dewi, D. A. M. S., & Sidemen, I. G. P. S. (2022). Gambaran Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Pembedahan Ortopedi Di Rumah Sakit Umum Pusat Sanglah. *E-Jurnal Medika Udayana*, 11(2), 25. <Https://Doi.Org/10.24843/Mu.2022.V11.I02.P05>
- Sudarsih, I., Agustin, & Ardiansyah. (2023). Hubungan Antara Komplikasi Kehamilan Dan Riwayat Persalinan Terhadap Tindakan *Sectio caesarea*. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(4), 1567–1576.
- Suhadi, & Pratiwi, A. (2020). Vol. 1, No. 5, November 2020. *Jurnal Health Sains*, 1(5), 1–12.
- Sutejo, M. N. (2022). Efektivitas William Flexion Exercise Terhadap Penurunan Nyeri Dan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Low Back Pain. *Physiotherapy Health Science (Physiohs)*, 4(2), 71–75. <Https://Doi.Org/10.22219/Physiohs.V4i2.22359>
- Syukur, N. A., & Purwanti, S. (2020). Penatalaksanaan IMD Pada Ibu Postpartum *Sectio caesarea* Mempengaruhi Status Gizi Dan Kecepatan Produksi ASI. *Jurnal Bidan Cerdas*, 2(2), 112–120. <Https://Doi.Org/10.33860/Jbc.V2i2.68>
- Tuhumena. (2024). *Pengaruh Senam Kaki Dan Hipnosis 5 Jari Terhadap Tingkat Stres Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II Di Puskesmas Oesapa Kota Kupang*.
- Wahyuningsih, A. S., Saputro, H., & Kurniawan, P. (2021). Analisis Faktor Kecemasan Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Hernia. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 9(3), 613–620.
- WHO. (2021). *Angka Operasi Caesar Terus Meningkat Di Tengah Meningkatnya Kesenjangan Akses*. <Https://Www.Who.Int/News/Item/16-06-2021-Caesarean-Section-Rates-Continue-To-Rise-Amid-Growing-Inequalities-In-Access>
- Yanti, F., Matnur, A., & Nurvinanda, R. (2023). Pengaruh Terapi Relaksasi Lima Jari Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Ibu Pre Operasi Sectio Cesarea. *Indonesian Journal Of Nursing And Health Sciences*, 4(2), 37–48.
- Yuana, F. I. H., Arlym, L. T., & Yuanti, Y. (2023). Pengaruh Aromaterapi Mawar Terhadap Nyeri Persalinan: Systematic Literature Review. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 12(2), 312. <Https://Doi.Org/10.36565/Jab.V12i2.640>
- Yuniati, F., Susanti, E., & Triaditia, Yoice Ajeng. (2021). Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia Politeknik Kesehatan Kemenkes Palembang , Sumatera Selatan , Indonesia. *Jurnal Keperawatan Merdeka (JKM)*, 1, 39–46.