

TEKNIK RELAKSASI LIMA JARI TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN PRE OPERATIF

Tukiyo^{a,*}, Umi Faridah^b, Sri Karyati^b

^aRST Bhakti Wira Tamtama, Jalan Dr. Sutomo No.17 Semarang. Indonesia

^bUniversitas Muhammadiyah Kudus Jl. Ganesha No.I. Kudus. Indonesia

*Corresponding author: raturajaraja7@gmail.com

Info Artikel	Abstrak
DOI : https://doi.org/10.26751/jikk.v16i1.2876	Kecemasan merupakan masalah yang sering dialami oleh pasien pre operasi. Kecemasan yang berlebihan berdampak buruk bagi pasien menjelang maupun pasca operasi. Tujuan penelitian ialah mengetahui pengaruh teknik relaksasi lima jari terhadap tingkat kecemasan pasien pre operatif. Jenis penelitian yang digunakan ialah quasy experimental dengan one grup pretest posttest design. Penelitian ini melibatkan 40 pasien pre operasi dengan pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria inklusi ialah pasien pre operasi bedah minor dengan kecemasan kategori ringan-sedang serta kriteria eksklusi yaitu pasien yang tidak memiliki lengan dan mengalami penurunan kesadaran. Pengukuran tingkat kecemasan menggunakan Amsterdam Preoperative Anxiety and Information Scale. Analisa bivariat menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan pemberian terapi relaksasi lima jari berpengaruh signifikan terhadap tingkat kecemasan pada pasien pre operatif dengan P value 0,000. Terapi ini dapat dijadikan sebagai salah satu terapi nonfarmakologi yang efektif dalam penanganan masalah kecemasan pada pasien pre operasi.
Article history: Received 2025-04-23 Revised Accepted 2025-04-23	Abstract
Keywords: Kecemasan, lima jari, relaksasi <i>Anxiety, five fingers, relaxation</i>	<i>Anxiety is a common problem experienced by preoperative patients. Excessive anxiety has a negative impact on patients before and after surgery. The purpose of this study was to determine the effect of the five-finger relaxation technique on the level of anxiety in preoperative patients. The type of research used was a quasi-experimental with one group pretest posttest design. This study involved 40 preoperative patients with sampling using a purposive sampling technique with inclusion criteria being preoperative minor surgery patients with mild-moderate anxiety and exclusion criteria being patients who did not have arms and experienced decreased consciousness. Measurement of anxiety levels using the Amsterdam Preoperative Anxiety and Information Scale. Bivariate analysis using the Wilcoxon test showed that the provision of five-finger relaxation therapy had a significant effect on anxiety levels in preoperative patients with a P value of 0.000. This therapy can be used as one of the effective non-pharmacological therapies in handling anxiety problems in preoperative patients.</i>

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license.

I. PENDAHULUAN

Pembedahan adalah prosedur yang menggunakan teknik invasif untuk membuka atau mengekspos bagian tubuh yang dirawat. Biasanya dilakukan dengan membuat sayatan lalu menutup atau menjahit sayatan tersebut. Fase pra operasi adalah waktu sebelum operasi, mulai dari persiapan pasien hingga saat pasien berada di meja dan siap untuk prosedur (Feleke et al., 2022).

Berdasarkan laporan dari International Alliance of Patient's Organizations, jumlah pasien yang menjalani prosedur pembedahan atau operasi terus menunjukkan peningkatan yang signifikan dari tahun ke tahun. Pada tahun 2017, tercatat sebanyak 140 juta pasien di seluruh dunia menjalani operasi, dan jumlah tersebut meningkat menjadi 148 juta pasien pada tahun 2018 (International Alliance of Patient's Organizations, 2018). Hal ini menunjukkan tingginya kebutuhan terhadap layanan bedah dalam sistem pelayanan kesehatan global.

Departemen Kesehatan Republik Indonesia (Depkes RI) pada tahun 2019 juga menyebutkan bahwa tindakan pembedahan menempati posisi ke-11 dari 50 jenis penyakit yang paling sering ditangani di rumah sakit, dengan persentase kasus sebesar 12,8%, dimana jumlah tersebut sekitar 32% merupakan kasus bedah laparotomi, yang mengindikasikan tingginya angka kebutuhan terhadap penanganan bedah mayor di rumah sakit (Kementerian Kesehatan RI, 2020).

Pembedahan atau prosedur pembedahan menjadi salah satu penyebab rasa cemas pada pasien yang ingin menjalani operasi. Ketakutan muncul tidak hanya pada operasi besar, namun juga pada operasi kecil. Kecemasan yang terjadi sebelum operasi atau pembedahan bisa bersifat ringan, sedang, atau berat, tergantung pasiennya (Ji et al., 2022).

Pada pasien pra operasi, pasien sering kali mengalami rasa cemas yang berlebihan dan tidak mampu mengendalikannya. Hal ini mungkin terjadi karena perasaan takut atau ketidakpastian terhadap proses pembedahan, peralatan dan personel pembedahan, perkembangan penyakit yang memburuk,

nyeri setelah pembedahan, atau kemungkinan kematian. Kecemasan yang berlebihan tentu berdampak buruk bagi pasien menjelang operasi. Ketakutan ini harus segera diatasi karena dapat menyebabkan perubahan fisiologi tubuh sehingga menghambat dilakukannya pembedahan (Jiwanmall et al., 2020). Sebuah penelitian menunjukkan bahwa beberapa pasien yang ingin dioperasi mengalami penundaan operasi dan terpaksa melakukannya karena tekanan darah pasien meningkat akibat rasa cemas (Feleke et al., 2022).

Saat ini, intervensi keperawatan sebagai upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi tingkat kecemasan telah banyak dikembangkan seperti adalah yoga, pijat, dan teknik relaksasi lima jari (Andriani et al., 2021; Cocchiara et al., 2019). Beberapa metode teknik relaksasi lima jari yaitu relaksasi pernapasan, relaksasi otot progresif, meditasi dan hipnotis diri sendiri. Teknik relaksasi lima jari yaitu pasien dapat membuat sekaligus menerima sugesti secara mandiri dengan cara mengikuti gerakan jari sesuai perintah. Teknik relaksasi lima jari merupakan suatu seni komunikasi verbal yang dirancang untuk memasukan sugesti secara mandiri dengan cara memprogram diri sendiri demi mengurangi kecemasan yang dialaminya (Safitri & Tresya, 2023).

Teknik relaksasi lima jari dapat membuat pasien mengontrol dirinya sendiri ketika merasa stress, cemas ataupun nyeri. Pasien dapat merasakan kembali peristiwa menyenangkan yang telah terjadi dalam kehidupannya melalui bayangan atau memori kenangan yang dihadirkan. Pikiran dan perasaan pasien yang sedang terfokus akan peristiwa yang menyenangkan tersebut memudahkan sugesti-sugesti masuk ke dalam alam bawah sadar (terhipnotis). Pada saat seseorang telah terhipnotis maka ia dapat merasakan perasaan nyaman dan rileks sehingga dapat menurunkan kecemasan yang sedang dialami (Pardede et al., 2021).

Beberapa studi terdahulu telah menggambarkan bahwa kecemasan yang dialami pasien preoperatif dapat dikurangi menggunakan Teknik relaksasi lima jari. Studi yang dilakukan oleh Sari menjelaskan

bahwa skor rata-rata tingkat kecemasan pasien preoperative pada kelompok intervensi sebelum diberikan Teknik relaksasi lima jari yaitu 50 menurun menjadi 38,8 setelah diberikan Teknik relaksasi lima jari, sedangkan pada kelompok control yang diberikan edukasi preoperatif skor rata-rata sebelum perlakuan yaitu 40,5 meningkat menjadi 59,9 (Sari, 2019). Studi lainnya juga mengemukakan hal serupa dimana sebelum dilakukan Teknik relaksasi lima jari mayoritas pasien mengalami kecemasan berat yaitu 58 pasien (40,8%) dan setelah diberikan perlakuan mayoritas pasien mengalami kecemasan ringan yaitu 58 pasien (40,8%). Hal tersebut menunjukkan bahwa Teknik relaksasi lima jari terjadi efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan pada pasien sebelum menjalani tindakan pembedahan (Pratiwi & Suhadi, 2020).

Studi pendahuluan di ruang IBS salah satu RS di Kota Semarang pada 10 Desember 2024 menunjukkan rata-rata 10–15 pasien menjalani operasi setiap hari. Dua pasien preoperatif yang diwawancara mengaku merasa cemas menjelang pembedahan. Salah satu petugas kesehatan yang diwawancara mengungkapkan bahwa upaya mengurangi kecemasan dilakukan melalui edukasi preoperatif sesuai SOP, meliputi informasi tentang jenis operasi, kondisi penyakit, prosedur pembedahan, dan kemungkinan komplikasi, sedangkan terapi non farmakologi belum diterapkan di rumah sakit tersebut. Berdasarkan hasil studi pendahuluan di atas, tujuan penelitian ialah untuk menganalisis pengaruh teknik relaksasi lima jari terhadap tingkat kecemasan pasien pre operatif.

II. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini yaitu *quasy experimental* dengan *one grup pretest posttest design* (Nursalam, 2020). Penelitian ini dilaksanakan dari tanggal 22 Januari-22 Februari 2025 di IBS salah satu Rumah Sakit Kota Semarang. Populasi berjumlah 45 pasien pre operasi dan jumlah responden yaitu 40 pasien. Teknik sampling yang digunakan ialah purposive sampling dengan

kriteria inklusi meliputi: 1) Pasien yang hendak menjalani operasi bedah minor, 2) Pasien yang mengalami kecemasan kategori ringan-sedang serta kriteria eksklusi meliputi: 1) Pasien yang tidak memiliki lengan, 2) Pasien dengan penurunan kesadaran. Tingkat kecemasan diukur menggunakan *Amsterdam Preoperative Anxiety and Information Scale* (APAIS) dengan skala *Likert*. Kategori skor meliputi: skor 6 menunjukkan tidak ada kecemasan, skor 7–12 kecemasan ringan, skor 13–18 kecemasan sedang, skor 19–24 kecemasan berat, dan skor 25–30 menunjukkan kecemasan sangat berat atau panik. Analisis bivariat dilakukan menggunakan uji *Wilcoxon*.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Umur		
Remaja	5	12,5
Dewasa	21	52,5
Lanjut Usia	6	15
Manula	8	20
Jenis Kelamin		
Laki-laki	23	57,5
Perempuan	17	42,5

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pasien pre operatif terbanyak merupakan orang dewasa yaitu dewasa sebanyak 21 responden (52,5%) diikuti oleh manula sebanyak 8 responden (20%), lansia sebanyak 6 responden (15%) dan remaja sebanyak 5 responden (12,5%). Hasil ini didukung oleh penelitian sebelumnya bahwa mayoritas pasien pre operasi merupakan orang dewasa yaitu sebanyak 27 responden (51,9%) (Putri et al., 2021).

Umur adalah rentang waktu yang telah dialami seseorang sejak lahir hingga saat ini. Umur biasanya dikategorikan ke dalam beberapa kelompok yaitu seperti anak-anak, dewasa dan lanjut usia. Setiap tahap usia memiliki karakteristik biologis, psikologis, dan kesehatan yang berbeda serta mempengaruhi jenis perawatan medis yang dibutuhkan termasuk dalam hal pembedahan. Pembagian umur ini penting karena berkaitan

dengan pola penyakit, respons terhadap pengobatan dan risiko komplikasi yang berbeda pada setiap kelompok usia (Gaviano et al., 2024).

Mayoritas pasien yang menjalani operasi minor merupakan orang dewasa karena pada kelompok usia ini lebih sering ditemukan kondisi medis yang memerlukan tindakan bedah ringan. Beberapa operasi minor yang umum dilakukan pada orang dewasa antara lain pengangkatan kista, lipoma, polip, bedah kulit, jahitan luka, debridement jaringan mati serta prosedur ortopedi kecil seperti pelepasan jaringan fibrotik atau perbaikan tendon ringan (Virgilio & Grigorian, 2020).

Beberapa faktor yang menyebabkan dominasi pasien dewasa dalam operasi minor antara lain tingginya angka kejadian penyakit kulit, gangguan muskuloskeletal serta risiko cedera akibat aktivitas fisik dan pekerjaan. Orang dewasa juga lebih sering menjalani prosedur bedah elektif seperti bedah kosmetik, ekstraksi gigi bungsu, atau tindakan dermatologi seperti pengangkatan tahi lalat dan kutil. Pada usia dewasa juga adanya kesadaran terhadap kesehatan dan akses terhadap layanan medis lebih tinggi dibandingkan anak-anak atau lansia, sehingga mereka lebih sering memanfaatkan prosedur bedah minor untuk mengatasi gangguan kesehatan (Dai et al., 2024).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pasien pre operatif di IBS terbanyak berjenis kelamin laki-laki sebanyak 23 responden (57,5%) dan perempuan sebanyak 17 responden (42,5%). Hasil ini sejalan dengan penelitian Musyaffa, Wirakhmi, & Sumarni tahun 2024 bahwa mayoritas pasien pre operatif adalah laki-laki yaitu sebanyak 33 pasien (54,1%). Penelitian lainnya juga mengungkapkan hal serupa bahwa mayoritas pasien pre operatif berjenis kelamin laki-laki yaitu 28 responden (53,8%) (Putri et al., 2021).

Jenis kelamin merupakan suatu karakteristik biologis yang membedakan individu berdasarkan struktur anatomi dan fisiologi tubuh yaitu laki-laki dan perempuan. Perbedaan ini ditentukan secara genetik melalui kromosom seks serta dipengaruhi

oleh hormon yang mengatur perkembangan karakteristik seksual primer dan sekunder. Jenis kelamin juga berperan dalam menentukan berbagai faktor kesehatan, tingkat risiko terhadap penyakit serta respons tubuh terhadap pengobatan dan tindakan medis (Lindqvist et al., 2021).

Beberapa literatur menejelaskan laki-laki lebih sering menjadi pasien preoperasi minor dibandingkan perempuan. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor. Salah satunya adalah tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi pada laki-laki, terutama dalam pekerjaan yang melibatkan tenaga berat, penggunaan alat berat atau lingkungan kerja yang berisiko tinggi seperti konstruksi, pertambangan, dan manufaktur. Aktivitas ini meningkatkan kemungkinan cedera, seperti luka robek, fraktur ringan, atau cedera jaringan lunak, yang sering memerlukan prosedur bedah minor seperti jahitan luka, debridement, atau pemasangan pen pada fraktur ringan (Biswas et al., 2021).

Laki-laki cenderung lebih banyak terlibat dalam aktivitas olahraga dan rekreasi yang berisiko tinggi, seperti sepak bola, balap motor, panjat tebing, dan olahraga ekstrem lainnya. Cedera akibat aktivitas ini sering kali membutuhkan operasi minor, seperti perbaikan ligamen, jahitan luka terbuka, atau prosedur ortopedi kecil (Coon et al., 2022; Hornby et al., 2024). Faktor lain yang berkontribusi adalah kebiasaan dan gaya hidup yang berpotensi meningkatkan risiko gangguan kesehatan yang memerlukan intervensi bedah minor seperti kebiasaan merokok dan konsumsi alkohol lebih sering ditemukan pada laki-laki. Hal tersebut dapat meningkatkan risiko gangguan kulit, abses, atau infeksi yang membutuhkan tindakan bedah kecil (Chua et al., 2021; Fernandez et al., 2023).

B. Tingkat Kecemasan Pre Operatif Sebelum Diberikan Terapi Relaksasi Lima Jari

Tabel 2. Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operatif Sebelum Diberikan Terapi Relaksasi Lima Jari

Variabel	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Kecemasan		
Ringan	11	27,5
Sedang	19	72,5

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan terapi relaksasi lima jari diketahui pasien pre operatif di IBS mengalami kecemasan dengan tingkat sedang sebanyak 19 responden (72,5%) dan kecemasan ringan sebanyak 11 responden (27,5%). Hasil ini didukung oleh penelitian sebelumnya bahwa Fitriani, Kusumajaya, & Agustini tahun 2023 juga menjelaskan bahwa mayoritas pasien pre operatif mengalami kecemasan yaitu sebanyak 65 responden (72,2%) dan hanya 25 responden (27,8%) yang tidak mengalami kecemasan.

Kecemasan adalah suatu respons emosional yang muncul akibat adanya perasaan khawatir, takut, atau ketegangan terhadap situasi yang dianggap mengancam atau tidak pasti. Kecemasan merupakan reaksi alami tubuh terhadap stres dan dapat bermanfaat dalam situasi tertentu sebagai mekanisme perlindungan. Kecemasan yang terjadi secara berlebihan atau berkepanjangan dapat berdampak negatif terhadap kesehatan fisik maupun mental. Kecemasan dapat memicu peningkatan denyut jantung, tekanan darah, ketegangan otot, gangguan tidur serta gangguan pencernaan akibat aktivasi sistem saraf simpatik (Penninx et al., 2021).

Kecemasan preoperatif adalah suatu kondisi emosional yang sering dialami pasien sebelum menjalani prosedur pembedahan ditandai dengan munculnya perasaan takut, gelisah dan khawatir terhadap berbagai aspek yang berkaitan dengan operasi. Kecemasan ini dapat mencakup kemungkinan terjadinya komplikasi selama operasi, hasil akhir dari prosedur yang dijalani, tingkat nyeri pascaoperasi serta efek samping dari anestesi yang digunakan (Buonanno et al., 2021).

Pada beberapa kasus didapatkan kecemasan preoperatif dapat menyebabkan gangguan tidur, perubahan nafsu makan hingga munculnya gejala fisiologis seperti peningkatan denyut jantung, tekanan darah tinggi, sesak napas, dan ketegangan otot. Kecemasan jika tidak dikelola dengan baik dapat mempengaruhi masa pascaoperasi, memengaruhi persepsi nyeri, memperlambat proses penyembuhan dan meningkatkan risiko komplikasi akibat peningkatan respons stres tubuh (Gu et al., 2023).

Tingkat kecemasan preoperatif dapat bervariasi dari ringan hingga berat, bergantung pada berbagai faktor individu yaitu usia, jenis kelamin, status kesehatan serta tingkat dukungan yang diterima dari keluarga dan tenaga kesehatan (Kok, Newton, et al., 2023). Kecemasan preoperatif juga dapat dipengaruhi oleh faktor sosial dan budaya. Pasien yang berasal dari lingkungan dengan kepercayaan tertentu terhadap prosedur medis atau yang memiliki pengalaman buruk dalam interaksi dengan tenaga kesehatan mungkin akan mengalami tingkat kecemasan yang lebih tinggi. Paparan informasi yang tidak tepat dari media sosial seperti koran dan internet juga dapat memperburuk ketakutan pasien terhadap operasi. Peran tenaga kesehatan sangat penting dalam memberikan edukasi yang sesuai, membangun komunikasi terapeutik dan menciptakan lingkungan yang mendukung agar pasien merasa lebih nyaman sebelum menjalani prosedur pembedahan (Bedaso et al., 2022; Kok, Gwilliam, et al., 2023).

C. Tingkat Kecemasan Pre Operatif Sesudah Diberikan Terapi Relaksasi Lima Jari

Tabel 3. Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operatif Sesudah Diberikan Terapi Relaksasi Lima Jari

Variabel	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Kecemasan		
Tidak cemas	3	7,5
Ringan	27	67,5
Sedang	10	25

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah diberikan terapi relaksasi lima jari diketahui pasien preoperatif di IBS mengalami perubahan tingkat kecemasan yaitu 3 responden (7,5%) tidak mengalami kecemasan, 27 responden (67,5%) mengalami kecemasan ringan dan 10 responden (25%) masih mengalami kecemasan sedang. Hasil ini jika dibandingkan dengan pengukuran sebelumnya maka dapat disimpulkan terjadi penurunan kecemasan pada pasien pre operatif setelah mendapatkan terapi relaksasi lima jari.

Hasil penelitian lainnya juga menunjukkan hal serupa bahwa pemberian terapi relaksasi lima jari mampu menurunkan tingkat kecemasan pasien pre operatif dari kecemasan sedang menjadi kecemasan ringan (Aminah et al., 2023). Terapi relaksasi lima jari merupakan salah satu terapi non farmakologi yang dapat digunakan untuk membantu pasien untuk mengurangi kecemasan. Proses terapi tanpa tindakan invasif dan mudah dilakukan menjadi keunggulan sebagai terapi alternatif dalam penanganan kecemasan (Niman et al., 2024, 2024).

Terapi relaksasi lima jari dapat merangsang sistem saraf parasimpatis, menurunkan hormon stres serta memperlambat detak jantung dan tekanan darah, sehingga menciptakan perasaan tenang. Terapi ini mengalihkan fokus dari ketakutan terhadap operasi, meningkatkan produksi hormon endorfin dan serotonin, serta memberikan rasa kontrol terhadap emosi sehingga mengurangi kecemasan pasien preoperatif dan membuat pasien lebih siap menghadapi prosedur operasi dengan kondisi mental yang lebih baik (Fitriani, Novitasari, & Surtiningsih, 2023).

D. Pengaruh Terapi Relaksasi Lima Jari terhadap Tingkat Kecemasan Pre Operatif

Tabel 4. Pengaruh Terapi Relaksasi Lima Jari terhadap Tingkat Kecemasan Pre Operatif

Kecemasan Sebelum dan Sesudah Intervensi	n	Mean Rank	Sum of Ranks	P
Negative Ranks	22			
Positive Ranks	0	11,50	253	0,000
Ties	18			

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 22 responden (55%) mengalami penurunan tingkat kecemasan yang ditunjukkan oleh nilai *negative ranks* sebesar 22, sementara 18 responden lainnya (45%) tidak mengalami perubahan tingkat kecemasan yang ditunjukkan dengan nilai *ties* sebesar 18, namun jika dilihat dari perubahan skor APAIS sebelum dan sesudah intervensi, seluruh responden mengalami

penurunan skor kecemasan. Hal tersebut juga terlihat dari skor rata-rata APAIS saat pretest adalah 14,5 dan saat posttest adalah 10,7. Analisis statistik menggunakan uji *Wilcoxon* menghasilkan nilai *p-value* sebesar 0,000 (<0,05), artinya adanya pengaruh terapi relaksasi lima jari terhadap tingkat kecemasan pada pasien preoperatif. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu bahwa terapi relaksasi lima jari efektif menurunkan tingkat kecemasan pasien pre operatif, dimana rata-rata sebelum intervensi yaitu skor 24,13 menurun menjadi 17,53 setelah intervensi, dengan *p value* 0,000 (Hardianti & Akhriansyah, 2022).

Kecemasan preoperatif merupakan kondisi emosional yang sering dialami oleh pasien sebelum menjalani prosedur pembedahan (Shawahna et al., 2023). Kecemasan ini dapat memengaruhi kondisi fisiologis dan psikologis pasien seperti peningkatan tekanan darah, frekuensi denyut jantung yang lebih cepat, ketegangan otot, serta gangguan tidur. Kecemasan tersebut jika tidak ditangani dengan baik maka kecemasan preoperatif dapat berdampak pada peningkatan rasa nyeri pascaoperasi, memperlambat proses penyembuhan serta meningkatkan kebutuhan terhadap anestesi dan obat analgesik (Gu et al., 2023; Tadesse et al., 2022).

Penerapan terapi relaksasi lima jari sebagai bagian dari intervensi keperawatan komplementer dapat menjadi solusi yang efektif dalam meningkatkan kenyamanan pasien sebelum menjalani prosedur operasi. Tenaga kesehatan khususnya perawat memiliki peran penting dalam mengajarkan teknik ini kepada pasien agar mereka dapat mengelola kecemasan dengan lebih baik. Terapi relaksasi lima jari dapat menjadi salah satu pendekatan holistik yang berkontribusi dalam meningkatkan kualitas pelayanan keperawatan dan kesejahteraan pasien secara keseluruhan (Ardinata et al., 2023; Niman et al., 2024).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pasien yang diberikan terapi relaksasi lima jari sebelum menjalani operasi mengalami penurunan kecemasan yang signifikan dibandingkan dengan pasien yang tidak

mendapatkan intervensi. Teknik ini tidak hanya efektif tetapi juga memiliki keunggulan karena mudah diterapkan, tidak memerlukan peralatan tambahan dan dapat dilakukan secara mandiri oleh pasien setelah mendapatkan edukasi dari tenaga kesehatan. Terapi ini juga tidak menimbulkan efek samping sehingga dapat digunakan sebagai metode pendukung dalam penanganan kecemasan preoperatif (Rahayu & Diah, 2022).

Terapi relaksasi lima jari telah terbukti memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien preoperatif. Teknik ini melibatkan kombinasi antara stimulasi sensorik melalui sentuhan jari, pernapasan dalam, serta afirmasi positif yang bertujuan untuk menciptakan rasa tenang dan mengurangi respons stres. Setiap jari memiliki makna tertentu dalam membantu pasien mengontrol emosinya sehingga terapi ini memungkinkan pasien untuk memusatkan perhatian pada aspek-aspek yang dapat meningkatkan ketenangan dan mengurangi ketegangan mental (Emilia et al., 2021).

Mekanisme utama dari terapi ini adalah dengan mengalihkan fokus pasien dari kecemasan terhadap prosedur operasi menuju kondisi yang lebih tenang dan terkendali. Proses relaksasi yang dihasilkan dapat menurunkan aktivitas sistem saraf simpatik yang mengatur respons stres tubuh (Wasita et al., 2023). Terapi ini mengaktifkan sistem saraf parasimpatis membantu mengurangi produksi hormon stres seperti adrenalin maupun kortisol yang pada akhirnya menurunkan tekanan darah, memperlambat denyut jantung serta mengendurkan ketegangan otot (Nurdin & Peristiawati, 2024).

IV. KESIMPULAN

Teknik relaksasi lima jari terbukti efektif sebagai metode non farmakologi yang sederhana, aman, dan mudah diaplikasikan. Intervensi ini tidak hanya dapat diajarkan secara mandiri kepada pasien, tetapi juga memberikan alternatif terapi yang minim risiko untuk membantu pasien menghadapi

proses pembedahan dengan kondisi psikologis yang lebih stabil dan tenang. Penerapan teknik ini mendukung pendekatan keperawatan holistik dengan memperhatikan aspek emosional dan psikologis pasien, sehingga berkontribusi dalam meningkatkan kenyamanan, kesiapan mental, serta kesejahteraan pasien secara menyeluruh menjelang prosedur operasi.

V. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada berbagai pihak yang telah memberikan kontribusi dan dukungan dalam proses penelitian ini sampai selesai. Ucapan terima kasih khusus disampaikan kepada para responden yang telah bersedia meluangkan waktu dan berbagi pengalaman, serta kepada enumerator yang turut membantu dalam pelaksanaan intervensi terapi relaksasi lima jari. Dukungan yang diberikan sangat berarti dalam menghasilkan temuan yang bermanfaat bagi pengembangan praktik keperawatan, khususnya dalam pendekatan holistik untuk meningkatkan kenyamanan dan kesejahteraan pasien preoperatif.

DAFTAR PUSTAKA

- Aminah, S., Sugiarti, I., & Puspitasari, P. (2023). Penerapan Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Penurunan Tingkat Cemas Pada (Tn. Y) Dengan Diagnosa Pre Operasi Closed Fraktur Patella Dextra Di Ruang Edelweiss RSUD Bayu Asih Purwakarta. *Jurnal Kesehatan Budi Luhur*, 16(2).
- Andriani, Y., Amalia, E., & Primal, D. (2021). Guided imagery technique implementation reducing primigravida pregnancy anxiety before childbirth delivery. *JOSING: Journal of Nursing and Health*, 1(2), 75–82. <https://doi.org/10.31539/josing.v1i2.2324>
- Ardinata, A., Agustiani, F., Nirwana, N., Hernanda, R., & Susanto, A. (2023). The effect of giving the five-finger hypnosis technique on reducing pain intensity in Gastroesophageal Reflux Disease

- (GERD) patients at the health center Adi Luhur Mesuji. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(S1), 323–326. <https://doi.org/10.30604/jika.v8iS1.1723>
- Bedaso, A., Mekonnen, N., & Duko, B. (2022). Prevalence and factors associated with preoperative anxiety among patients undergoing surgery in low-income and middle-income countries: A systematic review and meta-analysis. *BMJ Open*, 12(3), e058187. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-058187>
- Biswas, A., Harbin, S., Irvin, E., Johnston, H., Begum, M., Tiong, M., Apedaile, D., Koehoorn, M., & Smith, P. (2021). Sex and Gender Differences in Occupational Hazard Exposures: A Scoping Review of the Recent Literature. *Current Environmental Health Reports*, 8(4), 267–280. <https://doi.org/10.1007/s40572-021-00330-8>
- Buonanno, P., Vargas, M., Marra, A., Iacovazzo, C., & Servillo, G. (2021). Preoperative anxiety: What are we really doing? *Acta Bio-Medica: Atenei Parmensis*, 92(3), e2021277. <https://doi.org/10.23750/abm.v92i3.9329>
- Chua, S. Y. L., Luben, R. N., Hayat, S., Broadway, D. C., Khaw, K.-T., Warwick, A., Britten, A., Day, A. C., Strouthidis, N., Patel, P. J., Khaw, P. T., Foster, P. J., Khawaja, A. P., & UK Biobank Eye and Vision Consortium. (2021). Alcohol Consumption and Incident Cataract Surgery in Two Large UK Cohorts. *Ophthalmology*, 128(6), 837–847. <https://doi.org/10.1016/j.ophtha.2021.02.007>
- Cocchiara, R., Peruzzo, M., Mannocci, A., Ottolenghi, L., Villari, P., Polimeni, A., Guerra, F., & La Torre, G. (2019). The use of yoga to manage stress and burnout in healthcare workers: A systematic review. *Journal of Clinical Medicine*, 8(3), 284. <https://doi.org/10.3390/jcm8030284>
- Coon, M., Denisiuk, M., Woodbury, D., Best, B., & Vaidya, R. (2022). Closed Fracture Treatment in Adults, When is it Still Relevant? *Spartan Medical Research Journal*, 7(1), 28060. <https://doi.org/10.51894/001c.28060>
- Dai, D., Charlton, B. M., Boskey, E. R., Hughes, L. D., Hughto, J. M. W., Orav, E. J., & Figueroa, J. F. (2024). Prevalence of Gender-Affirming Surgical Procedures Among Minors and Adults in the US. *JAMA Network Open*, 7(6), e2418814. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2024.18814>
- Emiliana, N., Fauziah, M., Hasanah, I., & Fadlilah, D. R. (2021). Analisis kepatuhan kontrol berobat pasien hipertensi rawat jalan pada pengunjung Puskesmas Pisangan tahun 2019. *Jurnal Kajian Dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat*, 1(2).
- Feleke, M. G., Chichiabellu, T. Y., & Ayalew, T. L. (2022). Magnitude and reasons of surgery cancellation among elective surgical cases in Wolaita Sodo University Comprehensive Specialized Hospital, Southern Ethiopia, 2021. *BMC Surgery*, 22(1), 300. <https://doi.org/10.1186/s12893-022-01749-y>
- Fernandez, A. C., Bohnert, K. M., Bicket, M. C., Weng, W., Singh, K., & Englesbe, M. (2023). Adverse Surgical Outcomes Linked to Co-occurring Smoking and Risky Alcohol Use Among General Surgery Patients. *Annals of Surgery*, 278(2), 201–207. <https://doi.org/10.1097/SLA.0000000000005735>
- Fitriani, L., Kusumajaya, H., & Agustini, S. (2023). Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat kecemasan pasien pre operasi di Ruang Rawat Inap Bedah. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(2).
- Fitriani, T. C., Novitasari, D., & Surtiningsih, S. (2023). Implementasi Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Penurunan Tingkat

- Kecemasan Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 5(4).
- Gaviano, L., Pili, R., Petretto, A. D., Berti, R., Carrogu, G. P., Pinna, M., & Petretto, D. R. (2024). Definitions of Ageing According to the Perspective of the Psychology of Ageing: A Scoping Review. *Geriatrics (Basel, Switzerland)*, 9(5), 107. <https://doi.org/10.3390/geriatrics9050107>
- Gu, X., Zhang, Y., Wei, W., & Zhu, J. (2023). Effects of Preoperative Anxiety on Postoperative Outcomes and Sleep Quality in Patients Undergoing Laparoscopic Gynecological Surgery. *Journal of Clinical Medicine*, 12(5), 1835. <https://doi.org/10.3390/jcm12051835>
- 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(4).
- Hornby, O., Roderique-Davies, G., Heirene, R., Thorkildsen, E., Bradbury, S., Rowlands, I., Goodison, E., Gill, J., & Shearer, D. (2024). What factors explain extreme sport participation? A systematic review. *Frontiers in Sports and Active Living*, 6, 1403499. <https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1403499>
- International Alliance of Patient's Organizations. (2018). *World Health Organization's 10 facts on patient safety*. International Alliance of Patient's Organizations. <https://www.iapo.org.uk/news/2018/nov/6/world-health-organizations-10-facts-patient-safety>
- Ji, W., Sang, C., Zhang, X., Zhu, K., & Bo, L. (2022). Personality, preoperative anxiety, and postoperative outcomes: A review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(19), 12162. <https://doi.org/10.3390/ijerph191912162>
- Jiwanmall, M., Jiwanmall, S. A., Williams, A., Kamakshi, S., Sugirtharaj, L., Poornima, K., & Jacob, K. S. (2020). Preoperative anxiety in adult patients undergoing day care surgery: Prevalence and associated factors. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 42(1), 87–92. https://doi.org/10.4103/IJPSYM.IJPSY_M_180_19
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Profil kesehatan Indonesia 2019*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kok, X. L. F., Gwilliam, J., Sayers, M., Jones, E. M., & Cunningham, S. J. (2023). A Cross-Sectional Study of Factors Influencing Pre-Operative Anxiety in Orthognathic Patients. *Journal of Clinical Medicine*, 12(16), 5305. <https://doi.org/10.3390/jcm12165305>
- Kok, X. L. F., Newton, J. T., Jones, E. M., & Cunningham, S. J. (2023). Social support and pre-operative anxiety in patients undergoing elective surgical procedures: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Health Psychology*, 28(4), 309–327. <https://doi.org/10.1177/13591053221116969>
- Lindqvist, A., Senden, M. G., & Renstrom, E. A. (2021). What is gender, anyway: A review of the options for operationalising gender. *Psychology & Sexuality*, 12(4), 332–344. <https://doi.org/10.1080/19419899.2020.1729844>
- Musyaffa, A., Wirakhmi, I. N., & Sumarni, T. (2024). Gambaran Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre Operasi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(3).
- Niman, S., Parulian, T. S., & Suwardi, K. (2024). Five Finger Hypnosis Therapy for Anxiety: A Case Study. *Academic Journal of Health Sciences*, 39(2), 53–58. <https://doi.org/10.3306/AJHS.2024.39.02.53>

- Nurdin, S., & Peristiowati, Y. (2024). Literatur Review: Pengaruh hypnosis lima jari terhadap penurunan Tingkat kecemasan. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dan Kesehatan*, 3(1).
- Nursalam. (2020). *Metode Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis* (5th ed.). Salemba Medika.
- Pardede, J. A., Hulu, D. E. S. P., & Sirait, A. (2021). Tingkat kecemasan menurun setelah diberikan terapi hipnotis lima jari pada pasien preoperatif. *Jurnal Keperawatan*, 13(1).
- Penninx, B. W., Pine, D. S., Holmes, E. A., & Reif, A. (2021). Anxiety disorders. *Lancet (London, England)*, 397(10277), 914–927. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)00359-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)00359-7)
- Pratiwi, A., & Suhadi. (2020). Pengaruh hipnotis lima jari terhadap tingkat kecemasan pasien pre operasi di Ruang Perawatan Bedah Pakuhaji. *Jurnal Health Sains*, 1(5).
- Putri, S. B., Darmayanti, A., & Dewi, N. P. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan Preoperatif dengan Karakteristik Pasien di Kamar Operasi RSI Siti Rahmah. *Journal Baiturrahmah Medical*, 1(2).
- Rahayu, F., & Diah, H. T. (2022). Pengaruh Teknik Relaksasi Lima Jari Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pra Operasi Sectio Caesarea Di Ruangan Hibrida Rsu Sembiring Delitua Tahun 2021. *Evidence Bassed Journal*, 2(1).
- Safitri, A., & Tresya, E. (2023). Five finger hypnosis to reduce anxiety levels during the covid-19 pandemic. *Journal of Complementary Nursing*, 2(1), 122–126. <https://doi.org/10.53801/jcn.v2i1.81>
- Sari, Y. P. (2019). Pengaruh latihan lima jari terhadap kecemasan pada pasien pre operasi laparatomia di Irna Bedah RSUP. Dr. M. Djamil Padang. *Menara Ilmu*, 13(10).
- Shawahna, R., Jaber, M., Maqboul, I., Hijaz, H., Tebi, M., Ahmed, N. A.-S., & Shabello, Z. (2023). Prevalence of preoperative anxiety among hospitalized patients in a developing country: A study of associated factors. *Perioperative Medicine (London, England)*, 12(1), 47. <https://doi.org/10.1186/s13741-023-00336-w>
- Tadesse, M., Ahmed, S., Regassa, T., Girma, T., Hailu, S., Mohammed, A., & Mohammed, S. (2022). Effect of preoperative anxiety on postoperative pain on patients undergoing elective surgery: Prospective cohort study. *Annals of Medicine and Surgery (2012)*, 73, 103190. <https://doi.org/10.1016/j.amsu.2021.103190>
- Virgilio, C. de, & Grigorian, A. (Eds.). (2020). *Surgery: A Case Based Clinical Review* (2nd ed. 2020). Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-05387-1>
- Wasita, R., Peristiowati, Y., Ellina, A. D., & Fajriyah, A. S. (2023). The Effect Of Hypnosis Therapy On The Pain Scale Of Post Operative Patients: Literature Review. *Journal of Public Health Research and Community Health Development*, 7(1), 65–71. <https://doi.org/10.20473/jphrecode.v7i1.29624>