
**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI GENGAM JARI TERHADAP PENURUNAN
TINGKAT CEMAS PADA PASIEN PRE OPERASI HEMOROID
DI RUMAH SAKIT SARI ASIH KARAWACI**

Oleh ;

Yeyen juharnawati¹⁾,Betie Febriana²⁾,Wahyu Endang setyowati³⁾

1) Universitas Islam Sultan Agung Semarang.email: fik.unisula.ac.id

2) Universitas Islam Sultan Agung Semarang.email: fik.unisula.ac.id

3) Universitas Islam Sultan Agung Semarang.email: fik.unisula.ac.id

ABSTRAK

Latar belakang: Tekanan psikis berupa kecemasan merupakan fenomena umum pada pasien yang menghadapi prosedur intervensi medis seperti pembedahan. Kondisi ini dipicu oleh berbagai determinan, mencakup keterbatasan informasi, kekhawatiran terhadap teknis serta luaran operasi, dampak agen anestesi, antisipasi nyeri pasca-bedah, hingga kecemasan terhadap perubahan citra tubuh. Apabila ketegangan pre-operatif ini tidak dimitigasi secara adekuat, hal tersebut berisiko mengganggu stabilitas fisiologis dan psikologis pasien yang pada akhirnya dapat menyebabkan penundaan jadwal operasi. Sebagai solusi, pendekatan nonfarmakologis seperti teknik relaksasi genggam jari diperlukan untuk mereduksi level ansietas tersebut. Studi ini bertujuan untuk menganalisis efikasi terapi genggam jari terhadap penurunan skala cemas pada pasien pre-operasi hemoroid di RS Sari Asih Karawaci.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain *quasi-experimental* dengan rancangan *pre-post test with control group*. Instrumen yang diaplikasikan untuk mengukur tingkat kecemasan adalah kuesioner *Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSAS)*. Melalui metode *total sampling*, didapatkan 30 partisipan yang didistribusikan secara merata ke dalam kelompok kontrol (n=15) dan kelompok eksperimen (n=15). Analisis data dilakukan secara univariat serta bivariat dengan memanfaatkan uji Marginal Homogeneity dan uji *Kolmogorov-Smirnov*.

Hasil: Evaluasi pada kelompok perlakuan yang melibatkan 15 pasien pre-operasi hemoroid melalui uji Marginal Homogeneity menunjukkan adanya diskrepansi tingkat ansietas yang signifikan pasca-intervensi dengan perolehan nilai $p = 0,001$. Hal ini mengindikasikan adanya pergeseran level kecemasan yang bermakna antara fase pra dan pasca-terapi genggam jari. Lebih lanjut, uji *Kolmogorov-Smirnov* menghasilkan nilai $p = 0,009$ ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan skala cemas yang nyata antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen setelah pemberian perlakuan.

Kesimpulan: Temuan dalam penelitian ini mengonfirmasi bahwa terapi genggam jari memberikan pengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien yang akan menjalani operasi hemoroid di RS Sari Asih Karawaci.

Kata kunci: Tingkat Kecemasan, terapi genggam jari, pre operasi hemoroid

THE EFFECT OF FINGER GRIP RELAXATION TECHNIQUE ON REDUCING ANXIETY LEVELS IN PRE-OPERATIVE HEMORRHOID PATIENTS AT SARI ASIH KARAWACI HOSPITAL

By ;

Yeyen juharnawati¹⁾,Betie Febriana²⁾,Wahyu Endang setyowati³⁾

1) Universitas Islam sultan Agung Semarang.email: fik.unisula.ac.id

2) Universitas Islam sultan Agung Semarang.email: fik.unisula.ac.id

3) Universitas Islam sultan Agung Semarang.email: fik.unisula.ac.id

ABSTRACT

Background: Psychological stress in the form of anxiety is a common phenomenon in patients facing medical intervention procedures such as surgery. This condition is triggered by various factors, including limited information, concerns about the technical aspects and outcomes of surgery, the impact of anesthetic agents, anticipated post-surgical pain, and anxiety about changes in body image. If this pre-operative tension is not adequately mitigated, it risks disrupting the patient's physiological and psychological stability, which can ultimately lead to postponement of the surgery schedule. As a solution, non-pharmacological approaches such as finger-holding relaxation techniques are needed to reduce anxiety levels. This study aims to analyze the efficacy of finger-holding therapy in reducing anxiety levels in pre-hemorrhoid surgery patients at Sari Asih Hospital, Karawaci.

Methods: This study used a quasi-experimental design with a pre-posttest with a control group. The instrument used to measure anxiety levels was the Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSAS) questionnaire. Using total sampling, 30 participants were selected, evenly distributed into the control group (n=15) and the experimental group (n=15). Data analysis was performed using univariate and bivariate analyses using the Marginal Homogeneity test and the Kolmogorov-Smirnov test.

Results: Evaluation of the treatment group involving 15 pre-hemorrhoid surgery patients using the Marginal Homogeneity test revealed a significant discrepancy in anxiety levels post-intervention with a p-value of 0.001. This indicates a significant shift in anxiety levels between the pre- and post-finger grip therapy phases. Furthermore, the Kolmogorov-Smirnov test yielded a p-value of 0.009 ($p < 0.05$), thus concluding that there was a significant difference in anxiety levels between the control and experimental groups after treatment.

Conclusion: The findings in this study confirm that finger grip therapy has a significant effect on reducing anxiety levels in patients undergoing hemorrhoid surgery at Sari Asih Hospital, Karawaci.

Keyword: Anxiety Level, finger grip therapy, preoperative hemorrhoids

PENDAHULUAN

Ansietas didefinisikan sebagai reaksi psikologis individu terhadap kondisi yang tidak kondusif yang secara universal dialami oleh setiap organisme dalam dinamika kehidupan sehari-hari. Fenomena ini merepresentasikan bentuk pengalaman subjektif yang bersifat intrapersonal, sehingga tidak dapat diobservasi secara kasatmata, serta merupakan suatu kondisi emosional yang timbul tanpa adanya objek pemicu yang bersifat spesifik (stuart, 2023). Kecemasan atau ansietas yang terjadi pada pasien pre operasi adalah proses emosional yang wajar, namun jika tidak dikelola dengan baik akan berdampak negative pada hasil operasi atau penyembuhan pasca operasi. Eskalasi kecemasan patologis secara signifikan dapat mengganggu homeostasis tubuh melalui aktivasi sistem saraf simpatis. Hal ini terobservasi melalui spektrum gejala yang luas, mulai dari perubahan drastis pada frekuensi nadi dan respirasi hingga gangguan pada tonus otot kandung kemih dan usus. Keberadaan gejala-gejala seperti dilatasi pupil dan ketidakstabilan hemodinamik ini menciptakan kontraindikasi yang membahayakan prognosis pasien, sehingga menjadi dasar pertimbangan medis yang kuat untuk menunda intervensi bedah yang telah direncanakan (Di et al., 2023)

Selama lebih dari seratus tahun, intervensi pembedahan telah memantapkan perannya sebagai pilar krusial dalam sistem kesehatan global. Estimasi dari World Health Organization (WHO) menunjukkan bahwa volume prosedur bedah di seluruh dunia mencapai angka 230 juta kasus setiap tahunnya. Dalam konteks nasional, Data Tabulasi Departemen Kesehatan RI tahun 2016 menempatkan tindakan bedah pada peringkat ke-11 dari 50 pola penyakit utama di Indonesia dengan prevalensi sebesar 12,8%. Dari total angka tersebut, sekitar 32% diklasifikasikan sebagai prosedur bedah mayor, di mana proporsi pasien yang mengalami gangguan psikososial cukup signifikan, yakni 25,1% mengalami gangguan kejiwaan umum dan 7% secara spesifik mengalami manifestasi klinis kecemasan (Ellangga et al., 2024).

Kecemasan perioperatif secara sistemik berdampak pada peningkatan persepsi nyeri, kebutuhan dosis analgesia yang lebih tinggi, serta durasi pemulihan di rumah sakit yang lebih lama (Setiawan et al., 2025). Mengingat potensi dampaknya terhadap abnormalitas tanda-tanda vital yang dapat memicu pembatalan jadwal operasi, diperlukan manajemen ansietas yang komprehensif. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang relevan adalah teknik relaksasi genggam jari yang didasarkan pada prinsip regulasi aliran

energi melalui manipulasi jari tangan untuk mencapai stabilitas emosional (Astutik & Kurlinawati, 2017).

Sejumlah literatur terdahulu telah mengonfirmasi prevalensi ansietas yang signifikan pada populasi pasien perioperatif. Temuan ini selaras dengan hasil observasi awal di RS Sari Asih, di mana pasien secara konsisten melaporkan simptomatologi psikofisiologis yang mencakup gangguan pola tidur (*insomnia*), kegelisahan psikomotor, takikardia, serta distorsi kognitif berupa antisipasi terhadap luaran negatif pembedahan. Fenomena ini menegaskan bahwa ansietas merupakan problematika klinis yang substansial pada pasien pre-operasi hemoroid, sehingga diperlukan implementasi strategi nonfarmakologis yang sistematis untuk mereduksi beban psikologis tersebut. Berdasarkan latar belakang fenomena yang telah dipaparkan mengenai kecemasan pasien pre operasi, peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai Pengaruh teknik relaksasi Genggam Jari terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan ada pasien pre operasi hemoroid di Rumah Sakit Sari Asih Karawaci.

METODE

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan desain *True Experimental: Pre-Post Test with Control Group*. Rancangan ini bertujuan untuk

mengomparasi efektivitas intervensi melalui analisis perubahan skor antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Secara prosedural, kedua kelompok menjalani *pre-test* sebelum kelompok perlakuan diberikan teknik relaksasi genggam jari pada H-1 dan 30 menit menjelang operasi, sementara kelompok kontrol menerima intervensi setelah tahapan *post-test* berakhir. Penentuan sampel dilakukan melalui metode *total sampling*, mencakup seluruh populasi yang memenuhi kriteria inklusi dan bersedia berpartisipasi, dengan total 30 responden yang terdistribusi secara merata ($n=15$) ke dalam tiap kelompok. Pengukuran tingkat ansietas dilakukan menggunakan instrumen *Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSAS)* yang terdiri dari 20 butir pernyataan. Analisis data menggunakan uji *Marginal Homogeneity* untuk mengevaluasi komparasi internal kelompok, serta uji *Kolmogorov-Smirnov (K-S)* dua sampel untuk menganalisis perbedaan distribusi kecemasan antar kelompok.

HASIL

Hasil univariat dalam studi ini memaparkan profil demografis responden yang mencakup variabel jenis kelamin, rentang usia, tingkat pendidikan formal, serta status okupasi. Seluruh data

kategorikal tersebut diorganisasikan secara sistematis ke dalam tabel distribusi frekuensi guna memberikan gambaran

komprehensif mengenai karakteristik subjek penelitian, sebagaimana disajikan di bawah ini:

Table 1 karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi(n)	Presentasi(%)
Usia		
Dewasa awal	11	36,7
Dewasa Madya	14	46,7
Dewasa akhir	5	16,7
Jenis Kelamin		
Laki-laki	18	60
Perempuan	12	40
Tingkat Pendidikan		
Rendah(Sd,SMP)	14	46,7
Sedang (SMA)	11	36,7
Tinggi (Sarjana)	5	16,7
Pekerjaan		
Pekerjaan Formal(PNS/Karyawan)	12	40
Pekerjaan Informal (Pedagang/buruh)	11	36,7
Tidak Bekerja (IRT/Pensiunan)	7	23,3
Total	30	100

Tabel 1 menunjukkan Distribusi frekwensi karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, pekerjaan responden pasien pre operasi Hemoroid di RS sari Asih Karawaci tahun 2025.

Tabel tersebut mengilustrasikan bahwa mayoritas responden adalah laki-

laki (60%) yang berada pada fase usia dewasa madya (46,7%). Karakteristik pendidikan subjek didominasi oleh tingkat pendidikan dasar (SD/SMP) sebanyak 14 responden, dengan representasi terkecil pada tingkat sarjana (16,7%). Secara okupasional, sebagian besar responden terlibat dalam sektor pekerjaan formal

(40%), sementara responden yang tidak bekerja atau telah pensiun hanya mencakup 23,3% dari total populasi studi.

Tingkat kecemasan pre operasi pada kelompok kontrol dan perlakuan sebelum dilakukan intervensi teknik relaksasi genggam jari

Tabel 2 Tabel Kecemasan sebelum dilakukan intervensi genggam jari pada kelompok kontrol dan perlakuan.

Katagori Kecemasan	Kelompok kontrol		Kelompok perlakuan	
	N	%	N	%
Normal	0	0	0	0
Ringan	0	0	0	0
Sedang	10	66,7	10	66,7
Berat	5	33,3	5	33,3
Total	15	100	15	100

Analisis terhadap Tabel 2 mengonfirmasi bahwa seluruh responden, baik pada kelompok kontrol maupun perlakuan, mengalami distres psikologis sebelum intervensi dimulai. Distribusi frekuensi menunjukkan bahwa sebagian besar subjek (66,7%) berada dalam spektrum kecemasan

sedang, sedangkan 33,3% lainnya diklasifikasikan ke dalam kategori kecemasan berat. Konsistensi data *pre-test* di kedua kelompok ini sangat penting untuk menjamin validitas hasil evaluasi pasca-pemberian terapi relaksasi nantinya.

Tabel 3 Hasil Uji Marginal Homogenity beda tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi genggam jari pada kelompok perlakuan.

Kecemasan Setelah intervensi		Normal Ringan Sedang Berat				Total	<i>P-value</i>
Kecemasan	Normal	2	0	0	0	2	0,001
Sebelum	Ringan	0	8	0	0	8	
Intervensi	Sedang	0	0	5	0	5	
	Berat	0	0	0	0	0	
Total		2	8	5	0	15	

Data pada Tabel 3 mengonfirmasi adanya pergeseran klinis yang signifikan pada kelompok perlakuan pasca- implementasi teknik relaksasi genggam jari, di mana mayoritas responden (53,3% atau n=8) berpindah ke kategori ansietas ringan. Hasil analisis menggunakan uji *Marginal Homogeneity* menghasilkan p-

value sebesar 0,001 ($p < 0,05$) yang memberikan bukti statistik untuk menolak hipotesis nol (H_0). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa intervensi relaksasi genggam jari secara efektif memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan derajat kecemasan pada pasien pre-operasi hemoroid.

Tabel 4 Hasil Uji Marginal Homogeneity tingkat kecemasan pre operasi pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberikan terapi standar pre operasi.

Kecemasan setelah motivasi						Total	<i>P-value</i>
		Normal	Ringan	Sedang	Berat		
Kecemasan sebelum di berikan Motivasi	Normal	0	0	0	0	0	0,317
	Ringan	1	0	0	0	1	
	Sedang	0	0	9	0	9	
	Berat	0	0	0	5	5	
Total		1	0	9	5	15	

Berdasarkan data yang terangkum dalam Tabel 4, observasi pasca-intervensi pada kelompok kontrol menunjukkan bahwa mayoritas responden, yakni sebesar 60% (n=9) tetap berada dalam kategori kecemasan tingkat sedang. Hasil analisis statistik menggunakan uji *Marginal Homogeneity* menghasilkan p-value sebesar 0,317 ($p > 0,05$) yang mengarahkan

pada penerimaan hipotesis nol (H_0). Temuan ini mengindikasikan bahwa pemberian motivasi *pre-operatif* pada kelompok kontrol tidak memberikan pengaruh yang signifikan secara statistik terhadap perubahan derajat kecemasan responden antara fase awal dan fase akhir observasi.

Tabel 5 Hasil Uji Kolmogorow-swirnov dua sampel tingkat kecemasan pada kelompok perlakuan setelah intervensi relaksasi genggam jari dan kelompok kontrol setelah diberikan motivasi pre operasi.

	Kecemasan								Total	P-value
	Normal		Ringan		Sedang		Berat			
	n	%	n	%	n	%	n	%		
Tidak diberikan GJ	0	0	1	3,3	9	30,0	5	16,7	15	0,009
Diberikan GJ	2	6,7	8	26,7	5	16,7	0	0	15	

Analisis komparatif menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* dua sampel sebagaimana tercantum pada Tabel 5 menghasilkan nilai signifikansi sebesar $p = 0,009$ ($p < 0,05$). Temuan ini memberikan dasar statistik untuk menolak hipotesis nol yang mengindikasikan adanya perbedaan substansial pada derajat ansietas antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol pasca-intervensi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik relaksasi genggam jari memiliki pengaruh yang signifikan secara statistik dalam mereduksi tingkat kecemasan pada populasi pasien pre-operasi hemoroid.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Kematangan pola pikir dan fungsionalitas kerja dipengaruhi secara signifikan oleh faktor usia. Pada fase dewasa yang lebih matang, pasien menunjukkan tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi dalam menghadapi prosedur bedah dibandingkan dengan populasi yang

belum mencapai maturitas serupa. Fenomena ini berkaitan dengan peningkatan kemampuan individu dalam mengelola coping secara strategis dan terpusat seiring bertambahnya usia (Baderiyah et al., 2022). Temuan penelitian ini menunjukkan distribusi usia yang didominasi oleh kelompok dewasa madya (46,7%), diikuti oleh dewasa awal (36,7%) dan dewasa akhir (16,7%). Data ini memiliki relevansi dengan studi oleh Somana & Kukuh (2017) yang mencatat bahwa mayoritas responden pada kelompok eksperimen berada dalam rentang usia 31–50 tahun (80%) dan menunjukkan tingkat ansietas yang signifikan. Secara teoretis, variabilitas usia merupakan determinan penting dalam memengaruhi derajat kecemasan perioperatif, mengingat setiap kohort usia memiliki mekanisme coping dan pola respons yang unik dalam menginterpretasikan stresor sebelum tindakan pembedahan.

Distribusi demografis dalam penelitian ini melibatkan 30 pasien pre-operatif dengan dominansi laki-laki

sebanyak 18 responden (60%) dibandingkan perempuan sebanyak 12 responden (40%). Secara konseptual, jenis kelamin merupakan pembeda biologis dan psikis yang fundamental antara individu pria dan wanita (Zulkarnaen et al., 2023). Temuan ini memiliki koherensi dengan studi di RS Semarang mengenai prosedur kolesistektomi laparoskopik yang juga mencatat prevalensi laki-laki sebagai mayoritas subjek. Peneliti berargumen bahwa manifestasi ansietas tidak sekadar berlandaskan dikotomi gender, melainkan lebih dipengaruhi oleh variabilitas reaksi emosional subjektif. Meskipun laki-laki cenderung mengekspresikan kecemasan secara lebih tersamar atau terkendali, dukungan psikologis yang komprehensif tetap menjadi urgensi bagi kedua gender selama periode pre-operatif.

Kecemasan juga dapat dipengaruhi oleh pendidikan pasien yang akan menjalani operasi, dalam hasil penelitian diketahui pendidikan responden yang mayoritas adalah pendidikan rendah (SD, SMP) yaitu sebanyak 14 responden (46,7%), dan pendidikan minoritas yaitu (Sarjana) sebanyak 5 responden. Sesuai dengan penelitian (Sutarwi & Warsito, 2019) memaparkan adanya hubungan yang konsisten antara tingkat pendidikan dengan tingkat kecemasan preoperatif. Pendidikan yang rendah pada responden akan

menyebabkan responden lebih mudah mengalami kecemasan dan stress, berbeda dari mereka yang tingkat pendidikannya tinggi akan lebih mudah menerima dan mengadaptasi informasi atau hal-hal baru yang berhubungan dengan Tindakan operasi menurut (Zulkarnaen et al., 2023). Maka peneliti menganalisis pendidikan pada responden pre operasi sangat berpengaruh dengan pengetahuan yang dimiliki oleh responden, dimana tingkat kecemasan pre operasi yang tinggi banyak dialami oleh responden yang berpendidikan rendah yaitu tingkat SD, SMP. Pengetahuan mereka tentang jenis, prosedur, proses, komplikasi dari tindakan operasi tersebut masih kurang sehingga berpengaruh pada kemampuan mengatasi stress yang rendah dibandingkan dengan responden yang pendidikannya tinggi.

Analisis terhadap profil okupasi responden menunjukkan bahwa sektor pekerjaan formal (PNS dan karyawan swasta) menduduki prevalensi tertinggi dengan total 12 individu (40%). Temuan ini selaras dengan studi yang dilakukan oleh Hastuti (2024) di mana tingkat ansietas yang signifikan terdeteksi pada kelompok pekerja swasta sebesar 28,8%. Hal ini memperkuat tesis Maryaningtias (2005) yang mempostulatkan bahwa status pekerjaan merupakan determinan krusial

dalam memicu kecemasan. Secara klinis, distres pre-operatif pada kelompok ini sering kali berakar pada kekhawatiran terkait aspek keberlanjutan karir, risiko kehilangan sumber pendapatan, serta potensi penurunan tanggung jawab dalam struktur keluarga. Peneliti berasumsi bahwa gangguan pada performansi kerja dan tingginya angka absensi akibat masa pemulihan bedah merupakan faktor esensial yang mengeskalasi intensitas kecemasan subjek.

Tingkat kecemasan sebelum dilakukan intervensi

Analisis data menunjukkan prevalensi absolut terhadap tingkat kecemasan yang signifikan, di mana tidak ditemukan satupun responden yang berada dalam kondisi asimtomatik atau normal. Hal ini memperkuat proposisi bahwa tindakan operatif merupakan stresor mayor yang secara inheren memicu distres psikologis. Perbedaan derajat kecemasan yang teramati di antara para responden mencerminkan adanya keberagaman dalam mekanisme koping kognitif serta kapasitas pengendalian emosional yang dimiliki oleh masing-masing individu. Temuan ini memiliki koherensi dengan studi Lestari (2015) dalam Arif et al. (2022) yang menekankan bahwa prosedur hospitalisasi tidak selalu direspon secara positif oleh pasien karena setiap intervensi medis

merupakan agen perubahan yang menuntut kapasitas adaptif individu. Ketidakmampuan atau variabilitas dalam mekanisme penyesuaian diri inilah yang menjadi pemicu timbulnya ansietas. Merujuk pada Ah. Yusuf, Rizky Fitriyarsi PK (2015) ansietas dikonseptualisasikan sebagai respons afektif yang bersifat difus yang muncul akibat ketidaknyamanan atau ketakutan terhadap stimuli yang tidak spesifik. Dalam perspektif ini, perasaan tidak menentu tersebut berfungsi sebagai sinyal peringatan dini (*anticipatory anxiety*) yang memaksa subjek untuk memobilisasi pertahanan diri dalam menghadapi potensi ancaman. Kecemasan pre-operatif memicu aktivasi sistem saraf simpatis melalui pelepasan norepinefrin yang berdampak pada insomnia akut serta lonjakan tekanan darah dan denyut jantung yang membahayakan status klinis pasien. Guna meminimalkan risiko perioperatif, diperlukan pendekatan manajemen ansietas yang komprehensif, salah satunya melalui terapi non-farmakologis genggam jari. Teknik ini menawarkan solusi efisien karena sifatnya yang mandiri dan fungsional dalam mengelola emosi. Dengan menciptakan efek relaksasi yang meluas pada sistem otot dan menurunkan ketegangan internal, teknik genggam jari mampu memfasilitasi penurunan skor

kecemasan secara bertahap (Harahap et al., 2023).

Pengaruh Intervensi Genggam Jari terhadap Tingkat Kecemasan

Hasil pengumpulan data menunjukkan adanya pergeseran profil ansietas yang signifikan pada kelompok perlakuan pasca-implementasi teknik relaksasi genggam jari. Mayoritas subjek dalam kelompok ini (53,3%) berpindah ke kategori kecemasan ringan, sementara 5 responden lainnya berada pada tingkat sedang. Efektivitas intervensi ini divalidasi melalui uji Marginal Homogeneity yang menghasilkan nilai $p=0,001$, mengonfirmasi adanya diferensiasi status psikologis yang bermakna antara fase *pre-test* dan *post-test*. Sebaliknya, kelompok kontrol yang hanya menerima perawatan standar dan motivasi menunjukkan persistensi ansietas, di mana 60% responden tetap pada tingkat sedang dan 40% pada tingkat berat dengan nilai $p = 0,317$ (tidak signifikan). Analisis akhir menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* dua sampel menghasilkan $p = 0,009$ yang secara empiris membuktikan pengaruh kuat terapi relaksasi genggam jari terhadap penurunan distribusi tingkat kecemasan pasien *pre-operasi hemoroid*. Penelitian ini selaras dengan observasi klinis Rakhmawati et al. (2025) yang

menevaluasi efikasi teknik genggam jari pada populasi pasien bedah di RSUD Kabupaten Bekasi. Dengan membandingkan hasil antara kelompok kontrol dan intervensi (masing-masing 41 responden), studi tersebut melaporkan bahwa intervensi relaksasi mampu mengurangi kecemasan secara signifikan, di mana 38 responden (92,7%) teridentifikasi tidak lagi mengalami ansietas. Sebaliknya, kelompok yang tidak diberikan intervensi serupa menunjukkan persistensi tingkat kecemasan tanpa adanya diferensiasi yang signifikan yang secara empiris memvalidasi manfaat terapi non-farmakologis tersebut. Sinkronisasi hasil juga terlihat pada riset yang dilakukan oleh Caesarea dkk. (2023) yang mengkaji pengaruh stimulasi genggam jari terhadap kondisi psikis pasien bedah. Laporan tersebut menegaskan adanya perbedaan profil ansietas yang nyata, di mana subjek yang menerima perlakuan menunjukkan skor kecemasan yang lebih rendah dibandingkan subjek tanpa intervensi serupa. Signifikansi statistik yang dicapai ($p = 0,001$) memperkuat tesis bahwa teknik relaksasi ini merupakan modalitas yang efektif dalam menurunkan derajat ketegangan emosional pasien menjelang tindakan operatif. Implementasi teknik relaksasi genggam jari terbukti memberikan kontribusi klinis yang signifikan bagi

pasien *pre-operasi hemoroid* di RS Sari Asih Karawaci yang ditandai dengan dominansi kategori ansietas ringan pasca-intervensi. Secara psikologis, modalitas ini bekerja melalui mekanisme distraksi kognitif dan induksi ketenangan, sehingga memfasilitasi stabilitas emosional serta kesiapan mental subjek dalam menghadapi prosedur bedah. Namun, keterbatasan volume sampel yang hanya melibatkan 30 partisipan (15 responden per kelompok) dapat mereduksi representativitas data terhadap populasi yang lebih luas. Selain itu, lokus penelitian yang tunggal membatasi validitas eksternal dari temuan ini. Oleh karena itu, diperlukan riset lanjutan dengan cakupan sampel yang lebih ekstensif guna memperkuat evidensi ilmiah dan meningkatkan derajat kepercayaan terhadap efikasi intervensi tersebut.

KESIMPULAN

Penelitian ini membuktikan bahwa intervensi relaksasi genggam jari memiliki kapasitas terapeutik untuk menurunkan intensitas ansietas pada pasien yang akan menjalani prosedur hemoroidektomi. Analisis data menunjukkan bahwa pemberian terapi sebanyak dua kali sesi selama 10 menit mampu mentransformasi profil ansietas responden pada kelompok perlakuan menjadi jauh lebih stabil

dibandingkan kelompok kontrol yang stagnan. Secara statistik, signifikansi intervensi ini dibuktikan melalui uji *Kolmogorov-Smirnov* ($p = 0,009$) yang menegaskan adanya korelasi positif antara teknik relaksasi dengan penurunan distress psikologis. Sebagai implikasi klinis, teknik ini disarankan untuk menjadi bagian dari intervensi mandiri perawat. Selain itu, diperlukan studi lanjutan dengan metodologi yang lebih kuat dan populasi sampel yang lebih luas guna memvalidasi kemantapan bukti ilmiah dari teknik komplementer ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ah. Yusuf, Rizky Fitriyarsari PK, H. E. N. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa* (F. Ganiajri (ed.); p. 366).
- Arif, T., Fauziyah, M. N., & Astuti, E. S. (2022). Pengaruh Pemberian Edukasi Persiapan Pre Operatif Melalui Multimedia Video Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Elektif. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Media Husada*, 11(2), 174–181. <https://doi.org/10.33475/jikmh.v11i2.331>
- Astutik, P., & Kurlinawati, E. (2017). Pengaruh Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea. *Strada Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 6(2), 30–37. <https://doi.org/10.30994/sjik.v6i2.6>
- Baderiyah, A., Pitoyo, J., & Setyarini, A. (2022). Pengaruh Hand Massage Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Pada Pembedahan Elektif.

- Journal of Applied Nursing (Jurnal Keperawatan Terapan)*, 7(2), 116. <https://doi.org/10.31290/jkt.v7i2.2772>
- Di, A., Sekarwangi, R., Yulianti, Y., & Hidayah, A. N. (2023). *Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Preoperatif*. 5(1).
- Ellangga, M. W., Suryani, R. L., & Burhan, A. (2024). Hubungan Tingkat Pengetahuan Pasien Tentang Tindakan Anastesi Dengan Kecemasan Di Ruang Persiapan Instalasi Bedah Sentral Di RSI Banjarnegara. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(April), 738–751.
- Harahap, M. A., Gintings, A. F., Rangkuti, N. A., & Rangkuti, J. A. (2023). Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 8(1), 209–217. <https://doi.org/10.51933/health.v8i1.1044>
- Hastuti, W. (2024). *Deskripsi Tingkat Kecemasan pada Pasien Pra-Operasi*. 6(2), 249–256.
- Rakhmawati, A., Yudistia, A., Barat, J., Bekasi, K., & Barat, J. (2025). *EFEKTIVITAS RELAKSASI BENSON DAN GENGAM LIMA JARI*. 02(01), 29–35.
- Setiawan, Y., Susanita, N., Shanti, I. M., & Pardede, L. (2025). *Edukasi dan Pelatihan Metode Menurunkan Kecemasan Pre Operasi Dengan Teknik Genggam Jari Dan Benson Di RSUD Kabupaten Bekasi*. 6(2), 1487–1493.
- Somana, A., & Kuku, T. C. (2017). Pengaruh Terapi Murottal Al-Quran Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi. *Jurnal Kesehatan Budi Luhur : Jurnal Ilmu-Ilmu Kesehatan Masyarakat, Keperawatan, Dan Kebidanan*, 10(1), 115–120. <https://doi.org/10.62817/jkbl.v10i1.116>
- Stuart, G. W. (2023). *Prinsip dan Praktek Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart(edisi Indonesia ke 2)* (edisi 2). Elviser Inc.
- Sutarwi, & Warsito, B. E. (2019). Pengaruh Supportif Edukatif terhadap Kecemasan pada Pasien Pre Operasi: Literatur Review. *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia*, 12(1), 18–27.
- Zulkarnaen, I., Suminar, S., Mahendika, D., Khalid Fredy Saputra, M., D Palapessy, V. E., Pannyiwi, R., Studi Keperawatan, P., Makassar, S., Tujuh Belas, S., Cirebon, S., Studi Profesi Dokter, P., Andalas, U., Baitul Hikmah, S., Studi Administrasi Rumah Sakit, P., Kesehatan Kartini Batam, A., & Amanah Makassar, S. (2023). Tingkat Kecemasan dengan Tindakan Kemoterapi di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Arifin Nu'mang. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 2248–2252. <https://www.jptam.org/index.php/jptam/article/view/6170>