

PENGARUH TEKNIK RELAKSASI FINGER HOLDDENGAN MEDIA *SQUISHY* UNTUK MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN PASIEN PRE OPERASI *SECTIO CAESAREA* DI RUMAH SAKIT UMUM PUSAT SURAKARTA

Joko Susanto^{1*}, Mutmainah², Narko Wiyono³, Misbakhul Munir AlMubaroq⁴

Rumah Sakit Umum Pusat Surakarta, Jawa Tengah, Indonesia^{1,2,3,4}

*Corresponding Author : Jokosusanto2702@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi *finger hold* dengan media *squishy* terhadap tingkat kecemasan pasien preoperasi *sectio caesarea* di Rumah Sakit Umum Pusat Surakarta. Pasien yang akan menjalani tindakan operasi sering kali mengalami kecemasan akibat ketidakpastian prosedur, rasa takut terhadap nyeri, serta kekhawatiran terhadap keselamatan diri dan bayi. Apabila kecemasan tidak dikelola dengan baik, kondisi tersebut dapat berdampak pada peningkatan respons fisiologis seperti peningkatan tekanan darah, denyut nadi, serta ketegangan otot yang dapat memengaruhi kondisi pasien sebelum tindakan operasi. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang efektif untuk membantu menurunkan kecemasan pasien sebelum menjalani prosedur pembedahan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *Randomized Controlled Trial (pretest–posttest with control group)*. Sampel penelitian berjumlah 64 pasien yang dipilih sesuai kriteria inklusi dan eksklusi, kemudian dibagi secara acak ke dalam kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Pengukuran tingkat kecemasan dilakukan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan instrumen yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok kontrol, rata-rata tingkat kecemasan meningkat dari 22,78 menjadi 23,21. Sebaliknya, pada kelompok perlakuan terjadi penurunan rata-rata kecemasan dari 26,06 menjadi 21,34 setelah diberikan teknik relaksasi *finger hold* dengan media *squishy*. Temuan ini menunjukkan bahwa teknik relaksasi tersebut efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pasien preoperasi.

Kata kunci : Kecemasan, Preoperasi, Sectio Caesarea, *Finger Hold*, *Squishy*

ABSTRACT

This study aimed to determine the effect of the finger hold relaxation technique using squishy media on the anxiety levels of preoperative sectio caesarea patients at RSUP Surakarta. Patients who are about to undergo surgical procedures often experience anxiety due to uncertainty about the procedure, fear of pain, and concerns about the safety of themselves and their babies. If anxiety is not properly managed, it can lead to physiological responses such as increased blood pressure, heart rate, and muscle tension, which may affect the patient's condition prior to surgery. Therefore, effective interventions are needed to help reduce patient anxiety before undergoing surgical procedures. This study employed a quantitative approach with a Randomized Controlled Trial (pretest–posttest with control group) design. The research sample consisted of 64 patients who met the inclusion and exclusion criteria and were randomly assigned to the intervention group and the control group. Anxiety levels were measured before and after the intervention using a valid and reliable instrument. The results showed that in the control group, the average anxiety level increased from 22.78 to 23.21. In contrast, in the intervention group, the average anxiety level decreased from 26.06 to 21.34 after the implementation of the finger hold relaxation technique using squishy media. These findings indicate that the finger hold relaxation technique is effective in reducing preoperative anxiety. Therefore, this technique has the potential to be applied as a safe, simple, and effective non-pharmacological intervention to improve patient comfort and psychological readiness before undergoing sectio caesarea surgery.

Keywords : Anxiety, Preoperative, Cesarean Section, *Finger Hold*, *Squishy*

PENDAHULUAN

Persalinan secara *sectio caesarea* adalah lahirnya janin, plasenta dan jugaselaput ketuban melalui irisan yang dibuat pada dinding perut dan juga rahim, ada beberapa manfaat dengan dilakukannya tindakan *sectio caesarea* ini mengeluarkan janin dengan secara cepat, tidak menyebabkan tertariknya kandung kemih dan juga berkurangnya perdarahan (Anastasia Puri Damayanti & Anjar Nurrohmah, 2023). *Sectio Caesarea* biasanya dilakukan atas indikasi yang terbatas pada panggul sempit dan *placenta previa*, namun pada waktu ini angka kejadian *Sectio Caesarea* cenderung meningkat antara lain karena disebabkan karena berkembangnya indikasi serta kemajuan tehnik operasi dan anastesi (Liestanto & Fithriana, 2020).

Prevalensi *sectio caesarea* setiap tahun terus mengalami peningkatan. Menurut *World Health Organisation* (WHO), standar rata-rata *Sectio Caesarea* disebuah Negara adalah sekitar 5-15% per 1000 kelahiran. WHO mengungkapkan persalinan *sectio caesarea* di seluruh Asia selama tahun 2018 – 2019 yaitu 110.000 per kelahiran (Anastasia Puri Damayanti & Anjar Nurrohmah, 2023). Berdasarkan Riskesdas 2018 mencatat sekitar 17,6% dari semua kelahiran dilakukan melalui operasi *caesar*, lebih tinggi dari rekomendasi WHO (Sungkar & Basrowi, 2020).

Berdasarkan data laporan operasi di RSUP Surakarta, pasien yang menjalani *sectio caesaria* dari tahun 2023 – 2025 jumlahnya terus meningkat yaitu pada tahun 2023 sebanyak 126 pasien dengan rata rata perbulan 10 pasien, tahun 2024 sebanyak 231 dengan rata rata perbulan 19 pasien. dan untuk data di awal tahun 2025 pada trimester pertama bulan Januari – Maret jumlah pasien *sectio caesarea* sebanyak 80 pasien dengan rata rata 26 pasien perbulan. Ibu yang akan melakukan *sectio caesarea* sering mengalami kecemasan. Kecemasan merupakan perubahan respon fisiologis berupa ketakutan, kekhawatiran terhadap situasi membahayakan atau mengancam. Hasil penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa dari 30 responden, sebagian besar yaitu sebanyak 23 responden (74,5%) mengalami kecemasan sedang, sebanyak 4 responden (15,8%) mengalami kecemasan ringan, sebanyak 2 responden (6,5%) mengalami kecemasan berat, dan sebanyak 1 responden (3,2%) mengalami kecemasan panik (Febrianti, 2025).

Relaksasi genggam jari (*finger hold therapy*) adalah intervensi mandiri keperawatan yang dapat diberikan untuk mengatasi masalah kecemasan pada ibu *presectio caesarea*. *Finger hold therapy* merupakan teknik distraksi dan relaksasi dengan menggenggam jari yang dapat membantu mengatasi nyeri, mengurangi ketegangan fisik dan emosi, mengurangi kecemasan, dan mengembangkan kecerdasan emosi (Aryanto & Purwanti, 2024). Upaya yang dilakukan peneliti untuk mengatasi masalah kecemasan ibu *pre section caesarea* adalah dengan mengembangkan *finger hold therapy* menggunakan media *squishy*. Media *squishy* yang lunak akan memudahkan pasien *caesarea* yang memiliki koping maladaptif dapat mengakibatkan kecemasan tersebut semakin berat, sehingga menghambat proses persalinan ataupun dalam proses pemulihan pasca *sectio caesarea* (Andriyana et al., 2021). Tindakan operasi seperti *sectio caesarea* merupakan salah satu bentuk intervensi medis terencana yang biasanya berlangsung lama, memerlukan pengendalian pernafasan, sehingga sangat beresiko terhadap keselamatan jiwa seseorang dan dapat menyebabkan pasien mengalami kecemasan. Salah satu cara untuk menangani kecemasan menjelang operasi dengan terapi *finger hold*. Terapi *finger hold* dapat mengendalikan dan mengembalikan emosi yang akan membuat tubuh menjadi rileks (Aryanto & Purwanti, 2025).

Upaya yang dapat dilakukan untuk meredakan ansietas atau kecemasan terbagi menjadi dua yaitu terapi farmakologis dan non farmakologis (Sutri et al., 2024). Terapi farmakologis merupakan terapi dengan menggunakan obat-obatan, sedangkan terapi non farmakologis merupakan terapi tanpa menggunakan obat-obatan (Hartinah et al., 2023). Beberapa jenis terapi non farmakologis yang dapat digunakan untuk menurunkan tingkat kecemasan adalah distraksi, aromaterapi, hipnotis, terapi musik, meditasi, dan relaksasi. Salah satu dari dalam menggenggam dan mengalihkan rasa cemas pada genggam *squishy* serta merangsang

pengeluaran *endorphin* sehingga meningkatkan kenyamanan yang optimal. *Squishy* adalah mainan pelepas stres yang populer. Beberapa orang sering merasa lebih tenang ketika mereka meremas-remas mainan empuk itu. Terkadang, *squishy* juga mengeluarkan aroma sesuai bentuknya. Itu adalah perasaan lembut dan kenyal pada saat diremas (Marbun et al., 2019).

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada bulan April 2025 berdasarkan pengamatan langsung di lapangan dari situasi dan keadaan di Rumah Sakit Umum Pusat Surakarta bahwa ketika pasien datang diruang Instalasi Bedah Sentral kemudian masuk ke ruang penerimaan untuk serah terima pasien. Selanjutnya masuk ke ruang persiapan yang akan dilakukan proses sign in yaitu dimana tim operasi melakukan pengecekan benar pasien, surat persetujuan, dan penandaan area yang akan dioperasi dan observasi tanda-tanda vital sebelum preoperasi dari hasil observasi dan wawancara langsung, banyak dari pasien yang mengalami kecemasan menjelang pre operasi.

Upaya yang telah dilakukan perawat dalam mengatasi kecemasan *pre section caesarea* di Instalasi Bedah Sentral Rumah Sakit Umum Pusat Surakarta adalah dengan melakukan tindakan komunikasi terapeutik dan jika pasien mengalami kecemasan sangat berat maka akan diberikan tindakan dengan terapi farmakologi. Sehingga peneliti tertarik untuk menggunakan terapi non farmakologi genggam jari atau *finger hold* dengan media *Squishy* untuk menurunkan kecemasan pasien pre operasi *sectio caesarea*.

Kecemasan *pre sectio caesarea* harus diatasi dengan baik agar meminimalisir terjadinya komplikasi selama dan setelah operasi *section caesarea*. Latar belakang tersebut menjadikan peneliti meneliti pengaruh teknik relaksasi *finger hold* dengan media *squishy* untuk menurunkan tingkat kecemasan pasien pre operasi *sectio caesarea* Rumah Sakit Umum Pusat Surakarta.

Tujuan penelitian untuk mengkaji lebih lanjut pengaruh teknik relaksasi *finger hold* dengan media *squishy* terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien preoperasi *sectio caesarea* di Rumah Sakit Umum Pusat Surakarta. Kecemasan yang dialami pasien sebelum menjalani tindakan operasi dapat berdampak pada kondisi fisiologis maupun psikologis, sehingga berpotensi memengaruhi kesiapan pasien dalam menghadapi prosedur pembedahan. Oleh karena itu, diperlukan suatu intervensi nonfarmakologis yang mudah diterapkan, aman, dan efektif dalam membantu mengurangi kecemasan pasien. Teknik relaksasi *finger hold* dengan media *squishy* dipilih karena merupakan metode sederhana yang dapat dilakukan secara mandiri oleh pasien serta berpotensi memberikan efek menenangkan melalui stimulasi sensorik dan pengalihan perhatian. Melalui penelitian ini diharapkan dapat diperoleh bukti ilmiah mengenai efektivitas teknik relaksasi tersebut sebagai salah satu alternatif intervensi keperawatan dalam menurunkan tingkat kecemasan pasien preoperasi *sectio caesarea*.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif dan eksperimental. Pendekatan kuantitatif merupakan metode penelitian yang menekankan pada proses pengukuran serta pengkuantifikasian variabel-variabel penelitian, sehingga data yang diperoleh disajikan dalam bentuk numerik, baik berupa angka absolut seperti frekuensi maupun angka relatif seperti persentase (Balaka, 2022). Desain penelitian yang digunakan adalah *Randomized Controlled Trial (RCT)* dengan rancangan *pretest–posttest with control group design*, yaitu suatu metode penelitian eksperimental yang mengelompokkan subjek penelitian secara acak ke dalam kelompok perlakuan (intervensi) dan kelompok kontrol (tanpa intervensi) dengan tujuan untuk menguji efektivitas suatu terapi atau prosedur medis melalui perbandingan hasil sebelum dan sesudah perlakuan pada kedua kelompok. Penelitian ini dilaksanakan di Instalasi Bedah Sentral Rumah Sakit Umum Pusat Surakarta pada bulan Agustus hingga Oktober 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien preoperasi yang menjalani tindakan bedah *sectio caesarea* di Rumah Sakit Umum Pusat Surakarta, sedangkan sampel penelitian berjumlah 64 pasien yang dipilih sesuai dengan kriteria inklusi

dan eksklusi yang telah ditetapkan. Subjek penelitian kemudian dibagi secara acak ke dalam kelompok perlakuan dan kelompok kontrol dengan jumlah yang proporsional, sehingga diharapkan dapat meminimalkan bias dan meningkatkan validitas hasil penelitian.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik Responden		Kelompok Kontrol		Kelompok Perlakuan	
		N	%	N	%
Usia	17-25 tahun	5	15,6%	8	25%
	26-35 tahun	21	65,6%	15	46,9%
	36-45 tahun	6	18,8%	8	5%
	46-55 tahun	0	0	1	3,1%
	Jumlah	32	100%	32	100%
Tingkat pendidikan	Tidak sekolah	0	0	0	0
	SD	3	9,4%	0	0
	SMP	2	6,2%	1	3,1%
	SMA	21	65,6%	22	68,8%
	Perguruan Tinggi	6	18,8%	9	28,1%
	Jumlah	32	100%	32	100%
Paritas	Kehamilan pertama	9	28,1%	11	34%
	Kehamilan lebih dari satu kali	23	71,9%	21	66%
	Jumlah	32	100%	32	100%
Riwayat <i>section caesaria</i>	Tidak ada riwayat <i>SC</i>	21	65,6%	23	71,9%
	Ada riwayat <i>SC</i>	11	34,4%	9	28,1%
	Jumlah	32	100%	32	100%

Berdasarkan Tabel 1, karakteristik responden pada kelompok kontrol menunjukkan bahwa mayoritas berada pada rentang usia 26–35 tahun sebanyak 21 responden (65,6%), sedangkan usia 17–25 tahun paling sedikit yaitu 5 responden (15,6%). Sebagian besar responden berpendidikan SMA sebanyak 21 responden (65,6%) dan lulusan SMP paling sedikit 2 responden (6,2%). Mayoritas responden memiliki riwayat kehamilan lebih dari satu kali sebanyak 23 responden (71,9%), sedangkan kehamilan pertama sebanyak 9 responden (28,1%). Terkait riwayat operasi *sectio caesarea*, 11 responden (34,4%) memiliki riwayat tersebut dan 21 responden (65,6%) tidak. Sementara pada kelompok perlakuan, rentang usia terbanyak berada pada 26–35 tahun sebanyak 15 responden (46,9%) dan paling sedikit pada usia 46–55 tahun sebanyak 1 responden (3,1%), dengan mayoritas lulusan SMA sebanyak 22 responden (68,8%) dan lulusan SMP 1 responden (3,1%). Mayoritas memiliki riwayat kehamilan lebih dari satu kali sebanyak 21 responden (66%) dan kehamilan pertama sebanyak 11 responden (34%), sementara 9 responden (28,1%) memiliki riwayat operasi *sectio caesarea* dan 23 responden (71,9%) tidak.

Tabel 2 Uji korelasi usia dengan kecemasan pada kelompok kontrol

		Kecemasan	Usia
<i>Pearson Correlation</i>	Kecemasan	1	.145
	Usia	.145	1
Sig. (1-tailed)	Kecemasan	.	.214
	Usia	.214	.
N	Kecemasan	32	32
	Usia	32	32

Dari hasil uji korelasi Pearson didapatkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,145 dengan

nilai sig/p-value sebesar 0,214, karena nilai sig > 0,05 menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan usia dengan kecemasan pasien pre operasi *section caesaria* pada pasien kelompok kontrol.

Tabel 3 Uji korelasi tingkat pendidikan dengan kecemasan pada kelompok kontrol

		Kecemasan	Tingkat Pendidikan
<i>Pearson Correlation</i>	Kecemasan	1	.215
	Tingkat pendidikan	.215	1
Sig. (1-tailed)	Kecemasan	.	.118
	Tingkat pendidikan	.118	.
N	Kecemasan	32	32
	Tingkat pendidikan	32	32

Dari hasil uji korelasi Pearson didapatkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,215 dengan nilai sig/p-value sebesar 0,118 karena nilai sig > 0,05 menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan tingkat pendidikan dengan kecemasan pasien pre operasi *section caesaria caesaria* pada pasien kelompok kontrol.

Tabel 4 Uji korelasi riwayat kehamilan (paritas) dengan kecemasan pada kelompok kontrol

		Kecemasan	Riwayat kehamilan (paritas)
<i>Pearson Correlation</i>	Kecemasan	1	.078
	Riwayat kehamilan (paritas)	.078	1
Sig. (1-tailed)	Kecemasan	.	.336
	Riwayat kehamilan (paritas)	.336	.
N	Kecemasan	32	32
	Riwayat kehamilan (paritas)	32	32

Tabel 5 Uji korelasi riwayat SC dengan kecemasan pada kelompok kontrol

		Kecemasan	Riwayat SC
<i>Pearson Correlation</i>	Kecemasan	1	.123
	Riwayat SC	.123	1
Sig. (1-tailed)	Kecemasan	.	.251
	Riwayat SC	.251	.
N	Kecemasan	32	32
	Riwayat SC	32	32

Dari hasil uji korelasi Pearson didapatkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,123 dengan nilai sig/p-value sebesar 0,251 karena nilai sig > 0,05 menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan riwayat SC dengan kecemasan pasien pre operasi *section caesaria caesaria* pada pasien kelompok kontrol.

Tabel 6 Analisis perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan setelah intervensi

	Kolmogrov-Smirnov			Dhapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig	Statistic	df	Sig
<i>Pre Test</i>	.0124	32	.200	.959	32	.264
<i>Post Test</i>	.0117	32	.200	.974	32	.625

Dari hasil perhitungan menunjukkan bahwa pengujian *pre test* dan *post test* pada kelompok kontrol memiliki distribusi yang normal dengan sig 0.200 > 0.05 artinya tidak terdapat penurunan tingkat kecemasan yang signifikan antara *pre test* dan *post test* pada kelompok kontrol.

Tabel 7 Analisis pengaruh pemberian terapi Squishy Finger Hold terhadap kecemasan pasien pre operasi *section caesaria*

Analisis Statistik	Nilai Z	P-Value
<i>Uji Wilcoxon</i>	-4.980 ^b	<.001

Berdasarkan tabel 7 menunjukkan *pre test* dan *post test* kelompok perlakuan memiliki nilai p-value <.001 artinya nilai p-value < α (0,05) yang menunjukkan adanya perbedaan hasil pengukuran tingkat kecemasan yang ditunjukkan pada nilai *pre test* dan *post test*. Hasil uji statistik, menunjukkan nilai P value <0.001 <0.005 menunjukkan terdapat pengaruh pemberian pemberian terapi *Squishy Finger Hold* terhadap kecemasan pasien pre operasi *section caesaria* di Instalasi Bedah Sentral RSUP Surakarta.

PEMBAHASAN

Berdasarkan umur mayoritas responden kelompok kontrol dan kelompok perlakuan di rentang usia 26-35 tahun masing-masing sebanyak 21 responden (65,6%) pada kelompok kontrol dan sebanyak 15 responden (46,9) pada kelompok perlakuan. Penelitian yang dilakukan oleh Aprina dan Putri (2016) yang menyatakan bahwa usia 19-35 tahun yang melakukan operasi *section caesaria* dikarenakan berbagai faktor indikasi diantaranya ketuban pecah dini, perdarahan, jalan lahir tertutup dan jalan rahim robek. Dan usia diatas 35 tahun dikarenakan keadaan fisik, penurunan daya tahan tubuh, penurunan fungsi syaraf dan penurunan metabolisme tubuh. Hal ini mempengaruhi proses persalinan yang menyebabkan kelahiran tidak bisa dilakukan secara normal. Dari berbagai faktor yang menyebabkan kelahiran tidak bisa berlangsung secara normal sehingga dilakukan persalinan buatan yaitu dengan *section caesaria*.

Penelitian yang dilakukan oleh Diana (2017) sejalan dengan penelitian ini yang menyatakan umur 35 tahun ke atas akan mengalami penurunan daya tahan tubuh dan tenaga yang dihasilkan akan menurun, metabolisme tubuh dan sistem syaraf tubuh akan menurun sehingga akan sangat beresiko jika dilakukan persalinan normal.

Berdasarkan pendidikan dari kelompok kontrol dan kelompok perlakuan mayoritas responden tingkat pendidikan SMA sebanyak 21 responden (65,6%) pada kelompok kontrol dan sebanyak 22 responden (68,8%) pada kelompok perlakuan. Tinggi rendahnya pendidikan seseorang akan mempengaruhi wawasan serta pengetahuan yang lebih luas, Pendidikan membuat seseorang memiliki wawasan dan pengetahuan seluas-luasnya. Seseorang yang memiliki tingkat pendidikan lebih tinggi akan memiliki wawasan serta pengetahuan yang luas dibandingkan dengan seseorang yang memiliki tingkat pendidikan lebih rendah. Hal ini membuat seseorang lebih cepat mengambil keputusan dalam mengantisipasi persalinan yang beresiko (Rosalina, 2022).

Berdasarkan riwayat melahirkan mayoritas responden kelompok kontrol dan kelompok perlakuan memiliki riwayat kehamilan sebelumnya sebanyak 23 responden (71,9%) pada kelompok kontrol dan sebanyak 21 responden (65,6%) pada kelompok perlakuan. Persalinan merupakan fase yang terpenting dalam proses kehamilan. Masa inilah yang banyak dari segala proses dan upaya yang sudah dilakukan agar berakhir lancar meskipun dengan

section caesaria. Namun dampak yang terjadi apabila sering melakukan *section caesaria* adalah resiko infeksi yang tinggi, penurunan kesehatan pada ibu mudah lelah dan keterbatasan ibu dalam menjalankan aktivitas karena khawatir akan resiko cedera atau robekan terjadi pada bekas operasi (Amir, 2020).

Menurut peneliti riwayat melahirkan sangat berpengaruh terhadap tingkat kecemasan ibu dengan proses melahirkan anak pertama berbeda dengan anak kedua dan selanjutnya. Ibu dengan riwayat persalinan anak pertama dengan *Sectio Caesaria* pertama akan merasakan kecemasan lebih banyak jika dibandingkan dengan ibu dengan riwayat melahirkan kedua dan selanjutnya dengan *Sectio Caesaria* pertama. Meski sama-sama merasakan *Sectio Caesaria* pertama tentu akan berbeda karena sudah pernah merasakan melahirkan sebelumnya.

Berdasarkan riwayat *section caesaria* mayoritas tidak ada riwayat sebelumnya pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan dengan jumlah sebanyak 21 responden (65,6%) pada kelompok kontrol dan sebanyak 23 responden (71,9%) pada kelompok perlakuan. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Dewi (2017) menunjukkan bahwa ibu dengan riwayat operasi *section caesaria* pertama karena adanya kendala yang membuat kelahiran tidak bisa berjalan normal. Alasan ibu melakukan operasi pertama yaitu ketuban pecah dini, pinggul sempit, ukuran bayi besar, kelainan letak janin, kehamilan ganda, janin abnormal serta usia ibu lebih dari 35 tahun dimana daya tahan tubuh ibu sudah menurun, sistem syaraf ibu menurun dan metabolisme tubuh ibu menurun sehingga akan sangat beresiko jika dilakukan persalinan normal. *Section Caesaria* akan sangat mempengaruhi tingkat kecemasan karena kekhawatiran yang dirasakan oleh seorang ibu tentang keselamatan dirinya, bayinya dan anak-anaknya serta kekhawatiran akan faktor ekonomi. Proses persalinan *Section Caesaria* pertama merupakan tingkat kecemasan tertinggi karena belum adanya pengalaman sebelumnya.

Pada penelitian ini, tidak dilakukan intervensi pemberian terapi *Squishy Finger Hold* pada kelompok kontrol, responden diberikan lembar kuisioner sebagai hasil *pre test*, kemudian setelah 20 menit responden diberikan lembar kuisioner lagi sebagai hasil *post test*. Sedangkan pada kelompok perlakuan, diberikan terapi *Squishy Finger Hold* dan dilakukan pengukuran sebelum dan setelah intervensi dilakukan sebagai hasil observasi *pre test* dan *post test*.

Pada kelompok kontrol hasil kecemasan *pre test* responden kelompok kontrol yang paling tinggi adalah 36 dan yang paling rendah adalah 14 dan kecemasan *post test* paling tinggi adalah 35 dan yang paling rendah adalah 15 dengan rata-rata *pre test* adalah 22,8 dan *post test* adalah 23. Tidak terdapat perbedaan tingkat kecemasan yang signifikan dari hasil pengukuran pertama dan kedua pada kelompok kontrol pasien *pre op section caesaria* di Instalasi Bedah Sentral RSUP Surakarta. Dimana sebagian besar responden mengalami kecemasan yang tetap atau sama, hal ini ditunjukkan dengan hasil uji statistik dimana $p = 0.200$ sehingga didapatkan nilai $0.200 > 0.05$. Maka dapat disimpulkan tidak terdapat penurunan tingkat kecemasan yang signifikan antara *pre test* dan *post test* tanpa pemberian *Squishy Finger Hold* pada kelompok kontrol.

Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Mulyani (2020) yang mengemukakan sebagian besar responden yang akan dilakukan pembedahan mengalami kecemasan ringan 52,5% dan 47,5% mengalami kecemasan sedang. Munculnya kecemasan menjelang operasi *section caesaria* adalah hal yang wajar. Hal ini sesuai dengan penjelasan Potter dan Perry (2019) bahwa respon psikologi yang biasanya terjadi pada pasien *pre op* yaitu kecemasan. Tindakan operasi *section caesaria* berpotensi menimbulkan kecemasan. Disamping pasien memikirkan kondisi dirinya sendiri, mereka akan memikirkan kondisi bayinya, sehingga hal ini mempengaruhi kecemasan pada pasien *pre op section caesaria* (Harismayanti, 2023). Kecemasan yang terjadi dihubungkan dengan rasa nyeri, kemungkinan cacat, menjadi bergantung dengan orang lain dan mungkin kematian (Harahap et al., 2024). Tindakan pembedahan merupakan pengalaman yang sulit bagi hampir semua pasien (Mufida & Sulastri, 2022). Berbagai kemungkinan buruk bisa saja terjadi yang bisa membahayakan bagi pasien

(Abdullah *et all*, 2021).

Pada kelompok Perlakuan diketahui bahwa rata-rata kecemasan pada kelompok perlakuan sebelum diberikan terapi *Squishy Finger Hold* adalah 26,06. Namun setelah diberikan terapi *Squishy Finger Hold* selama 15 menit, rata-rata kecemasan turun menjadi 21,34. Sebelum perlakuan diberikan, kecemasan responden kelompok perlakuan yang paling tinggi adalah 32 dan yang paling rendah adalah 17. Setelah diberikan terapi *Squishy Finger Hold*, kecemasan responden kelompok perlakuan yang paling tinggi adalah 25 dan yang paling rendah adalah 10. Terdapat perbedaan tingkat kecemasan yang signifikan dari hasil pengukuran pertama dan kedua pada kelompok kontrol pasien *pre op section caesaria* di Instalasi Bedah Sentral RSUP Surakarta. Hal ini ditunjukkan dengan hasil uji *wilcoxon* dimana $p = <0.001$ sehingga didapatkan nilai 0.001 ($p \leq \alpha$). dimana $\alpha = 0.005$ maka H_0 ditolak. Maka dapat disimpulkan terdapat penurunan tingkat kecemasan yang signifikan antara *pre test* dan *post test* dengan pemberian terapi *Squishy Finger Hold* dalam kelompok perlakuan.

Kecemasan pada pasien *pre op section caesaria* harus mendapatkan penatalaksanaan karena berdampak kondisi fisiologis pasien seperti tekanan darah, suhu, pernafasan dan nadi (Nugraha, 2018). Tubuh akan memproduksi hormon kortisol secara berlebihan jika dalam keadaan cemas, yang akan berakibat pada peningkatan tekanan darah, dada sesak dan emosi yang tidak stabil (Isdianto *et al.*, 2025). Penatalaksanaan untuk kecemasan dapat dilaksanakan secara farmakologis dan non farmakologis (Gerliandi *et al.*, 2021). Salah satu penatalaksanaan non farmakologis untuk mengatasi kecemasan adalah terapi *Squishy Finger Hold*.

Hal ini sesuai dengan penelitian Salsabila (2023) menyebutkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah relaksasi genggam jari. Terdapat 21 pasien sebelum dilakukan teknik relaksasi genggam jari yang mengalami kecemasan berat sebanyak 21 pasien (57,1%), kecemasan sedang sebanyak 9 pasien (23,8%). Setelah dilakukan relaksasi genggam jari terdapat 5 pasien (23,8%) mengalami kecemasan ringan, 14 pasien (66,7%) mengalami kecemasan sedang dan 2 pasien (9,5%) mengalami kecemasan berat. Dalam penelitian lain yang dilakukan oleh (Y.K Sari *et al.*, 2024) menyatakan bahwa terdapat pengaruh terapi *finger hold* terhadap tingkat kecemasan pasien *pre op section caesaria* di Instalasi Bedah Sentral.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai pengaruh teknik relaksasi *finger hold* dengan media *squishy* terhadap tingkat kecemasan pasien preoperasi sectio caesarea di Rumah Sakit Umum Pusat Surakarta, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan antara kelompok kontrol dan kelompok perlakuan. Pada kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi, diperoleh nilai rata-rata tingkat kecemasan sebelum perlakuan sebesar 22,78 dan meningkat menjadi 23,21 setelah pengukuran ulang, dengan sebagian besar responden menunjukkan kecemasan yang relatif tetap atau tidak mengalami penurunan. Hal ini mengindikasikan bahwa tanpa intervensi khusus, kecemasan pasien preoperasi sectio caesarea cenderung bertahan bahkan berpotensi meningkat seiring mendekatnya waktu tindakan operasi. Sebaliknya, pada kelompok perlakuan yang diberikan teknik relaksasi *finger hold* dengan media *squishy*, nilai rata-rata tingkat kecemasan sebelum intervensi sebesar 26,06 dan menurun menjadi 21,34 setelah intervensi, yang menunjukkan bahwa teknik relaksasi tersebut mampu memberikan efek menenangkan serta membantu pasien dalam mengendalikan respons psikologis terhadap kecemasan. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian teknik relaksasi *finger hold* dengan media *squishy* berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien preoperasi sectio caesarea, sehingga terapi ini berpotensi diterapkan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis dalam praktik keperawatan untuk meningkatkan kenyamanan dan kesiapan psikologis pasien sebelum menjalani tindakan operasi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada RSUP Surakarta dan seluruh pihak terkait yang telah memberikan bantuan dan dukungan yang tiada henti dalam proses penyelesaian penelitian ini. Tanpa kerjasama, komitmen, dan dedikasi dari semua pihak, penelitian ini tidak akan dapat terlaksana dengan baik.

Dukungan yang diberikan, baik dalam bentuk fasilitas, sumber daya, maupun bimbingan, sangat berarti bagi kami. Kami juga menghargai kontribusi dari tenaga medis dan staf yang telah meluangkan waktu untuk berbagi pengetahuan dan pengalaman mereka, yang sangat berharga bagi kelancaran penelitian ini. Semoga kerjasama ini dapat terus terjalin dan membawa manfaat yang lebih besar untuk pengembangan layanan kesehatan di masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

- Amir, F. (2020). Hubungan paritas dan usia terhadap persalinan sectio caesarea di RSU Bahagia Makassar tahun 2020. *Jurnal Kesehatan Delima Pelamonia*, 4(2), 75–84.
- Anastasia Puri Damayanti, & Anjar Nurrohmah. (2023). Penerapan Terapi Foot Massage Untuk Mengurangi Nyeri pada Pasien Post Sectio Caesarea di RS PKU Muhammadiyah Karanganyar. *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2(3), 433–441. <https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v2i3.1951>
- Andriyana, M., Tahiruddin, & Mien. (2021). Perbedaan Efektivitas Terapi Zikir dan Relaksasi Nafas dalam Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Sectio Caesarea. *Jurnal Ilmiah Karya Kesehatan*, 2(1), 1–9.
- Aryanto, N. N., & Purwanti, O. S. (2024). Efektifitas terapi finger hold terhadap kecemasan pre operasi sectio caesarea. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 14(3), 75–82.
- Aryanto, N. N., & Purwanti, O. S. (2025). Efektifitas Terapi Finger Hold terhadap Kecemasan Pre Operasi Sectio Caesarea. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 15(1), 91–98.
- Balaka, M. Y. (2022). *BUKU METODOLOGI PENELITIAN KUANTITATIF*. Penerbit Widina.
- Febrianti, N. (2025). *Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Pre Operasi Sectio Caesarea di Rumah Sakit Umum Daerah Undata Provinsi Sulawesi Tengah An Explanation of Degree of the Anxiety in Mothers Pre Operative Section Caesarea At The Central Sulawesi Province Undata Regional Genera*. 8(1), 75–82. <https://doi.org/10.56338/jks.v8i1.6415>
- Gerliandi, G. B., Pratiwi, R. D. N., & Agustina, H. S. (2021). Intervensi Non-Farmakologis Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Mahasiswa: Sebuah Narrative Review. *Jurnal Keperawatan BSI*, 9(2), 234–245.
- Hartinah, D., Wigati, A., & Maharani, L. V. (2023). Pengaruh Terapi Farmakologi Dan Non-Farmakologi Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 14(1), 245–252.
- Isdianto, A., Al Indunissy, N., & Fitrianti, N. (2025). DAMPAK KEMARAHAN TERHADAP KESEHATAN: PENGARUH EMOSI NEGATIF PADA ORGAN TUBUH DAN CARA MENGATASINYA. *JURNAL EDUCATION AND DEVELOPMENT*, 13(1), 66–74.
- Liestanto, F., & Fithriana, D. (2020). Vol. 2 No. 1 April 2020. *Perilaku Pencegahan Penyakit Tidak Menular Pada Remaja Ambon*, 2(1), 16.
- Marbun, A., Pardede, J. A., & Perkasa, S. I. (2019). Efektivitas terapi hipnotis lima jari terhadap kecemasan ibu pre partum di klinik chelsea husada tanjung beringin kabupaten serdang bedagai. *Jurnal Keperawatan Priority*, 2(2), 92–99.

- Nugraha, L. C. (2018). *Pengaruh Pemberian Aromaterapi Rose Essential Oil Terhadap Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea Dengan Spinal Anestesi Di Rskia Sadewa Yogyakarta*. Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
- Rosalina, E. (2022). Pengaruh promosi kesehatan dengan media Leaflet terhadap peningkatan pengetahuan pencegahan hipertensi pada lansia di Kampung Sawah Jakarta utara. *Carolus Journal of Nursing*, 4(1), 1–12.
- Sungkar, A., & Basrowi, R. W. (2020). Rising trends and indication of caesarean section in Indonesia. *World Nutrition Journal*, 4(S2), 1–7.
- Sutri, S. Y., Utami, R. W., & Darma, D. D. (2024). Pegaaruh Terapi Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Ansietas Pada Pasien Pre Operasi. *Jurnal Riset Media Keperawatan*, 7(1), 60–63.