



EFEKTIVITAS TEKNIK RELAKSASI GENGAM JARI DALAM MENURUNKAN KECEMASAN TERHADAP PASIEN PRE-OPERASI DI RSUD PANDAN ARANG, BOYOLALI, JAWA TENGAH

Aulia Asyifa Nanda¹, Fahrur Nur Rosyid²

^{1,2}Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta
j230235012@student.ums.ac.id¹, fnr100@ums.ac.id²

Abstrak

Pembedahan atau operasi adalah salah satu tindakan medis yang menggunakan cara invasif dengan cara membuka bagian tubuh. Pembukaan bagian tubuh ini umumnya dilakukan dengan membuat sayatan yang dilakukan perlahan dari kecil hingga besar. Saat fase pre-operatif pasien dihadapkan pada berbagai stresor yang menimbulkan kecemasan dan ketakutan. Kecemasan menyebabkan perubahan fisik dan psikologis yang mengaktifkan sistem saraf otonom, yang pada umumnya mengakibatkan penurunan tingkat energi yang mempengaruhi tingkat kesembuhan pasien pasca operasi. Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode penelitian studi kasus (*case study*) dengan menggunakan pendekatan implementasi berbasis bukti yang berfokus pada intervensi keperawatan. Sampel pada penelitian ini berjumlah 5 responden. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuisioner kecemasan APAIS (*The Amsterdam Pre operative Anxiety and Information Scale*). Hasil uji didapatkan semua responden mengalami penurunan kecemasan sebanyak 1 tingkat dari sebelumnya. Kesimpulannya ialah adanya Efektivitas Teknik Relaksasi Genggam Jari dalam Menurunkan Kecemasan terhadap Pasien Pre-operasi di RSUD Pandan Arang, Boyolali, Jawa tengah.

Kata Kunci: *genggam jari, pre-operasi, kecemasan*

Abstract

Surgery or surgery is a medical procedure that uses invasive methods by opening parts of the body. Opening this part of the body is generally done by making a slow incision from small to large. During the pre-operative phase, patients are faced with various stressors that cause anxiety and fear. Anxiety causes physical and psychological changes that activate the autonomic nervous system, which generally results in decreased energy levels which affect the patient's recovery rate after surgery. This type of research is quantitative research with a case study research method using an evidence-based implementation approach that focuses on nursing interventions. The sample in this study consisted of 5 respondents. The instrument used in this research was the APAIS (The Amsterdam Preoperative Anxiety and Information Scale) anxiety questionnaire. The test results showed that all respondents experienced a decrease in anxiety by 1 level from before. The conclusion is that there is effectiveness of the finger grip relaxation technique in reducing anxiety in pre-operative patients at Pandan Arang Regional Hospital, Boyolali, Central Java.

Keywords: *hold finger, pre-operation, anxiety*

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2025

✉ Corresponding author :

Address : 21C Yosomulyo, Metro Pusat, Lampung

Email : j230235012@student.ums.ac.id, fnr100@ums.ac.id²

Phone : Nomor HP Penulis

PENDAHULUAN

Pembedahan atau operasi adalah salah satu tindakan medis yang menggunakan cara invasif dengan cara membuka bagian tubuh. Pembukaan bagian tubuh ini umumnya dilakukan dengan membuat sayatan yang dilakukan perlahan dari kecil hingga besar. (Sakila et al., 2021) teknik invasif ini digunakan untuk membuka bagian anggota tubuh yang akan mendapatkan tindakan pembedahan untuk diperbaiki melalui sayatan, kemudian ditutup dengan melakukan jahitan pada area sayatan (Islamiyah et al., 2024). Tindakan pembedahan ini dapat berpengaruh pada keadaan psikologis pasien, dalam hal ini pasien seringkali mengalami merasa gugup bahkan cemas berlebihan sebelum menuju ruang operasi, pengalaman ini merupakan pengalaman yang sulit bagi hampir semua pasien. luka (Pandiangan & Wulandari, 2020). Jenis pembedahan dapat dibedakan menjadi dua jenis yaitu bedah minor dan mayor. Bedah minor merupakan operasi pada sebagian kecil dari tubuh yang mempunyai resiko komplikasi lebih kecil dibandingkan bedah mayor, sedangkan bedah mayor memiliki resiko yang lebih besar karena dapat menimbulkan beberapa kondisi antara lain kecacatan, perubahan bentuk tubuh, trauma yang sangat luas sampai dengan kematian (Sarita & Oktizulvia, 2024).

Pada saat fase pre-operatif atau sesaat sebelum dilakukannya tindakan operasi, pasien dihadapkan pada berbagai stresor yang menimbulkan kecemasan dan ketakutan, bahkan masa tunggu pun dapat menimbulkan kecemasan. Kecemasan adalah keadaan psikologis yang dirasakan hampir semua orang setiap saat. Hal ini sering terjadi terutama ketika seseorang menghadapi masalah serius atau situasi stres yang menimbulkan kecemasan, panik, kebingungan, ketidaknyamanan, dan lain-lain. Kecemasan merupakan suatu proses pembelajaran berupa peristiwa-peristiwa yang menimbulkan rasa cemas

dan rasa sakit yang sangat sensitif karena berhubungan dengan respon yang diterima oleh *autonomic nervous system (ANS)*, sehingga menstimulasi sistem saraf otonom, dan akhirnya rasa takut lebih cepat muncul ketika orang lain mengalami kejadian yang sama (Rahmawati et al., 2022).

Kecemasan menyebabkan perubahan fisik dan psikologis yang mengaktifkan sistem saraf otonom, saraf otonom simpatis itulah yang menyebabkan peningkatan denyut jantung, tekanan darah, dan pernapasan, dan umumnya mengakibatkan penurunan tingkat energi pasien, selain itu dampak terburuk dari tingkat stres yang lebih tinggi adalah kelelahan, sulit tidur (Mastuti et al., 2021), dampak-dampak tersebutlah yang nantinya dapat mengganggu kinerja pembedahan dan pengaruh penyembuhan pasca operasi. Meningkatnya tingkat kecemasan dapat merangsang sekresi hormon stres seperti kortisol, mempengaruhi respon inflamasi dan persepsi nyeri (Sari & Rosyid, 2024). Kecemasan juga

meningkatkan hormon kortisol, yang menyebabkan penurunan proses melawan atau menghindari dari sistem kekebalan tubuh (Zahra et al., 2023).

Dari semua faktor diatas, faktor yang paling mempengaruhi proses penyembuhan pasien ialah faktor psikologis, kecemasan dapat meningkatkan kepekaan terhadap rasa sakit, mengubah persepsi pasien tentang proses penyembuhan, dan bahkan memperlambat pemulihan. Maka dari itu diperlukannya edukasi pre-operasi yang pada pengaplikasiannya dilakukan dengan memberikan informasi yang dilakukan perawat kepada pasien dan keluarga pasien berupa informasi tentang tindakan selama operasi, tindakan sebelum operasi sampai dengan perawatan setelah operasi, salah satu tujuan dari edukasi ini adalah untuk menurunkan kecemasan pasien yang akan menjalani pembedahan (Fatmawati & Pawestri, 2021).

Proses edukasi kepada pasien ini bisa dilakukan oleh perawat sembari memberika terapi non farmakologis, seperti melakukan terapi relaksasi. Relaksasi adalah pelepasan mental dan fisik dari ketegangan dan stres, karena dapat mengubah persepsi kognitif dan motivasi efektif pasien. Teknik relaksasi memungkinkan pasien untuk mengendalikan diri ketika timbul ketidaknyamanan dan nyeri, serta ketika nyeri menyebabkan stres fisik dan mental. Salah satu teknik yang mudah dilakukan ialah teknik genggam jari ini dikenal juga dengan *finger hold*. Teknik relaksasi genggam jari juga merupakan relaksasi nafas yang menjadi salah satu intervensi mandiri keperawatan yang dapat digunakan untuk mengatasi gejala psikologis pasien. Relaksasi ini dapat berguna untuk memperbaiki kondisi kesehatan dan menghambat timbulnya stress dan kecemasan (*American Psychological Association*). (Anisah & Maliya, 2021).

Teknik relaksasi genggam jari adalah teknik mudah yang dapat dilakukan siapa pun dan dimanapun, teknik ini yang menghubungkan jari tangan dan aliran energi didalam tubuh, terdapat, teknik ini menggabungkan relaksasi napas dalam, padawaktu yang relatif singkat. Proses stimulus yang diberikan itulah yang kemudian mengirimkan gelombang radio ke otak, yang segera diterima, diproses, dan ditransmisikan ke saraf organ tubuh yang bersangkutan, sehingga membuka blokir saluran energi (Angioni et al., 2021). Relaksasi ini berfokus pada genggam jari yaitu sebagai jalan masuk serta keluarnya energi yang sangat berhubungan dengan organ tubuh dan emosi atau perasaan seseorang. Akibat dari ketidakseimbangan emosi atau perasaan seseorang dapat menyebabkan energi di dalam tubuh menjadi terhambat, sehingga muncul sensasi nyeri atau perasaan yang tidak nyaman, sehingga dengan relaksasi finger hold diharapkan dapat membebaskan energi yang terhambat dan dapat menimbulkan rasa nyaman (Ariani & Sulastri, 2024).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh (Suryadi, 2021) dengan judul *Anxiety Levels In Patients Pre-Operative Ca. Mamae Can Be*

Lowered With Finger-Holding Relaxation Technique didapatkan bahwa terdapat pengaruh teknik relaksasi genggam jari dalam penurunan tingkat kecemasan pada pasien mamae pre-operasi, dengan hasil p-value 0,000. Pada penelitian ini didapatkan nilai rata-rata tingkat kecemasan sebelum dilakukan intervensi sebesar 37,50 dan setelah dilakukan intervensi terjadi penurunan tingkat kecemasan menjadi 26,20. Berdasarkan penjelasan diatas, maka dilakukannya penelitian ini untuk mengetahui efektifitas teknik relaksasi genggam jari dalam menurunkan kecemasan pada pasien pre-operasi.

METODE

Pada dasarnya bagian ini menjelaskan Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode penelitian studi kasus (*case study*) dengan menggunakan pendekatan implementasi berbasis bukti yang berfokus pada intervensi keperawatan. Kasus yang digunakan pada penelitian ini merupakan kasus aktual dengan subjek lima pasien yang akan dilakukan tindakan operasi, yang memiliki tingkat kecemasan sedang hingga berat di RSUD Pandan Arang, Boyolali Jawa Tengah, dan telah setuju untuk dilakukan terapi relaksasi genggam jari, Penelitian ini dilakukan pada bulan Februari 2024. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuisisioner kecemasan *APAIS (The Amsterdam Pre operative Anxiety and Information Scale)*. Kuesioner *APAIS* versi Indonesia ini menunjukkan hasil yang baik untuk uji konsistensi internal (Cronbach’s Alpha) dengan komponen ansietas adalah 0,825 dan kebutuhan informasi adalah 0,863 (Irawan et al., 2022).

Kuesioner ini pertama kali dibuat pada tahun 1996 oleh Moerman dan rekan-rekannya di Belanda yang terdiri enam item dalam skala Likert lima poin membentuk *APAIS*. Skala kecemasan (item 1, 2, 4, dan 5) dan skala permintaan informasi (item 3 dan 6) keduanya diwakili oleh *APAIS*. Bersama dengan terjemahan asli dalam bahasa Belanda (Sisy Rizkia Putri, 2020), Penggunaan kuesioner ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan pasien sebelum dan setelah dilakukannya intervensi. Metode pengumpulan data menggunakan teknik wawancara dan latihan. Pasien diberi informasi tentang cara melakukan teknik relaksasi genggam jari lalu dibimbing untuk melakukan relaksasi tersebut, dan dilanjutkan dengan kembali mengukur tingkat kecemasan setelah dilakukannya intervensi. Studi kasus ini dilakukan dengan memeriksa keefektifan teknik relaksasi genggam jari terhadap tingkat kecemasan pasien pre-operasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel. 1 Status Kecemasan Sebelum Relaksasi

Nama Pasien	Skor Sebelum	Kategori
Ny. A	24	Cemas berat
Ny. S	27	Panik
Ny.F	23	Cemas sedang
Tn D	14	Cemas sedang
Ny. B	25	Panik

Berdasarkan tabel 1 didapatkan hasil yaitu: Pasien 1 Ny. A sebelum dilakukan teknik relaksasi genggam jari mendapatkan skor 24 yaitu dengan kategori cemas berat. Pasien 2 Ny. S sebelum dilakukan teknik relaksasi genggam jari skor yang diperoleh ialah sebanyak 25 yaitu dengan kategori panik. Pasien 3 Ny. F sebelum dilakukan teknik relaksasi genggam jari, skor kecemasan pre- operasi berada diangka 13 yaitu dengan kategori cemas sedang. Pasien 3 Ny. F sebelum dilakukan teknik relaksasi genggam jari skor kecemasan pre- operasi menunjukkan angka 14 yaitu dengan kategori cemas sedang. Pasien 4 Tn. D sebelum dilakukan teknik relaksasi genggam mendapatkan skor 14 yaitu dengan kategori cemas sedang. Pasien 5 Ny. B sebelum dilakukan teknik relaksasi genggam jari skor kecemasan pre-operasi yang diperoleh yaitu menunjukkan angka 25 yaitu dengan kategori panik.

Tabel 2. Status Kecemasan Setelah Relaksasi

Nama Pasien	Skor Sebelum	Kategori
Ny. A	14	Cemas sedang
Ny. S	23	Cemas berat
Ny.F	5	Tidak cemas
Tn D	6	Tidak cemas
Ny. B	17	Cemas sedang

Setelah dilakukan teknik relaksasi genggam jari selama 15 menit per satu pasien, didapatkan hasil yang cukup signifikan terhadap penurunan kecemasan pre-operasi, yaitu: Pasien 1 Ny. A sesudah dilakukan teknik relaksasi genggam jari mendapatkan skor 14 yang termasuk kategori cemas sedang. Pasien 2 Ny. S sesudah dilakukan teknik relaksasi genggam jari mendapatkan skor 23 termasuk kategori cemas berat. Pasien 3 Ny. F sesudah dilakukan teknik relaksasi genggam jari mendapatkan skor 5 yang termasuk kategori tidak cemas atau normal. Pasien 4 Tn. D sesudah dilakukan teknik relaksasi genggam jari mendapatkan skor 6 termasuk kategori tidak cemas atau normal. Pasien 5 Ny. B sesudah dilakukan teknik relaksasi genggam jari mendapatkan skor 17 yang termasuk kategori cemas sedang.

Berdasarkan hasil penelitian diatas didapatkan bahwa, teknik relaksasi genggam jari memiliki efektifitas yang baik dalam menurunkan kecemasan pada pasien pre-operasi. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Suryadi, 2021) dengan judul *The Effect of Finger grip Relaxation on Decreasing Anxiety of Pre- Sectio Caesarea Patients at RSIA Masyita Makassar* hasil uji statistik didapatkan (*paired sample t-test*) diperoleh nilai $\rho =$ nilai 0,000 (<0,05), yang menunjukkan efektifitas teknik relaksasi genggam jari dalam menurunkan kecemasan pada pasien pre-operasi *sectio caesarea*. Menggenggam jari dengan diiringi menarik nafas dalam - dalam dapat mengurangi dan menyembuhkan ketegangan fisik dan emosi, karena menggenggam jari akan menghangatkan titik-titik keluar masuknya energi pada meridian (saluran energi) yang berhubungan dengan organ-organ di dalam

tubuh serta emosi yang terletak pada jari tangan kita. Pada saat menggenggam, titik-titik refleksi pada tangan akan memberikan rangsangan secara spontan. Rangsangan tersebut akan mengalirkan semacam gelombang kejut atau listrik menuju ke otak kemudian diproses secara cepat dan kemudian diteruskan menuju syaraf pada organ tubuh yang mengalami gangguan, sehingga sumbatan di jalur energi menjadi lancar (Yulianti & Hidayah, 2023).

Penelitian lain yang dilakukan oleh (Hamidah et al., 2023) yang berjudul Pengaruh Relaksasi Genggam Jari terhadap Kecemasan Pasien Preoperatif Benigna Prostat Hiperplasia Di Ruang Minajaya 1 RSUD Jampangkulon juga menunjukkan hasil yang selaras, yaitu dengan nilai p-value pada uji paired sampel t test adalah sebesar 0,000 maka p-value < 0,05 yang berarti H₀ ditolak sehingga dapat dikatakan terdapat pengaruh relaksasi genggam jari terhadap kecemasan pasien preoperatif benigna prostat hiperplasia di ruang minajaya 1 rsud jampangkulon.

Menurut Corwin, secara fisiologis keadaan kecemasan mengaktifkan hipotalamus, yang kemudian mengontrol dua sistem neuroendokrin, yaitu sistem saraf simpatis dan sistem adrenokortikal. Sistem saraf simpatis merespon impuls saraf dari hipotalamus dengan mengaktifkan berbagai organ dan otot polos yang berada di bawah kendalinya. Sistem saraf simpatis juga memberi sinyal pada medula adrenal untuk melepaskan epinefrin dan norepinefrin ke dalam darah. Sistem adrenokortikal diaktifkan jika hipotalamus mengeluarkan *Corticotrophin Releasing Factor (CRF)* yang bekerja pada kelenjar pituitari yang terletak tepat di bawah hipotalamus. Kelenjar pituitari kemudian mengeluarkan hormon *Adeno Cortico Trophin (ACTH)* yang diangkut dalam darah ke korteks adrenal. Hal ini merangsang pelepasan sekelompok hormon, termasuk kortisol, yang mengatur kadar gula darah. ACTH juga memberi sinyal pada kelenjar endokrin lain untuk melepaskan hormon. Efek gabungan dari berbagai hormon stres yang ditransmisikan melalui darah serta aktivasi sistem saraf simpatik dan otonom berperan dalam respons melawan-atau-lari, (Salsabilla et al., 2023).

Pada penelitian lain juga disebutkan bahwa teknik relaksasi genggam jari merupakan strategi yang sederhana untuk mengelola emosi dan meningkatkan kecerdasan emosional. Syaraf-saraf yang membentang sepanjang jari kita ini terhubung ke banyak organ yang mengatur emosi. Saat mencengkeram, pantulan titik di tangan menyebabkan reaksi untuk kemudian diaktifkan. Hal ini memunculkan gelombang kejut listrik yang kemudian diterima oleh otak sebagai rangsangan. Sebelum segera mengolah gelombang dan mengirimkannya ke saraf organ tubuh rusak, gelombang masuk ke dalam otak dan membersihkan penyumbatan energi, yang kemudian tubuh manusia merespon dalam bentuk perubahan suhu tubuh, detak jantung, tekanan darah, dan ketegangan otot (Ahmed Thabet et al.,

2023). Pada penelitian yang dilakukan oleh (Veronika et al., 2024) menjelaskan bahwa kelebihan dari implementasi teknik relaksasi nafas dalam dalam dan teknik genggam jari (*finger hold*) adalah mampu menciptakan ketenangan dan menurunkan tekanan pada klien, sehingga klien merasa nyaman. Oleh sebab itulah teknik relaksasi genggam jari ini dapat membantu kita menjadi lebih tenang dan fokus, metode genggam jari ini cukup berguna dalam kehidupan sehari-hari

SIMPULAN

Karakteristik responden pada penelitian ini ialah pasien pre-operasi dengan mayoritas memiliki tingkat kecemasan dengan kategori cemas sedang-panik, setelah dilakukan teknik relaksasi genggam jari didapatkan hasil yang cukup signifikan dengan hasil menunjukkan mayoritas pasien mengalami penurunan tingkat kecemasan sebanyak 1 kategori dibawah kategori yang didapatkan sebelumnya. Terdapat efektifitas yang baik pada teknik relaksasi genggam jari terhadap pasien pre-operasi

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmed Thabet, H., El Saied Mahmoud Dawoud, S., Gamal Abd Elnaser Ahmed Elnabawey, M., & Rabie kamel Goma, L. (2023). Effect of finger handheld relaxation technique on fatigue and Stress among Women with Preeclampsia. *Egyptian Journal of Health Care*, 14(2), 15–25. <https://doi.org/10.21608/ejhc.2023.292661>
- Angioni, S. A., Giansante, C., Ferri, N., Ballarin, L., Pampanin, D. M., Marin, M. G., Bargione, G., Vasapollo, C., Donato, F., Virgili, M., Petetta, A., Lucchetti, A., Cabuga Jr, C. C., Masendo, C. B. ., Hernando, B. J. ., Joseph, C. C. ., Velasco, J. P. ., Angco, M. K., Ayaton, M. A., ... Barile, N. B. (2021). LITERATUR REVIEW: PENERAPAN TEHNIK RELAKSASI GENGAM JARI DALAM MENGURANGI INTENSITAS NYERI PADA KLIEN POST APPENDIKTOMY. *Fisheries Research*, 140(1), 6. <https://doi.org/https://doi.org/10.53510/nsj.v2i1.64>
- Anisah, I. N., & Maliya, A. (2021). Efektivitas Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pasien Yang Menjalani Hemodialisa. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 14(1), 57–64. <https://doi.org/10.23917/bik.v14i1.12226>
- Ariani, D., & Sulastrri. (2024). Penerapan Relaksasi Finger Hold Dan Biologic Nurturing Led Feeding Untuk Mengurangi Nyeri Post Section Caesarea. *Jurnal Ners*, 8, 782–786. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jn.v7i2.17634>

- Fatmawati, L., & Pawestri, P. (2021). Penurunan Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea dengan Terapi Murotal dan Edukasi Pre Operasi. *Holistic Nursing Care Approach*, 1(1), 25. <https://doi.org/10.26714/hnca.v1i1.8263>
- Hamidah, E., Abdilah, H., & Alamsyah, M. S. (2023). Pengaruh relaksasi genggam jari terhadap kecemasan pasien preoperatif benigna prostat hiperplasia di Ruang Minajaya 1 RSUD Jampangkulon. *Journal of Public Health Innovation*, 4(01), 110–118. <https://doi.org/10.34305/jphi.v4i01.811>
- Irawan, R., Endriyani, L., & Shodiq, A. (2022). Intervensi Pendidikan Kesehatan Praoperatif oleh Perawat terhadap Tingkat Ansietas Pasien Praoperatif Levels of Preoperative Patients. *Indonesian Journal of Hospital Administration*, 5(1). [https://doi.org/http://dx.doi.org/10.21927/ijha.a.2022.5\(1\).12-18](https://doi.org/http://dx.doi.org/10.21927/ijha.a.2022.5(1).12-18)
- Islamiyah, N. U. I., Puspito, H., & Muhaji. (2024). Pengaruh Pemberian Virtual Reality (VR) Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pra Bedah dengan Anestesi Spinal di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Gamping. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13(1), 20–33. <https://doi.org/https://doi.org/10.52657/jik.v13i1.2272>
- Mastuti, D., Widodo, A., & Nur Rosyid, F. (2021). Occupational Stress Among Health Professional During Covid-19 Pandemic. *International Summit on Science Technology and Humanity (ISETH) 2020*, 98–106.
- Rahmawati, H. K. (2022). LAYANAN BIMBINGAN KONSELING ISLAM DALAM MENGURANGI KECEMASAN BAGI KORBAN PENYALAHGUNAAN NAPZA.3(2), 389–398. <https://doi.org/https://doi.org/10.32806/jkpi.v3i2.152>
- Sakila Witri Dian Ningrum¹, Sapti Ayubbana², A. I. (2021). Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Kecemasan Pasien Praoperasi Di Ruang Bedah RSUD Jend. Ahmad Yani Kota Metro Tahun 2021. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(4), 529–534.
- Salsabilla, K., Wibowo, T. H., & Handayani, R. N. (2023). Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari terhadap Penurunan Kecemasan Pasien Pre Operasi pada Pasien Sectio Caesarea dengan Spinal Anestesi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(2), 477–484. <https://doi.org/10.37287/jppp.v6i2.2187>
- Sari, A. T. P., & Rosyid, F. N. (2024). The Correlation Between Pre Operative Anxiety Levels and Post Operative Pain Intensity in Femoral Fracture Patients. *Contagion: Scientific Periodical of Public Health and Coastal Health*, 6(1), 627–635.
- Sarita, R., & Oktizulvia, C. (2024). Basung Sumatera Barat Cross Sectional Study. 8(52), 742–750. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jn.v8i1.20969>
- Sisy Rizkia Putri. (2020). Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan dan Tekanan Darah Pasien Pra Pembedahan Katarak. *British Medical Journal*, 2(5474), 1333–1336.
- Suryadi, et al. (2021). Anxiety Levels In Patients Pre-Operative Ca.Mamae Can Be Lowered With Finger-Holding Relaxation Techniques. *Journal Of Complementary Nursing*, 1(1), 27–31. <https://doi.org/https://doi.org/10.53801/jcn.v1i01.5>
- Veronika, Apriza, & Azlina. (2024). Sehat : Jurnal Kesehatan Terpadu Asuhan Keperawatan Tentang Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam Dan Teknik Genggam Jari (Finger Hold) Untuk Mengurangi Nyeri Pada Penderita Pre Operasi Ca Ovarium Di Ruangan Ibs Lantai 2 Rsud Arifin Achmad Pekanbaru. *Jurnal Kesehatan Terpadu*, 3(1), 173–178. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/sjkt.v3i1.25225>
- Yulianti, Y., & Hidayah, A. N. (2023). Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Preoperatif Apendicitis Di RSUD Sekarwangi. *HealthCare Nursing Journal*, 5(1), 508–513. <https://doi.org/https://doi.org/10.35568/healthcare.v5i1.3153>
- Zahra, R. C., Dewi, E., & Marumpy, N. (2023). Foot Reflexology and 4-7-8 Breathing Exercise as Supporting Therapy to Reduce Anxiety and Maintain Vital Signs of ICU Patients. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 16(2), 320–328. <https://doi.org/10.23917/bik.v16i2.1936>