

Efektivitas Teknik Relaksasi Benson dan Terapi Genggam Jari terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien Laparatomi di Ruang Mawar RSUD A. Wahab Sjahranie Samarinda

Satriana^{1*}, Pipit Feriani²

^{1,2} Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Samarinda, Indonesia.

*Kontak Email: nhanasatriana19@gmail.com

Diterima: 05/08/19

Revisi: 21/08/19

Diterbitkan: 31/08/20

Abstrak

Tujuan Studi: Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas antara teknik relaksasi benson dan terapi genggam jari terhadap tingkat kecemasan pada pasien laparatomi di ruang mawar RSUD A. Wahab Sjahranie Samarinda.

Metodologi: Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan jenis penelitian analitik dengan pendekatan studi *cohort* dengan metode *quasi-experiment*. Desain penelitian ini menggunakan pre-test dan post-test dengan rancangan *without control design*. Populasi penelitian ini adalah 21 responden dengan sampel yang digunakan adalah 20 responden. Analisis meliputi analisis univariat dan bivariat menggunakan uji *paired sample t-test* dan multivariat menggunakan uji *t-test independent*.

Hasil: Hasil analisis multivariat menggunakan uji *t-test independent* menunjukkan bahwa teknik relaksasi benson lebih efektif menurunkan tingkat kecemasan daripada terapi genggam jari pada pasien laparatomi yaitu p value $0.014 < 0.05$ levels dan nilai selisih *meandifference* antara teknik relaksasi benson dan terapi genggam jari yaitu $3.600 > 2.400$.

Manfaat: Teknik relaksasi benson dan terapi genggam jari dapat menurunkan tingkat kecemasan pada pasien laparatomi. Dan teknik relaksasi benson yang lebih efektif menurunkan tingkat kecemasan pasien laparatomi daripada terapi genggam jari.

Abstract

Purpose of Study: The purpose of this study was to determine the effectiveness of benson relaxation techniques and finger hand therapy on anxiety levels in laparotomy patients in the Mawar's Room of RSUD A. Wahab Sjahranie Samarinda.

Methodology: This type of research is quantitative with the type of analytic research with a cohort study approach with a quasi-experiment method. The design of this study used a pre-test and post-test with a design without control design. The population of this study was 21 respondents with the sample used was 20 respondents. Analysis includes univariate and bivariate analysis using paired sample t-test and multivariate analysis using the independent t-test.

Results: The results of the multivariate analysis using independent t-test showed that the benson relaxation technique was more effective in reducing anxiety levels than hand held therapy in laparotomy patients, namely p-value $0.014 < 0.05 > 0.186$. and the mean difference difference between the benson relaxation technique and finger hand therapy is $3.600 > 2.400$.

Applications: Benson relaxation techniques and finger hold therapy can reduce anxiety levels in laparotomy patients. And the benson relaxation technique that is more effective reduces the anxiety levels of laparotomy patients rather than finger hold therapy.

Kata kunci: Teknik Relaksasi Benson, Terapi Genggam Jari, Kecemasan, Universitas Muhammadiyah

1. PENDAHULUAN

Laparotomi merupakan salah satu prosedur pembedahan mayor, dengan melakukan penyayatan pada lapisan-lapisan dinding abdomen untuk mendapatkan bagian organ abdomen yang mengalami masalah (hemoragi, perforasi, kanker, dan obstruksi). Laparatomi dilakukan pada kasus-kasus seperti apendiksitis, perforasi, hernia inguinalis, kanker lambung, kanker colon, kanker rektum, obstruksi usus, inflamasi usus kronis, kolestitis, dan peritonitis (Sjamsuhidajat, 2005). Menurut WHO dikutip dari Nurlela (2009) pasien laparatomi tiap tahunnya meningkat 15%. Pada tahun 2012 di Indonesia, tindakan operasi mencapai 1,2 juta jiwa dan diperkirakan 32% diantaranya merupakan tindakan bedah laparatomi (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2013). Sedangkan pada tahun 2015 diperkirakan 11% dari beban penyakit di dunia dapat ditanggulangi dengan pembedahan dan WHO menyatakan bahwa kasus bedah adalah masalah kesehatan bagi masyarakat (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2015). Salah satu respon psikologis dari pasien yang mengalami bedah mayor dapat berupa kecemasan. Respon psikologis karena tindakan pembedahan dapat berkisar dengan cemas ringan, sedang, berat sampai panik tergantung masing-masing individu. Beberapa individu terkadang tidak mampu mengontrol kecemasan yang dihadapi, sehingga terjadi disharmoni dalam tubuh. Pada pasien *pre-operatif* apabila mengalami tingkat kecemasan tinggi, maka hal itu merupakan respon maladaptif yang dapat menyebabkan terganggunya fungsi fisiologis, dan mengganggu konsentrasi (Brunner & Suddarth, 2002). Kecemasan *pre-operasi* disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu takut terhadap nyeri, kematian, takut akan terjadi kecacatan dan ancaman lain yang dapat berdampak pada citra tubuh (Muttaqin & Sari, 2009). Kecemasan didapatkan paling tinggi pada pasien *pre operasi* mayor, sedangkan paling rendah didapatkan pada *pre operasi* minor (Wardani, 2012).

Penanganan Kecemasan dapat dilakukan dengan manajemen farmakologi yaitu Pengobatan anti-kecemasan benzodiazepine dan non-benzodiazepine. Sementara pengobatan non-farmakologis distraksi dan terapi relaksasi (Isaacs, 2005 dalam Parellangi, 2018). Relaksasi merupakan salah satu tindakan keperawatan untuk mengatur emosi dan menjaga keseimbangan emosi sehingga emosi pasien tidak berlebihan dan tidak terjadi pada tingkat intensitas tinggi (Luebbert, Dahme, & Hasenbring, 2001). Relaksasi yang dilakukan selama 5 sampai 10 detik dapat meningkatkan aliran darah ke seluruh sehingga dapat menghilangkan rasa sakit, mengurangi stres mental pada pasien (M. Jebakumar Naveen, A. Porkodi, 2014 dalam Namuwali & Domianus, 2016). Teknik relaksasi terdiri dari relaksasi otot (*progressive muscle relaxation*), pernapasan (*diaphragmatic breathing*), meditasi, (*attention-focusing exercise*), dan relaksasi perilaku (*behavioral relaxation training*) (Miltenberger, 2004; dalam Fernalia dkk, 2019). Teknik pengobatan ini sangat fleksibel dapat dilakukan dengan bimbingan mentor, bersama-sama maupun sendirian (Setyoadi & Kushariyadi, 2011, dalam Novitasari, dkk. 2014). Relaksasi adalah salah satu intervensi keperawatan yang bisa dilakukan digunakan sebagai terapi komplementer dan non-farmakologis. Salah satu teknik relaksasi yang mudah yang dipelajari oleh pasien adalah relaksasi Benson (Monahan FD, 2007 dalam Milad Borji et al. 2016) Relaksasi Benson adalah suatu jenis terapi untuk penanganan kegiatan mental dan menjauhkan tubuh dan pikiran dari rangsangan luar untuk mempersiapkan tercapainya hubungan yang lebih dalam dengan pencipta, yang dapat dicapai dengan metode hypnosis, meditasi yoga, dan bentuk latihan-latihan yang ada hubungannya dengan penajakan pikiran (Martha, 2005. Dalam Prajayanti, Sari, 2017). Manfaat dari terapi benson ini adalah melegakan stress untuk penyakit darah tinggi, penyakit jantung, susah hendak tidur, sakit kepala disebabkan karena tekanan dan asma, membantu orang menjadi rileks dan dapat memperbaiki berbagai aspek kesehatan fisik, serta membantu individu untuk mengontrol diri dan memfokuskan perhatian sehingga ia dapat mengambil respon yang tepat saat berada dalam situasi yang menegangkan (Miltenberger, 2004, dalam Pratiwi, dkk, 2015). Terapi genggam jari adalah teknik sederhana yang menggabungkan bernafas dan menekan setiap jari. Berlatih genggam jari dapat membantu untuk mengelola emosi dan stres. Ini adalah praktik yang bermanfaat untuk keduanya baik orang dewasa dan anak-anak, dan Anda dapat menggunakan teknik ini untuk diri sendirian / atau dengan orang lain (National center on Domestic violence, trauma & mental health, 2014). Berdasarkan studi pendahuluan, didapatkan rekapitulasi tindakan bedah di Ruang Mawar RSUD Abdul Wahab Sjahranie Samarinda pada 3 bulan terakhir terdapat 63 kasus tindakan laparotomi. Hasil observasi yang dilakukan peneliti pada tanggal 22-23 November 2018, didapatkan 8 keluhan pasien cemas akan menghadapi operasi, merasa tidak tenang, jantung berdebar, sukar memulai tidur, dan nafas pendek dan cepat dengan tingkat kecemasan berat yaitu 3 orang. Dari hasil observasi ditemukan keluhan paling dominan adalah jantung berdebar dan nafas pendek dan cepat, dengan tingkat kecemasan paling dominan adalah sedang yaitu 5 orang. Pasien yang mengalami kecemasan pre operasi di Ruang Mawar RSUD Abdul Wahab Sjahranie berusia diatas 30 - 56 tahun.

2. METODOLOGI

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian analitik dengan pendekatan studi *cohort* dengan metode *Quasi-Experiment* yaitu tiap subjek penelitian diobservasi dalam periode tertentu dan hasil observasi yang kuat untuk membuktikan inferensi kausa dibanding studi observasional lainnya (Hidayat, 2012), dengan desain penelitian *pre-test* and *post-test* dengan rancangan *without control group design*. Teknik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling* yang merupakan teknik pengambilan sampel yang dipilih berdasarkan pertimbangan tertentu dengan tujuan untuk memperoleh satuan sampling yang memiliki karakteristik yang dikehendaki (Notoatmodjo, 2010). Penelitian ini mengambil responden yang terjadwal operasi dan dipilih sesuai karakteristik responden peneliti di Ruang Mawar RSUD Abdul Wahab Sjahranie Samarinda. Populasi tercatat 21 orang pasien yang akan direncanakan operasi pada bulan maret. Sehingga terhitung dengan rumus didapatkan 19.952 (dibulatkan 20) responden penelitian yang akan dibagi menjadi 2 kelompok perlakuan, 10 responden di kelompok perlakuan teknik relaksasi benson dan 10 responden di kelompok perlakuan terapi genggam jari. Penelitian ini dilakukan selama 3 hari rawat dari sebelum responden pre operasi laparotomi. Penelitian ini dilaksanakan selama 5 minggu yaitu dari tanggal 04 Maret 2019 sampai dengan 12 April 2019 di Ruang Mawar RSUD Abdul Wahab Sjahranie Samarinda. Subjek penelitian mewakili sampel penelitian yang memenuhi syarat sebagai sampel, yaitu bersedia menjadi responden, bisa membaca dan menulis, pasien yang akan direncanakan operasi laparotomi, beragama islam. Penelitian ini menggunakan alat ukur kuesioner Hamilton Rating Scale Anxiety (HARS). Di lembar data responden yang terbagi 3 bagian, yaitu

1. Bagian A, terdiri dari data demografi responden (usia dan tingkat pendidikan).
2. Bagian B, berisi tentang prosedur teknik relaksasi Benson atau teknik Genggam jari.
3. Bagian C, berisi tentang lembar observasi tingkat kecemasan selama 3 hari rawat.

Jalannya penelitian ini meliputi melakukan penelitian dengan cara memberikan perlakuan kepada kelompok perlakuan teknik relaksasi Benson dan terapi genggam jari, dan melakukan pengukuran tingkat kecemasan pre dan post test menggunakan kuesioner HARS dari awal pre laparotomi sampai dinyatakan pulang. Kemudian peneliti mengumpulkan data yang berkaitan dengan efektivitas teknik relaksasi Benson dan terapi genggam jari terhadap tingkat kecemasan pada pasien laparotomi di ruang mawar RSUD Abdul Wahab Sjahranie Samarinda dan melakukan pengelolaan dan analisis data dengan menggunakan uji normalitas data, uji homogenitas data, uji t-test independent, dan uji paired sample t-test menggunakan aplikasi *software* SPSS 20.0. Kemudian menyusun hasil penelitian.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Usia Responden Di Ruang Mawar RSUD Abdul Wahab Sjahranie Samarinda

Usia	Frekuensi	Valid Persentase
21-30	2	10.0
31-40	7	35.0
41-50	11	55.0
Total	20	100.0

Sumber : Data Primer 2019

Berdasarkan Tabel 1 dapat dilihat bahwa dari 20 responden yang terbanyak adalah dalam rentang usia 41-50 tahun dengan jumlah 11 responden dengan presentase 55%.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden Tingkat Pendidikan Di Ruang Mawar RSUD Abdul Wahab Sjahranie Samarinda

Tingkat Pendidikan	Frekuensi	Persentase
Tidak Sekolah, SD	14	70.0
SMP, SMA.	4	20.0
Perguruan Tinggi	2	10.0
Total	20	100.0

Sumber : Data Primer 2019

Berdasarkan Tabel 2 dapat dilihat bahwa dari ke 20 responden, tingkat pendidikan yang terbanyak adalah Sekolah Dasar (SD) dengan frekuensi 9 responden dengan persentase 45%.

Tabel 3 Analisa univariat variabel skor HARS responden penelitian kelompok perlakuan teknik relaksasi benson

Perlakuan	Mean	Minimum-maximum	SD
Pretest perlakuan benson	22.76	7 40	11.183
Posttest perlakuan benson	17.41	4 34	10.302

Sumber : Data Primer 2019

Dari Tabel 3 menunjukkan statistik skor HARS terhadap teknik relaksasi benson *pre-test* dan *post-test* di ruang mawar RSUD A. Wahab Sjahranie Samarinda. Diketahui nilai *meanpre-test* diberikan perlakuan teknik relaksasi benson sebesar 22.76. Dengan nilai skor HARS minimum adalah 7 dan nilai maksimum adalah 40 serta nilai standar deviasi sebesar 11.183. Sedangkan nilai *meanpost-test* diberikan perlakuan teknik relaksasi benson sebesar 17.41 dengan nilai skor HARS minimum 4 dan nilai maksimum 34, serta nilai standardeviasi10.302.

Tabel 4 Analisa univariat variabel skor HARS responden penelitian kelompok perlakuan terapi genggam jari

Perlakuan	Mean	Minimum-maximum	SD
Pretest perlakuan genggam jari	21.87	8 35	9.047
Posttest perlakuan genggam jari	17.94	7 29	7.646

Sumber : Data Primer 2019

Tabel 4 menunjukkan analisa univariat variabel skor HARS responden pada kelompok perlakuan terapi genggam jari diperoleh responden kelompok perlakuan terapi genggam jari nilai *mean* pretest sebesar 21.87. Dengan nilai skor HARS minimum adalah 8 dan nilai maksimum adalah 35 serta *standar deviasi* sebesar 9.047. Sedangkan nilai *mean* posttest diberikan perlakuan teknik relaksasi benson sebesar 17.94 dengan nilai skor HARS minimum 7 dan nilai maksimum 29, serta nilai standar deviasi 7.646.

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan *Pre* dan *Post*-Operasi Responden Kelompok Teknik Relaksasi Benson dan Terapi Genggam Jari Pada Pasien Laparatomi Di Ruang Mawar RSUD Abdul Wahab Sjahranie Samarinda

Waktu penelitian	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Benson <i>Pre</i> -Operasi	Cemas Sedang	2	20.0
	Cemas Berat	8	80.0
	Total	10	100.0
Genggam Jari <i>Pre</i> -Operasi	Cemas Ringan	2	20.0
	Cemas Sedang	2	20.0
	Cemas Berat	6	60.0
	Total	10	100.0
Benson <i>Post</i> -Operasi	Tidak Ada	1	10.0
	Cemas Ringan	3	30.0
	Cemas Sedang	2	20.0
	Cemas Berat	4	40.0
	Total	10	100.0
Genggam Jari <i>Post</i> -Operasi	Cemas Ringan	4	40.0
	Cemas Sedang	2	20.0
	Cemas Berat	4	40.0
	Total	10	100.0

Sumber : Data Primer 2019

Berdasarkan Tabel 5 dapat dilihat bahwa dari 10 orang responden kelompok teknik relaksasi benson yang akan dilakukan operasi laparatomi didapatkan tingkat kecemasan paling banyak ditemui adalah kecemasan berat yaitu berjumlah 8 orang dengan persentase 80%. Sedangkan kecemasan sedang berjumlah 2 responden dengan persentase 20%. Pada 10 orang responden kelompok terapi genggam jari yang akan dilakukan operasi laparatomi didapatkan tingkat kecemasan paling banyak ditemui adalah kecemasan berat yaitu berjumlah 6 orang dengan persentase 60%. Sedangkan kecemasan sedang dan kecemasan ringan berjumlah masing-masing 2 responden dengan persentase masing-masing 20%. Pada kelompok teknik relaksasi benson, tingkat kecemasan post operasi pada pasien laparatomi yang terbanyak pada kecemasan berat yaitu 4 orang dengan persentase 40%. Kemudian kecemasan sedang yaitu 2 orang responden dengan persentase 20%. Sedangkan kecemasan ringan ada 3 responden dengan persentase 30%. Dan terakhir yang tidak ada kecemasannya ada 1 orang dengan persentase 10%. Dan pada kelompok terapi genggam jari, tingkat kecemasan terbanyak pada kecemasan dan kecemasan ringan berat berjumlah masing-masing 4 responden dengan persentase 40%. Sedangkan kecemasan sedang adalah 2 responden dengan persentase 20%.

Tabel 6 Analisis Uji *Paired Sample T-Test* responden penelitian skor HARS pre dan post-test perlakuan teknik relaksasi benson dan terapi genggam jari.

Perlakuan	Mean	df	Mean difference	T	Correlation	Sig. (2-tailed)
<i>Pre</i> -test Benson	22.76	16	5.353	6.546	0.954	0.000
<i>Post</i> -test Benson	17.41					
<i>Pre</i> -test Genggam Jari	21.88	3.938	6.866	0.976	0.000	
<i>Post</i> -test Genggam Jari	17.94					

Sumber: Data Primer 2019

Berdasarkan analisis Tabel 6 menunjukkan terdapat selisih *mean difference* yang diberikan tindakan teknik relaksasi benson pre dan posttest nya sebesar 5.353. dan pada kelompok terapi genggam jari selisih *mean difference* pre dan posttestnya

sebesar 3.938. Dapat dilihat dari selisih perlakuan yang terjadi paling besar menurunkan tingkat kecemasan terjadi pada kelompok teknik relaksasi benson sebesar 5.353. Dan dilihat dari nilai p kelompok teknik relaksasi benson sebesar $0.000 < 0.05$, maka H_{a1} diterima, yang artinya terdapat pengaruh yang bermakna antara teknik relaksasi benson dengan tingkat kecemasan. Sedangkan dari nilai p kelompok terapi genggam jari sebesar $0.000 < 0.05$, maka H_{a2} diterima, yang artinya terdapat pengaruh yang bermakna antara terapi genggam jari dengan tingkat kecemasan.

Tabel 7 Analisis Uji *Independent T-Test* responden penelitian skor HARS pre dan post-test perlakuan teknik relaksasi benson dan terapi genggam jari.

Perlakuan	Mean	df	Mean difference	T	Sig. (2-tailed)
Pre-test Benson	11.80	18	3.600	2.707	0.014
Post-test Benson	8.20				
Pre-test Genggam Jari	14.00	18	2.400	1.374	0.186
Post-test Genggam Jari	11.60				

Sumber : Data Primer 2019

Berdasarkan analisis Tabel 7 diperoleh hasil nilai bahwa nilai *mean* skor HARS pada kelompok teknik relaksasi benson menunjukkan bahwa nilai pretest perlakuannya adalah 11.80 dan nilai *mean* skor HARS *post-test* perlakuannya adalah 8.20. Diperoleh pula nilai *mean difference* pada kelompok perlakuan teknik relaksasi benson sebesar 3.600, pada kelompok perlakuan genggam jari nilai *mean difference* sebesar 2.400. Sedangkan nilai p (*p-value*) pada kelompok teknik relaksasi benson sebesar 0.014, dan pada kelompok terapi genggam jari sebesar 0.186. Yang berarti nilai p pada kelompok teknik relaksasi benson $0.014 < (0.05)$ dan nilai *p-value* pada terapi genggam jari $0.186 > (0.05)$ sehingga dapat disimpulkan bahwa tindakan teknik relaksasi benson lebih efektif diberikan pada penurunan tingkat kecemasan pada pasien laparatomi

3. HASIL DAN DISKUSI

Berdasarkan karakteristik responden yang dilihat dari usia, menunjukkan bahwa proporsi tertinggi adalah responden dalam rentang usia 41-50 tahun. Dari data penelitian mayoritas tingkat kecemasan berat pada rentang usia 41-50 tahun *pre-operasi* laparatomi dengan jumlah 9 dari 11 responden dengan persentase 81.8%. Sejalan dengan penelitian Sustiaty (2012) ibu berusia diatas 40 tahun memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi daripada ibu yang berusia dibawah 40 tahun. Peneliti berasumsi dari hasil penelitian karakteristik umur responden di ruang mawar RSUD Abdul Wahab Sjahranie Samarinda dan literatur yang tertera diatas bahwa semakin bertambahnya usia seseorang, maka semakin meningkatnya tingkat kecemasan pada seseorang dalam menghadapi *pre-operasi* laparatomi. Dan dapat disimpulkan dari data diatas, usia mayoritas rentang usia 41- 50 tahun didapatkan 9 dari 11 responden mengalami tingkat kecemasan berat dengan persentase 81.8%. Sedangkan 2 responden lainnya mengalami tingkat kecemasan sedang dengan persentase 18.18%. Perbedaan tingkat kecemasan rentang usia ini dapat dipengaruhi oleh pengalaman pasien apakah pernah operasi sebelumnya atau operasi yang pertama kalinya. Berdasarkan hasil analisa data menunjukkan bahwa tingkat pendidikan responden yang paling banyak yaitu Pendidikan dasar yang berjumlah 14 responden dengan tingkat kecemasan berat yaitu 11 orang responden dengan persentase 78.57%. Sedangkan 3 responden lainnya dengan persentase 21.42% tingkat kecemasannya adalah kecemasan sedang. Menurut Yunitasari (2012) menyatakan bahwa faktor tingkat pendidikan merupakan faktor yang lebih dominan dibanding faktor lain untuk mempengaruhi kecemasan.

Hal ini tingkat kecemasan pasien mayoritas tingkat kecemasan berat dipengaruhi oleh tingkat pendidikannya yang rendah. Karena kurangnya pengetahuan informasi tentang penyakit-penyakit dapat mempengaruhi kualitas hidup seseorang dan berdampak terkena penyakit menjadi tinggi. Semakin tinggi tingkat pendidikannya maka semakin ringan tingkat kecemasannya. Berdasarkan hasil penelitian dari 20 responden distribusi frekuensi yang terbagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok perlakuan teknik relaksasi Benson dan kelompok perlakuan genggam jari yaitu 10 responden ditiap kelompok dengan persentase 50%. Dan dilihat dari nilai p kelompok teknik relaksasi benson sebesar $0.000 < 0.05$, maka H_{a1} diterima, yang artinya terdapat pengaruh yang bermakna antara teknik relaksasi benson dengan tingkat kecemasan. Sedangkan dari nilai p kelompok terapi genggam jari sebesar $0.000 < 0.05$, maka H_{a2} diterima, yang artinya terdapat pengaruh yang bermakna antara terapi genggam jari dengan tingkat kecemasan. Teknik relaksasi Benson adalah pengembangan dari respon relaksasi yang dikembangkan oleh Benson, dimana relaksasi ini merupakan gabungan antara relaksasi dengan keyakinan agama yang dianut. Relaksasi ini merupakan pengembangan metode respon relaksasi pernafasan dengan melibatkan faktor keyakinan pasien, yang dapat menciptakan suatu lingkungan internal sehingga dapat membantu

pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan yang lebih tinggi (Benson, dalam Purwanto, 2006). Terapi genggam jari adalah teknik relaksasi dengan jari (*fingerhold*) merupakan sebuah teknik relaksasi yang sangat sederhana dan mudah dilakukan oleh siapapun yang berhubungan dengan jari tangan serta aliran energi di dalam tubuh kita (Liana, 2008 dalam Pinandita et al, 2012). Relaksasi genggam jari dapat mengendalikan emosi yang akan membuat tubuh menjadi rileks. Ketika tubuh dalam keadaan rileks, maka ketegangan otot berkurang dan kemudian akan mengurangi kecemasan (Yuli Astuti, 2015). Peneliti berasumsi dari hasil penelitian teknik relaksasi Benson dan terapi genggam jari dan literatur yang tertera diatas didapatkan bahwa teknik relaksasi benson dan terapi genggam jari dapat menurunkan tingkat kecemasan pada pasien laparatomi di ruang mawar RSUD A. Wahab Sjahranie Samarinda. Berdasarkan hasil penelitian dari 20 responden distribusi frekuensi tingkat kecemasan yang terbanyak adalah kecemasan berat sebanyak 14 responden dengan persentase 70%. Menurut Kaplan (2010) kecemasan adalah suatu sinyal yang menyadarkan, memperingatkan adanya bahaya yang mengancam dan memungkinkan seseorang mengambil tindakan untuk mengatasi ancaman. Faktor yang mempengaruhi kecemasan menurut Elina & Rufaidah (2009) antara lain usia, jenis kelamin, tingkat pengetahuan, kepribadian, lingkungan, dan situasi. Penanganan kecemasan non-farmakologi dapat melalui berbagai cara, yaitu distraksi dan relaksasi. Salahsatunya adalah teknik relaksasi benson dan terapi genggam jari. Berdasarkan hasil penelitian dari 20 responden yang dilakukan pengukuran tingkat kecemasan dengan kuesioner HARS didapatkan 14 responden dengan tingkat kecemasan berat (70%). Hasil uji statistik terlihat bahwa dari uji *paired t-test* didapatkan selisih *mean difference* yang diberikan tindakan teknik relaksasi benson *pre* dan *post-test* nya sebesar 5.353. dan pada kelompok terapi genggam jari selisih *mean difference* *predan post-test*-nya sebesar 3.938. Dapat dilihat dari selisih perlakuan yang terjadi paling besar menurunkan tingkat kecemasan terjadi pada kelompok teknik relaksasi benson sebesar 5.353. Dan dilihat dari nilai *p* kelompok teknik relaksasi benson sebesar $0.000 < 0.05$, maka H_{a1} diterima, yang artinya terdapat pengaruh yang bermakna antara teknik relaksasi benson dengan tingkat kecemasan. Sedangkan dari nilai *p* kelompok terapi genggam jari sebesar $0.000 < 0.05$, maka H_{a2} diterima, yang artinya terdapat pengaruh yang bermakna antara terapi genggam jari dengan tingkat kecemasan. Berdasarkan uji *t-test independent* diperoleh hasil nilai bahwa nilai *mean* skor HARS pada kelompok teknik relaksasi benson menunjukkan bahwa nilai *pretest* perlakuannya adalah 11.80 dan nilai *mean* skor HARS *post-test* perlakuannya adalah 8.20. Diperoleh pula nilai *mean difference* pada kelompok perlakuan teknik relaksasi benson sebesar 3.600, pada kelompok perlakuan genggam jari nilai *mean difference* sebesar 2.400. Sedangkan nilai *p* (*p-value*) pada kelompok teknik relaksasi benson sebesar 0.014, dan pada kelompok terapi genggam jari sebesar 0.186. Yang berarti nilai *p* pada kelompok teknik relaksasi benson $0.014 < (0.05)$ dan nilai *p-value* pada terapi genggam jari $0.186 > (0.05)$ sehingga dapat disimpulkan bahwa tindakan teknik relaksasi benson lebih efektif diberikan pada penurunan tingkat kecemasan pada pasien laparatomi di ruang mawar RSUD Abdul Wahab Sjahranie Samarinda. Nilai selisih *mean difference* antara kelompok perlakuan teknik relaksasi Benson dengan kelompok perlakuan terapi genggam jari adalah $3.600 > 2.400$ Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Anisa Nuri (2015), bahwa didapatkan hubungan teknik relaksasi Benson terhadap kecemasan pada pasien hemodialisis di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta. Menurut asumsi peneliti dari hasil penelitian, didapatkan bahwa teknik relaksasi Benson lebih efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan. Seperti pada hasil statistik yang tertera diatas. Ini membuktikan bahwa teknik relaksasi Benson lebih efektif dalam menurunkan kecemasan pada pasien laparatomi di Ruang Mawar RSUD Abdul Wahab Sjahranie Samarinda.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan karakteristik usia dan tingkat pendidikan responden di ruang mawar RSUD Abdul Wahab Sjahranie Samarinda didapatkan dari 20 responden yang diteliti yang usia terbanyak adalah yang berusia 41-50 tahun, tingkat pendidikan responden yang terbanyak adalah Pendidikan Dasar. Dari hasil penelitian karakteristik usia didapatkan adanya hubungan semakin bertambahnya usia, semakin meningkatnya tingkat kecemasan pada seseorang dalam menghadapi pre-operasi laparatomi. Dari hasil penelitian karakteristik tingkat pendidikan didapatkan adanya hubungan semakin tinggi tingkat pendidikannya maka semakin ringan tingkat kecemasan seseorang. Dari 20 responden yang terbanyak tingkat kecemasaannya saat pre-operasi laparatomi di ruang mawar RSUD A.W. Sjahranie Samarinda adalah kecemasan berat yang berjumlah 14 responden dengan persentase 70%. Dilihat dari nilai peluang uji *paired t-test* teknik relaksasi Benson sebesar $0.000 < 0.05$, maka H_0 ditolak dan H_{a1} diterima. Itu berarti ada hubungan teknik relaksasi Benson dengan tingkat kecemasan pada pasien laparatomi di ruang mawar RSUD Abdul Wahab Sjahranie Samarinda. Dilihat dari nilai peluang *paired t-test* terapi genggam jari sebesar $0.000 < 0.05$, maka H_0 ditolak dan H_{a2} diterima. Itu berarti ada hubungan terapi genggam jari dengan tingkat kecemasan pada pasien laparatomi di ruang mawar RSUD Abdul Wahab Sjahranie Samarinda. Dilihat dari hasil uji *t-test independent* nilai *p* (*p-value*) pada kelompok teknik relaksasi benson dan kelompok terapi genggam jari sebesar $0.014 < 0.05 > 0.186$ dan perbedaan besar rata-rata selisih *mean difference* antara kelompok perlakuan teknik relaksasi benson dengan kelompok perlakuan terapi genggam jari yaitu sebesar $3.600 > 2.400$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tindakan teknik relaksasi benson lebih efektif diberikan pada penurunan tingkat kecemasan pada pasien laparatomi di ruang mawar RSUD Abdul Wahab Sjahranie Samarinda

SARAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka ada beberapa saran yang perlu disampaikan Bagi institusi pendidikan, Diharapkan peneliti selanjutnya dapat melanjutkan penelitian ini dengan mempertimbangkan dari variabel-variabel perancu dan faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi dari penelitian ini. Bagi peneliti selanjutnya, Hasil penelitian ini perlu

pertimbangan lebih lanjut untuk membandingkan dengan terapi alternatif lainnya. Peneliti mengharapkan faktor-faktor lainnya yang mempengaruhi kecemasan ikut diteliti dalam penelitian selanjutnya. Bagi institusi rumah sakit dan tenaga kesehatan, Sebaiknya pihak rumah sakit dapat melakukan seminar internal atau penyuluhan kepada tenaga keperawatan agar teknik relaksasi Benson menjadi salah satu SPO di ruangan-ruangan rawat inap. Terkait banyaknya pasien yang direncanakan operasi, untuk mencegah kecemasan dan efeknya ke peningkatan tekanan darah pasien saat pre operasi yang dapat berpotensi batalnya operasi dan juga terkait perbaikan keadaan umum pasien setelah operasi. Bagi masyarakat, Masyarakat perlu mengetahui penanganan kecemasan dan mengetahui bagaimana mengukur kecemasan. Salahsatunya dengan teknik relaksasi Benson yang lebih efektif daripada terapi genggam jari yang dapat dipraktekkan dimanasaja. Sehingga masyarakat bisa lebih produktif dalam kualitas hidupnya.

REFERENSI

- Andi Parellangi, dkk. 2018. The Effect Of Giving The Handheld Finger Relaxation On Anxiety Changes To The Patients With Coronary Heart. *Journal Research And Analysis : Health Science*. Vol: I (1).Halaman 2
- Anwar,Hidayat.2012.UjiStatistik<https://www.statistikian.com/2012/08/perbedaan-cross-sectional-case-control-cohort.html>(04 Januari 2019)
- Brunner & Suddarth, 2002, Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah, alih bahasa: Waluyo Agung., Yasmin Asih., Juli., Kuncara., I.made karyasa, Jakarta: EGC.
- Elina Rharisti Rufaidah. (2009).Efektifitas Terapi Kognitif terhadap PenurunanTingkat Kecemasan pada Penderita Asma di Surakarta.Tesis.FakultasPsikologi-UGM.
- Fernalia, dkk. 2019. Pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap skala nyer kepala pada pasien hipertensi di wilayah kerja puskesmas sawah lebar kota bengkulu. *Malahayati Nursing Journal*. I (1). Halaman27.
- Ike Novitasari, dkk. 2014. Pengaruh terapi relaksasi benson terhadap penurunan tingkat stres kerja pada karyawan di PT. TRI cahya purnama semarang. *Jurnal ilmu keperawatan dan kebidanan*. 3.
- Kaplan, HI, Saddock, BJ & Grabb, JA., 2010.Kaplan-Sadock Sinopsis Psikiatri Ilmu Pengetahuan Prilaku Psikiatri linis. Tangerang : Bina Rupa Aksara pp.1-8.
- Kemendes RI. (2013). Standar Pelayanan Minimal Rumah Sakit. Jakarta : Kemendes.
- Pratiwi,dkk, 2015. Pengaruh teknik relaksasi benson dan murottal al-qur'an terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi primer.*JOM* 2 (2). 1213
- Luebbert, K., Dahme, B., & Hasenbring, M. (2001). The effectiveness of relaxationtraining in reducing treatment-related symptoms and improving emotionaladjustment in acute non-surgical cancer treatment: A meta-analytical review.*Psycho-Oncology*, 10(6), 490–502. <https://doi.org/10.1002/pon.537>
- Milad Borji et al. 2016. The Effect of Benson's Relaxation on depression, anxiety and stress in patients undergoing hemodialysis. *International Journal of Medical Research & Health Sciences*. , Vol: V (12). Page 77
- Muttaqin, A & Sari, K, 2009, Asuhan Keperawatan Perioperatif: Konsep, Proses, Aplikasi, Jakarta: Salemba Medika.
- Namuwali, domianus, dkk. 2016. Teknik relaksasi meningkatkan kontrol emosi pada penderita dengan penyakit kronis. VII (3), Halaman156.
- National Center on Domestic Violence, Trauma, &Mental Health, 2014.Fingerhold Practice for Managing Emotions & Stress.<http://www.nationalcenterdvtraumamh.org/wp-content/uploads/2012/01/Fingerhold-Practice-for-Managing-Emotions-Stress-Final.pdf> (10 September 2019)
- Notoatmodjo, S. 2010. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta
- Nuri, Anisa, 2015. The Effect Benson Relaxation Technique with AnxietyIn Hemodialysis PatientsIn Yogyakarta.*Indonesian Journal of Nursing Practices*, Vol. 1 No. 1. Halaman 40.<http://doi.org/0.18196/ijnp.1149>
- Nurlela, S. 2009. Faktor – faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pasien post operasi laparatomi di RS PKU Muhammadiyah Gombong. Skripsi.
- Pinandita, I. Purwanti, E. &Utoyo, B. (2012), Jurusan Keperawatan STIKes Muhammadiyah Gombong Pengaruh Tehnik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri pada Pasien Post Operasi Laparatomi, *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 8 (1).
- Prajayanti, Sari. 2017. Pengaruh Relaksasi Benson terhadap kualitas hiduo pasien breast cancer yang menjalani kemoterpai di rumah sakit dr. moewardi surakarta. XV (2). Halaman160.
- Purwanto, Ngalim. 2007. Psikologi Pendidikan . Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Sjamsuhidajat, Wim de Jong. 2005. Buku Ajar Ilmu Bedah, Edisi II. Jakarta: EGC.
- Wardani, K. (2012). Pengaruh Pemberian Informasi Prosedural terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien Pra Operasi Mayor, Sedang, dan Minor di PKU Muhammadiyah Sruweng. Skripsi .
- Yunitasari, L. N. (2012). Hubungan BeberapaFaktor Demografi dengan Tingkat Kecemasan Pasien Pasca Diagnosis Kanker di RSUP Dr. Kariadi Semarang. *Medica Hospitalia* Vol 1, 127-129.
- Yuliastuti. 2015. Effect Of Handheld Finger Relaxation On Reduction Of Pain Intensity In Patients With Post-Appendectomy At Inpatient Ward Rsud Sidoarjo. *Internasional Jurnal Of Medicine And Pharmaceucital Sciences (IJMPS)* ISSN (P) 2250-0049; ISSN (E) :2321-0095. Vol. 5.k