

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI LIMA JARI  
TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN  
PASIEN PRE OPERASI *SEKSIO SESAREA*  
DI RUANGAN BERSALIN RUMAH SAKIT  
UMUM PURI RAHARJA**



**SKRIPSI**

Oleh :

**IDA AYU DIAH ASTITININGRAT**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN DAN  
PROFESI BIDAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2022**

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI LIMA JARI  
TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN  
PASIEN PRE OPERASI *SEKSIO SESAREA*  
DI RUANGAN BERSALIN RUMAH SAKIT  
UMUM PURI RAHARJA**

**SKRIPSI**

**Sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Kebidanan  
Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

**Oleh**

**IDA AYU DIAH ASTITININGRAT**

**A1220024**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN  
DAN PROFESI BIDAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2022**

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI LIMA JARI  
TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN  
PASIEN PRE OPERASI *SEKSIO SESAREA*  
DI RUANGAN BERSALIN RUMAH SAKIT  
UMUM PURI RAHARJA**

**Diajukan oleh:**

**IDA AYU DIAH ASTITININGRAT  
NIM.A1220024**

**Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing**

Pembimbing I



**Dr. Luh Putu Widiastini, S.SiT., M. Kes**  
NIDN : 1126098501

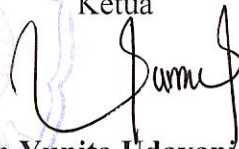
Pembimbing II



**Pande Putu Indah Purnamayanthi, S.ST,M.,Kes**  
NIDN : 0825068901

Mengetahui :

Program Studi Kebidanan Program Sarjana  
Ketua



**Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb**  
NIDN : 0808068701

**HALAMAN PENGESAHAN**

**SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN  
DI DEPAN DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI  
KEBIDANAN DAN PROFESI BIDAN SEKOLAH  
TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI**

**Tanggal : 25 Februari 2022**

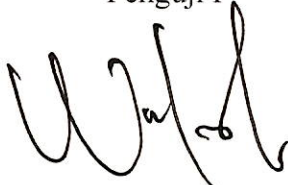
**Yang terdiri dari :**

Penguji Utama



**Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb**  
**NIDN : 0808068701**

Penguji I



**Dr. Luh Putu Widiastini, S.SiT., M. Kes**  
**NIDN : 1126098501**


Penguji II



**Pande Putu Indah Purnamayanthi, S.ST., M., Kes**  
**NIDN : 0825068901**

Mengetahui :

Program Studi Kebidanan Program Sarjana  
Ketua



**Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb**  
**NIDN : 0808068701**

## SURAT PERNAYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ida Ayu Diah Astitiningrat

NIM : A1220003

Jurusan : Sarjana Kebidanan

Judul Skripsi : Pengaruh Teknik Relaksasi Lima Jari Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi *Seksio Sesarea* Di Ruang Bersalin Rumah Sakit Umum Puri Raharja

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Tugas Akhir yang saya tulis benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa Tugas Akhir saya ini adalah hasil jiplakan maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Mangupura, 25 Februari 2022



Ida Ayu Diah Astitiningrat

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI  
PROGRAM STUDY SARJANA KEBIDANAN DAN PROFESI  
BIDAN**

Skripsi, Februari 2022  
Ida Ayu Diah Astitiningrat

**Pengaruh Teknik Relaksasi Lima Jari Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi *Seksio Sesarea* Di Ruang Bersalin Rumah Sakit Umum Puri Raharja**

xiii+ 54 + 5 tabel + 3 skema + 15 lampiran

**ABSTRAK**

Kecemasan yang dihadapi oleh pasien sebelum melakukan operasi dikarenakan ketidaktahuan pasien terhadap proses yang akan dijalani, rasa nyeri, kemungkinan cacat, menjadi bergantung dengan orang lain dan kemungkinan kematian. Tujuannya adalah menganalisis pengaruh teknik relaksasi lima jari terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien *pre operasi Seksio Sesarea* di ruang bersalin Rumah Sakit Umum Puri Raharja.

Penelitian *pre-eksperimental*, menggunakan *one group pre-post test design*, melibatkan satu kelompok subjek dengan 36 responden ditentukan melalui teknik *accidental sampling*. Metode pengumpulan data menggunakan instrumen kuesioner skala HARS dianalisis menggunakan analisis *univariat* dan *bivariat*. Tingkat kecemasan responden sebelum dilakukan teknik relaksasi lima jari lebih dari setengah mengalami kecemasan sedang (52,8 %), kecemasan berat (36,10) dan kecemasan ringan (11,1). Sesudah diberikan relaksasi lima jari didapatkan hasil 9 responden (25%) tidak cemas, 16 responden (44,5%) mengalami kecemasan ringan, 11 responden (30,5%) dengan kecemasan sedang.

Hasil uji *Wilcoxon Sign Rank Tes*, menunjukkan adanya perbedaan penurunan kecemasan sebelum dan setelah diberikan relaksasi lima jari, dengan nilai z sebesar -2,619, dan nilai p sebesar 0,004 ( $p < 0,05$ ) dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh teknik relaksasi lima jari terhadap penurunan kecemasan pasien pre operasi seksio sesarea dan disarankan agar petugas mengaplikasikan teknik relaksasi lima jari ini untuk mengurangi kecemasan pasien sebagai intervensi *non farmakologi*.

**Kata kunci:** Teknik relaksasi lima jari, Kecemasan *pre seksio sesarea*  
Daftar Pustaka : 28 ( 2016 – 2020 )

**HIGH SCHOOL OF HEALTH SCIENCE BINA USADA BALI  
STUDY PROGRAM OF THE BACHELOR OF MIDWIFE AND MIDWIFE  
PROFESSIONALS**

*Thesis, February 2022  
Ida Ayu Diah Astitiningrat*

***The Effect Of Five-Finger Relaxation Techniques On The Decrease In Anxiety  
Levels Of Sectio Caesarea Preoperative Patients In Puri Raharja General  
Hospital***

*xiii+ 54 + 5 tables + 3 schemas + 15 attachments*

**ABSTRACT**

*Anxiety faced by the patient before performing surgery due to the patient's ignorance of the process to be undertaken, pain, possible disability, becoming dependent on others and the possibility of death. The goal was to analyze the effect of five-finger relaxation techniques on the decrease in anxiety levels of Sectio Caesarea preoperative patients in Puri Raharja General Hospital.*

*The pre-experimental study, using one group pre-post test design, involved one group of subjects with 36 respondents determined through accidental sampling techniques. Data collection methods using HARS scale questionnaire instruments are analyzed using univariate analysis. Respondents' anxiety levels prior to the five-finger relaxation technique more than half experienced moderate anxiety (52.8%), severe anxiety (36.10) and mild anxiety (11.1). After being given five-finger relaxation, 9 respondents (25%) were not anxious, 16 respondents (44.5%) experienced mild anxiety, 11 respondents (30.5%) with moderate anxiety.*

*The results of the Wilcoxon Sign Rank Test, showing a decrease in anxiety before and after five-finger relaxation, with a z value of -2.023, and a p value of 0.004 ( $p < 0.05$ ) can be concluded that there is an effect of five-finger relaxation techniques on the reduction of anxiety of patients pre-operative Sectio Caesarea and it is recommended that officers apply this five-finger relaxation technique to reduce patient anxiety as a non-pharmacological intervention.*

*Keywords: Five finger relaxation technique, Pre Sectio Caesarea anxiety  
Bibliography : 28 ( 2016 – 2020 )*

## KATA PENGANTAR

Segala Puji, Hormat serta Syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas Cinta, Kasih dan Penyertaan-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini tepat pada waktunya dengan judul pengaruh teknik relaksasi lima jari terhadap **Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi *Seksio Sesarea* Di Ruang Bersalin Rumah Sakit Umum Puri Raharja**. Penelitian ini dibuat sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana kebidanan dan Profesi Bidan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa keberhasilan dalam menyelesaikan Skripsi ini bukan semata-mata kemampuan peneliti sendiri. Namun banyak pihak yang telah turut membantu dalam memberikan dorongan, bimbingan, saran maupun kritik. Dengan segala ketulusan dan kerendahan hati, peneliti menyampaikan rasa terima kasih kepada :

1. Dr.Ir I Putu Santika, MM. selaku ketua STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan untuk mengikuti pendidikan pada program studi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan di STIKES Bina Usada Bali.
2. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb, selaku Ketua Program studi yang telah memberikan ijin untuk mengikuti Pendidikan Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan di STIKES Bina Usada Bali.
3. Dr. Luh Putu Widiastini, S SiT., M. Kes, selaku Pembimbing I, yang telah memberikan masukan dan bimbingan dalam menyelesaikan penelitian ini.

4. Pande Putu Indah Purnamayanthi, S.ST., M. Kes, selaku Pembimbing II yang telah meluangkan waktu memberikan bimbingan dalam menyelesaikan penelitian ini.
5. dr. Gede Bagus Darmayasa, M. Repro, selaku Direktur Rumah Sakit Umum Puri Raharja beserta staf yang telah memberikan data dan informasi yang diperlukan peneliti.

Peneliti menyadari dalam menulis Skripsi ini masih jauh dari sempurna. Peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun dalam menyempurnakan penelitian ini, dan berharap semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi peneliti khususnya dan bagi pembaca umumnya.

Denpasar, 17 Februari 2022

Peneliti

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vi
<b>DAFTAR ISI</b> .....	viii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	ix
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	x
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xi
<b>DAFTAR SINGKATAN</b> .....	xii
<b>BAB I : PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
E. Keaslian penelitian .....	5
<b>BAB II : TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	7
<b>BAB. III : KERANGKA KONSEP</b>	
A. Kerangka Konsep.....	32
B. Hipotesis .....	33
C. Definisi Operasional .....	34
<b>BAB IV : METODE PENELITIAN</b>	
A. Rancangan Penelitian .....	36
B. Populasi dan Sampel.....	37
C. Tempat Penelitian.....	38

D. Waktu Penelitian .....	38
E. Etika Penelitian.....	38
F. Alat Pengumpulan Data.....	40
1. Instrumen Penelitian.....	40
2. Validitas dan Reliabilitas.....	41
G. Prosedur Pengumpulan Data .....	41
1. Prosedur Administratif.....	41
2. Prosedur Teknis .....	41
H. Pengolahan Data.....	42
I. Rencana Analisis Data .....	43

## **DAFTAR PUSTAKA**

## **LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

### Halaman

<i>Tabel 2.1 SOP Tehnik Relakasi 5 jari.....</i>	<b>26</b>
Tabel 3.1 Definisi Operasional Variabel.....	34
Tabel 5.1 Analisis Karakteristik Responden.....	45
Tabel 5.1 Analisis Kecemasan Pre Test.....	46
Tabel 5.1 Analisis Kecemasan Post Test.....	46
Tabel 5.1 Analisis Bivariat.....	47

## DAFTAR GAMBAR

### Halaman

Gambar 2.1 Gambar tehnik relaksasi lima jari.....	29
Gambar 2.2 Gambar Kerangka Teori.....	31
Gambar 3.1 Kerangka Konsep.....	33
Gambar 4.1 Rancangan penelitian ( <i>One group pretest postest</i> ).....	36

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Permohonan menjadi responden
- Lampiran 2. Format persetujuan responden
- Lampiran 3. Lembar Observasi Penelitian
- Lampiran 4. *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)*
- Lampiran 5. Prosedur Pelaksanaan penelitian
- Lampiran 6. Surat Pernyataan Laik Etik
- Lampiran 7. Surat Permohonan Penelitian
- Lampiran 8. Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 10. Tabulasi Data Kuesioner Penelitian
- Lampiran 11. Hasil Analisis Data Penelitian

## DAFTAR SINGKATAN

- 1 AKI : Angka Kematian Ibu
- 2 HARS : *Hamilton Anxiety Rating Scale*
- 3 MR : *Medical Record*
- 4 GSI : Gerakan Sayang Ibu
- 5 SDKI : Survey Demografi Dan Kesehatan Indonesia
- 6 SDGs : *Sustainable Development Goals*<sup>7</sup>.
- 7 WHO : *World Health Organisation*

## DAFTAR PUSTAKA

- Achmadi, F. Kautsar, F. G. (2015) 'Uji Validitas dan Reabilitas Hamilton'.
- Aprianto, D; Kristiyawati, S; Purnomo, S. 2013 (2013) 'Efektifitas Teknik Relaksasi Imajinasi Terbimbing dan Nafas Dalam Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi', <http://Journal.Stikestelogorejo.ac.id>.
- Arwani., Sriningsih, I., & Hartono, R. (2013) 'Pengaruh pemberian aromaterapi terhadap tingkat kecemasan pasien sebelum operasi dengan anestesi spinal di RS Tugu Semarang', 1, pp. 129–134.
- Asmadi (2008) 'Konsep Dasar Keperawatan'.
- Dossey, B. m, Keegan, L. and Guzzetta, C. E. (2014) *Holistic Nursing: A Handbook for Practice*.
- Emyk Windartik, E. Yuniarti, A. A. (2017) 'Effectiveness of Relaxation Handheld Fingertechnique and Benson Relaxation to the Changes Level of Post Operative Pain Sectio Caesarea in Rsi Sakinah Mojokerto'. doi: 10.18535/ijstrm/v5i9.20.
- Faradisi, F. (2015) 'Efektivitas Terapi Murotal dan Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pra Operasi Di Pekalongan.', *Jurnal Ilmiah kesehatan*, 10.
- Ferinawati Ferinawati, R. H. (2019) 'HUBUNGAN MOBILISASI DINI POST SECTIO CAESAREA DENGAN PENYEMBUHAN LUKA OPERASI DI RSU AVICENNA KECAMATAN KOTA JUANG KABUPATEN BIREUEN', 5. doi: <https://doi.org/10.33143/jhtm.v5i2.477>.
- Hawari, D. (2011) *Pendekatan Holistik pada Gangguan Jiwa Skizofrenia*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Hill (2011) 'Understanding Psychology Tenth Edition'.
- Kaplan, S. (2011) 'Research in Cognition and Strategy: Reflections on Two Decades of Progress and a Look to the Future'.
- Kriyantono, R. (2021) 'Teknik Praktis Riset Komunikasi: Disertai contoh praktis riset Media, public relations, komunikasi organisasi & pemasaran'.

- Kusmiyati, yuni dan H. P. W. (2013) *Asuhan Ibu Hamil*. Yogyakarta: Fitramaya.
- Liana, E. (2008) 'Teknik Relaksasi : Genggam Jari untuk Keseimbangan Emosi'.
- Mary E Whalley (2011) *Leading Practice in Early Years Settings*.
- Miharja, R. (2012) 'Buku Pintar Sastra'.
- Mulya, H. A., & Indrawati, E. S. (no date) 'Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia.', 2016.
- Muttaqin A. (2018) 'Pengantar asuhan keperawatan klien dengan gangguan sistem kardiovaskular'.
- Norma N, D. M. (2010) 'Asuhan Kebidanan Patologi'.
- Notoatmodjo, S. (2018) *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam (2019) *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Pinandita, Purwanti, & U. (2012) 'Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan'.
- Potter, P.A, Perry, A. . (2005) 'Buku Ajar Fundamental Keperawatan'.
- Rahayu, Sukamto, F. (2014) 'Pengaruh Terapi Musik Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Sectio Caesaria di RSUD A.W Sjahranie Samarinda', 7.
- Reni Yuli Astutik (2014) 'Buku Ajar Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui'.
- Retno Yuli Hastuti, A. A. (2015) 'PENGARUH TERAPI HIPNOTIS LIMA JARI UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI DI STIKES MUHAMMADIYAH KLATEN', 10.
- REVI DIANA KURNIA SARI (2016) 'PENGARUH TEKNIK RELAKSASI GENGAM JARI TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN PADA PASIEN PRE OPERASI SECTIO CAESAREA', in, p. 9.

- Roihatul Zahroh, D. M. (2017) 'PENGARUH SLOW DEEP BREATHING TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PASIEN PRE OPERASI SECTIO CAESAREA ( Effect Of Slow Deep Breathing To Decrease Rate Leather Patients Pre Operations Sectio Caesarea )', 5.
- S. N. Ade Herma Direja. (2011) 'Asuhan Keperawatan Jiwa'.
- Siti mulyani, N. (2013) *Asi dan Pedoman Ibu Menyusui*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Stuart, G. . (2017) *Keperawatan Jiwa*. 5th edn. Jakarta: EGC.
- Sugiyono (2017) 'Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D'.
- Sujarweni, V. W. (2014) 'Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D'.
- Sulistiyawati, A. dan E. N. (2011) *Asuhan Kebidanan pada Ibu Bersalin*. Jakarta: Salemba Medika.
- Sulung, Neila., S. D. R. (2017) 'Teknik Relaksasi Genggam Jari. Terhadap Intensitas Nyeri pada Pasien Post Appendiktomi'.
- Tjiptono, F., & Diana, A. (2016) 'Pemasaran "Esensi dan Aplikasi"'
- Wardani, F. W. I. Y. (2013) 'Pengaruh Tehnik Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Di RSUD dr. Soedarso Pontianak Kalimantan Barat', *FIK UI*.
- WHO (World Health Orgainisation) (2018) 'Global Status Report on Road', *World Health Organization*, p. 20. Available at: <http://apps.who.int/bookorders>.
- Wiknjosastro (2011) *Ilmu Bedah Kebidanan*. Jakarta: Bina Pustaka.
- Yaeni, M. (2013) 'Analisa Indikasi Dilakukan Persalinan Sectio Caesarea di RSUP Dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten'.