

**PENGARUH *FINGER RELAXATION* TERHADAP TINGKAT STRES MAHASISWA
DALAM PEMBELAJARAN DARING DI POLTEKKES KEMENKES SEMARANG
PRODI D III KEPERAWATAN PEKALONGAN**

Ari Lestari Wijayanti¹, Ifa Tri Asih², Dewi Khusnaeni³, Indar Widowati⁴, Zaenal Amirudin^{5*}
^{1,2,3,4,5}Program Studi Keperawatan Pekalongan Poltekkes Kemenkes Semarang, Indonesia

*e-mail korespondensi : zaenalamirudin@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : *Stress* merupakan suatu kondisi yang tidak seimbang antara internal seseorang dengan tuntutan yang dibebankan yang timbul dari interaksi dengan lingkungannya, sehingga dirasa mengancam dirinya berupa respon fisik, perilaku, dan psikologis. Tingkat *stress* yang dirasakan setiap orang berbeda dalam hal skala atau tingkatannya, dan karakteristiknya.

Tujuan : Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh teknik *finger relaxation* terhadap tingkat *stress* mahasiswa dalam pembelajaran daring.

Metode : Penelitian ini menggunakan desain *pra-eksperiment one group pra-post test design*, sampel diambil secara *purposive sample* pada mahasiswa Poltekkes Kemenkes Semarang Prodi D III Keperawatan Pekalongan berjumlah 60 Orang, variabel penelitian ini ada variabel terikat yaitu tingkat *stress* mahasiswa dan variabel bebas yaitu *finger relaxation*. Analisa data yang digunakan adalah uji *Wilcoxon* dengan $\alpha = 0,05$.

Hasil : Sebagian besar mahasiswa Prodi III Keperawatan memiliki tingkat stres ringan yakni sebanyak 86,7% selama pembelajaran *daring*. Tidak adanya pengaruh teknik *finger relaxation* terhadap tingkat *stress* 60 mahasiswa selama pembelajaran *daring* di Prodi D III Keperawatan Pekalongan, namun terdapat kecenderungan penurunan tingkat *stress* terhadap 28 responden.

Saran : Perlu dilakukan penelitian kembali dengan; sampel lebih banyak; dan atau variabel yang berbeda.

Kata Kunci : *Stress, finger relaxation*, pembelajaran daring.

**THE EFFECT OF FINGER RELAXATION ON STRESS LEVEL OF STUDENTS IN ONLINE
LEARNING AT PEKALONGAN NURSING STUDY PROGRAM
POLYTECHNIC HEALTH MINISTRY OF SEMARANG**

Ari Lestari Wijayanti¹, Ifa Tri Asih², Dewi Khusnaeni³, Indar Widowati⁴, Zaenal Amirudin^{5*}
^{1,2,3,4,5}Pekalongan Nursing Study Program Polytechnic Health Ministry of Semarang, Indonesia

*Corresponding author : zaenalamirudin@gmail.com

ABSTRACT

Background : *Stress is a condition that is not balanced between a person's internal and the demands that arise from interactions with his environment, so that it is felt to threaten him in the form of physical, behavioral, and psychological responses. The level of stress felt by each person is different in terms of the scale or level, and characteristics.*

Objective : *The purpose of this study was to determine the effect of finger relaxation techniques on the stress level of students in online learning.*

Method : *This study used a pre-experimental one group pre-post test design, the sample was taken purposively on the students of Pekalongan Nursing Study Program Polytechnic Health Ministry of Semarang, totaling 60 people, the variable of this research there is a dependent variable, namely the level of student stress and the independent variable is finger relaxation. Analysis of the data used is the Wilcoxon test with alpha = 0.05.*

Results : *Most of the students of Pekalongan Nursing Study Program have a mild stress level of 86.7% during online learning. There is no effect of finger relaxation techniques on the stress level of 60 students during online learning at Pekalongan Nursing Study Program, but there is a tendency to decrease stress levels for 28 respondents.*

Suggestion : *It is necessary to do research again with; more samples; and or different variables.*

Key words : *Stress, finger relaxation, online learning.*

PENDAHULUAN

Menurut WHO, kesehatan mental merupakan keadaan sejahtera di mana setiap individu bisa mewujudkan potensi mereka sendiri. Artinya seseorang yang bermental sehat, mereka dapat mengatasi tekanan kehidupan yang normal, dapat berfungsi secara produktif dan bermanfaat, dan mampu memberikan kontribusi kepada suatu komunitas, begitu sebaliknya. (Kementerian Kesehatan Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat, 2018).

Menurut Kementerian Kesehatan Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat (2018), salah satu masalah kondisi kesehatan mental yang paling umum adalah *stress*. Menurut Dilawati, *stress* adalah suatu perasaan yang dialami apabila seseorang menerima tekanan (Syahubuddin, 2010). Stres ini dapat mengganggu konsentrasi, mengurangi motivasi, dan pada kasus tertentu dapat memicu depresi. Hal tersebut dapat menurunkan produktivitas kerja dan prestasi seseorang.

Berdasarkan data dari Badan Kesehatan Dunia (WHO), bahwa 3 per mil dari sekitar 32 juta penduduk di Jawa Tengah menderita kegilaan dan 19 per mil lainnya menderita *stress*. Jika dipresentasikan, maka jumlahnya mencapai sekitar 2,2 % dari total penduduk Jawa Tengah (Pemerintah Sosial Budaya, 2007).

Menurut hasil survei yang dilakukan oleh *American College Health Association* (ACHA) pada tahun 2013 di Amerika dalam penelitian Deyisi Pratiwi A, Demolingo Flora Kalalo dan Mario Katuk (2018), *stress* menjadi masalah besar yang dihadapi oleh mahasiswa dalam dunia perkuliahan. Sebanyak 27,9 % dari total 32.964 mahasiswa mengakui bahwa *stress* menjadi penghalang bagi performa akademik. Sedangkan berdasarkan *prevalensi* menurut Koochaki (2009), mahasiswa di dunia yang mengalami *stress* yaitu 38-71%, di Asia sebesar 39,6-61,3% (Habeeb, 2010). Sementara itu, *prevalensi* mahasiswa yang mengalami *stress* di Indonesia sendiri yaitu 36,7-71,6% (Fitasari, 2011).

Dalam penelitian Putri Dewi Ambarwati, Sambodo Sriadi Pinilih, dan

Retna Tri Astuti (2017), didapatkan data bahwa angka kejadian *stress* lebih besar terjadi pada wanita (54,62%), dibandingkan pada pria (45,38%).

Pandemi Covid-19 yang terjadi saat ini, tentu membawa dampak dalam berbagai aspek kehidupan terutama dalam dunia pendidikan. Diterapkannya pembatasan sosial dan *physical distancing* ini, dalam dunia pendidikan berdampak pada ditiadakannya pembelajaran tatap muka langsung di kelas, dan digantikan dengan pembelajaran jarak jauh atau pembelajaran berbasis *daring*. Kebijakan ini berlaku pada semua jenjang pendidikan dasar, menengah pertama dan atas, serta perguruan tinggi.

Pada awal penerapannya, mahasiswa menanggapi kelas *daring* dengan baik, karena konsep pembelajaran tersebut menjadi sesuatu yang baru untuk dicoba. Namun, setelah berjalannya proses pembelajaran *daring*, banyak mahasiswa justru mengalami kesulitan dalam belajar. Penyebabnya karena tugas yang diberikan semakin banyak, jaringan internet yang labil, dan banyaknya *distraction* saat proses belajar. Ketidakkonsentrasi seperti ini tentu menyebabkan kualitas belajar menjadi turun dan emosi yang tidak stabil. Sehingga, terjadi cemas atau pun *stress* karena kurang mampu memenuhi tuntutan tugas belajar yang diberikan. Selain itu, cemas atau pun *stress* juga berefek dalam masalah fisik seperti gangguan tidur, lelah, sakit kepala, sakit perut, nyeri dada, nyeri atau tegang pada otot.

Untuk mengatasi cemas atau pun *stress*, seseorang dapat mengaplikasikan teknik *management stress* yang baik. Yakni dengan melakukan aktivitas fisik, meditasi, atau teknik relaksasi guna meredakan ketegangan emosi dan menjernihkan pikiran.

Manajemen stres merupakan suatu rangkaian intervensi keperawatan yang dimulai dari *observation* (O) yang berupa kaji *stress* dan karakteristiknya, *nursing* (N) yaitu tindakan keperawatan yang dilakukan, *education* (E) yaitu pemberian pendidikan terkait kesehatan mental, dan *collaboration* (C). Tindakan keperawatan (*nursing*) yang dapat dilakukan merupakan bagian dari penanganan non-farmakologi, misalnya dengan relaksasi. Relaksasi dapat mengubah

persepsi kognitif dan motivasi afektif pasien.

Relaksasi yang dapat dilakukan salah satunya adalah dengan merileksasikan jari-jari tangan. Relaksasi dapat dilakukan dengan menggenggam jari (*finger hold*) dan peregangan jari (*finger stretching*). *Finger hold* merupakan teknik teknik merefleksikan titik-titik pada tangan dan memberikan rangsangan secara *reflex* (spontan) pada saat dilakukan genggam. Sedangkan *finger stretching* merupakan gerakan peregangan jari yang dilakukan dengan kekuatan otot jari-jemari. Rangsangan dari kedua teknik tersebut mengakibatkan terjadinya aliran gelombang listrik menuju otak, kemudian memberikan *energy* pada tubuh, sehingga pasien merasakan kenyamanan dan ketenangan.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Katiningrum dengan judul “Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan 2020” ditemukan nilai pengaruh uji statistik *value* ($p = 0,000$), ($p = 0,001$), ($p = 0,000$), ($p = 0,000$), dan ($p = 0,000$), ($p = 0,003$) dengan ($p < 0,05$) yang menunjukkan adanya pengaruh teknik relaksasi genggam jari dalam menurunkan kecemasan.

METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian ini menggunakan menggunakan jenis penelitian *Pra Experimental Design* dengan pendekatan *One Group Test Post Test Design*.

Tipe penelitian ini adalah mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan satu kelompok subjek. Kelompok subjek diobservasi lagi setelah intervensi (Nursalam, 2017).

Proses pengolahan data penelitian melalui tiga proses, yaitu *editing*, *coding* dan *scoring*. *Scoring* dilakukan untuk menganalisa tingkat stres mahasiswa selama pembelajaran *daring* dengan menggunakan *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS).

Analisa data yang digunakan menggunakan analisa Analisa univariat yaitu analisa yang bertujuan untuk menjabarkan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian (Notoatmojo, 2010). Pada penelitian ini terdapat dua jenis data yaitu data umum dan data khusus. Analisa Bivariat.

Analisa bivariat adalah analisis yang dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi (Notoatmojo, 2010). Tujuan dilakukannya analisa ini yaitu menganalisis pengaruh teknik *finger relaxation* terhadap tingkat *stress* mahasiswa selama pembelajaran *daring*.

Subjek penulisan karya tulis ilmiah ini merupakan sampel dari populasi. Di mana populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa Poltekkes Kemenkes Semarang di Prodi D III Keperawatan Pekalongan sebanyak 116 orang.

Sampling adalah proses menyeleksi porsi dan populasi untuk dapat mewakili populasi. Teknik *sampling* merupakan cara-cara yang ditempuh dalam pengambilan sampel, agar memperoleh sampel yang benar-benar sesuai dengan keseluruhan subjek penelitian ini digunakan *Purposive Sampling* dengan hasil perhitungan menunjukkan bahwa sample dari populasi kurang lebih 54 Mahasiswa. Dimana dari 116 orang populasi akan dilakukan *pretest* menggunakan kuisioner DASS 42, kemudian dilakukan pemilihan sampel dengan mempertimbangkan kriteria inklusi. Semua sampel akan diberikan *treatment* atau perlakuan *finger relaxation*.

HASIL PENELITIAN

Analisis *univariate* dilakukan untuk menjelaskan gambaran karakteristik variabel. Dalam penelitian ini disajikan dua jenis data yaitu data umum dan data khusus. Data umum dari penelitian ini yaitu responden, usia, tingkat dan kelas.

Jumlah responden sebanyak 60 mahasiswa/i di mana distribusi responden berdasarkan jenis kelamin untuk perempuan 52 mahasiswi dengan presentase 86,7 % dan angka kumulatifnya 86,7, sedangkan untuk subjek jenis kelamin laki-laki sebanyak 8 Mahasiswa dengan presentase 13,3 % dan angka kumulatifnya 100. Dari gambaran tersebut dapat disimpulkan sebagian besar mahasiswa Poltekkes Kemenkes Semarang Prodi D III Keperawatan Pekalongan yang menjadi responden dalam penelitian ini memiliki jenis kelamin perempuan (86,7%).

Berdasarkan usia, responden dengan

usia 17 tahun ada 1 orang, usia 18 tahun ada 26 orang, usia 19 tahun ada 13 orang, usia 20 tahun ada 16 orang, dan usia 21 tahun ada 4 orang. Dari gambaran tersebut dapat disimpulkan sebagian besar mahasiswa Poltekkes Kemenkes Semarang Prodi DIII Keperawatan Pekalongan yang menjadi responden dalam penelitian ini berusia 18 tahun (43,3%).

Menurut tingkat kelas, sebagian besar mahasiswa Poltekkes Kemenkes Semarang Prodi DIII Keperawatan Pekalongan yang menjadi responden dalam penelitian ini adalah dari tingkat 1 (26,7%) dan tingkat 2 (26,7%), dengan rincian tingkat 1 kelas 1 Reguler A ada 22,4%, 1 Reguler B ada 31,9%, dan 1 Reguler C ada 13,8%. Tingkat 2 dengan rincian kelas 2 Reguler A ada 5%, 2 Reguler B ada 26,7%.

Data khusus penelitian ini menyajikan distribusi tingkat *stress* mahasiswa selama pembelajaran *daring*. Distribusi presentase tingkat stress ringan sebanyak 86,7 %, stress sedang 3,3 %, stress berat 5% dan stress sangat berat 5 %. Diketahui mahasiswa paling banyak mengalami stress ringan dengan presentase 86,7%. Stress mahasiswa Prodi D III Keperawatan Pekalongan selama pembelajaran *daring* disebabkan tekanan dari individu itu sendiri. Tekanan tersebut muncul karena adanya distraksi dari eksternal yang kemudian mengganggu individu tersebut saat melaksanakan perkuliahan secara *daring*.

Analisis bivariat menggunakan uji *Wilcoxon*. setelah dilakukan pengujian statistik terhadap skor *pre test* dan *post test* menggunakan SPSS didapatkan nilai *signifikansi(p)* yaitu 0,149. Apabila nilai $p \geq 0,05$ maka H_1 ditolak dan H_0 diterima. Sehingga, tidak terdapat pengaruh teknik *finger relaxation* terhadap tingkat stress mahasiswa dalam pembelajaran *daring* pada mahasiswa di Prodi D III Keperawatan Pekalongan. Namun, *negative ranks (N)* bernilai 28 yang artinya terjadi kecenderungan penurunan tingkat stress pada 28 responden sesudah perlakuan dengan teknik *finger relaxation* meski tidak signifikan.

Terdapat penurunan jumlah responden yang mengalami stress ringan stress berat dan sangat berat. Dengan rincian, jumlah penurunan stress ringan sebanyak 1 orang,

jumlah penurunan stress berat 3 orang, dan jumlah penurunan stress sangat berat 2 orang responden. Sehingga, terjadi kecenderungan penurunan tingkat stress sesudah perlakuan dengan teknik *finger relaxation*.

PEMBAHASAN

Tingkat Stress Mahasiswa Sebelum Perlakuan

Mampu tidaknya seseorang merespon stress dengan positif dapat digambarkan sebagai kepercayaan seseorang dalam menanggulangi situasi tersebut. Dimana hal itu menentukan tingkat stress individu (Atkinson, dkk). Beberapa faktor yang mempengaruhi perbedaannya adalah umur, jenis kelamin, tahap kehidupan, kepribadian, dan ketahanan. Pada penelitian ini terdapat beberapa karakteristik sampel diantaranya jenis kelamin, usia, dan tingkatan atau kelas dalam perkuliahan.

Hasil survei menggunakan kuisisioner DASS 42 menunjukkan bahwa responden laki-laki seluruhnya mengalami stress ringan yakni 13,3%. Sedangkan pada perempuan, 44% mengalami stress ringan, 3,3% mengalami stress sedang, dan 10% mengalami stress berat hingga sangat berat. Berdasarkan data tersebut, perempuan cenderung mudah mengalami stress yang lebih sering dibandingkan dengan laki-laki. Adanya perbedaan tersebut sesuai dengan pendapat Gyllensten (2005) yang menyatakan bahwa perempuan dan laki-laki memiliki respon yang berbeda, walaupun terpapar stressor yang sama. Dan tingkat stress yang lebih tinggi sering dijumpai pada seorang perempuan (Mijoc, 2009).

Saat merespon stressor, otak perempuan memiliki kewaspadaan yang negatif, sehingga menimbulkan stress, kecemasan, bahkan depresi. Sedangkan laki-laki cenderung menikmati stressor, bahkan konflik dan persaingan diri terhadap stimulus dapat memberikan dorongan yang positif (Brizendine, 2007). Respon yang berbeda tersebut pun mempengaruhi skor penilaian stress DASS 42. Pada kelompok perempuan, skor tertinggi 95 dan skor terendah 15 Sedangkan pada kelompok laki-laki skor

tertinggi 68 dan skor terendah 17.

Rata-rata usia responden pada penelitian ini adalah 18 tahun. Jumlah prosentase usia 17 tahun 5,2%, usia 18 tahun 57 %, usia 19 tahun sebanyak 16,9 % , usia 20 tahun 18,2 % dan responden dengan usia 21 tahun sebanyak 1,7%. Mahasiswa dalam usia tersebut dikategorikan sebagai remaja akhir (*late adolescence*) karena rentang usianya 18-21 tahun pada perempuan dan 17-19 tahun pada laki-laki (Thalib, 2010). Pada usia tersebut mahasiswa mengalami perkembangan psikologis, terutama adanya peningkatan emosional. Peningkatan emosional pada remaja dikenal dengan masa *storm and stress*, dimana remaja dapat merasakan dirinya sangat sedih kemudian kembali bahagia dengan cepat. Namun, hal ini merupakan tanda bahwa remaja telah berada pada kondisi baru yang berbeda dengan sebelumnya (Sekarrini, 2012). Kegagalan individu melakukan adaptasi dengan tugas perkembangannya dapat menyebabkan ketakutan, stres dan agresifitas (Schneiders, 1964).

Tingkat Stres Mahasiswa Sesudah Perlakuan

Hasil penelitian menunjukkan sesudah diberi perlakuan pada 60 mahasiswa didapatkan 51 orang (85,1%) stress ringan, 8 orang (13,3%) stres sedang, dan tidak ada yang mengalami stres berat, namun terdapat 1 orang (1,6%) masuk kategori stres sangat berat.

Data tersebut menggambarkan sesudah diberikan perlakuan tingkat stres cenderung menurun, walaupun sebagian mahasiswa masih mengalami stres ringan.

Relaksasi merupakan teknik yang dilakukan untuk mengatasi stres dimana akan terjadi peningkatan aliran darah sehingga perasaan cemas dan khawatir dapat berkurang (Abbasi *et al.*, 2018). Manfaat lain juga dijelaskan oleh peneliti Sari & Subandi (2015) bahwa relaksasi dapat mengurangi tingkat stres, dimana teknik relaksasi berguna untuk meregulasi emosi dan fisik, latihan relaksasi memberikan respon relaks, dimana dapat diidentifikasi dengan menurunnya tekanan darah, detak jantung dan meningkatkan

resisten kulit.

Salah satu teknik relaksasi yang diterapkan dalam penelitian ini yakni *finger relaxation*, dimana teknik tersebut merupakan perpaduan dari dua teknik relaksasi yaitu genggam jari (*finger hold*) dan peregangan jari (*finger stretching*). Menurut jenis relaksasi yang diklasifikasikan oleh Miltenberger (2004), *finger hold* dan *finger stretching* merupakan jenis relaksasi otot yang dipadukan dengan teknik pernapasan (*diaphragmatic breathing*). Teknik yang dilakukan pertama kali yakni menggenggam kedua ibu jari dengan keempat jari lainnya, kemudian rasakan denyutannya sambil memejamkan mata. Setelah itu, responden menarik napas, menahan napas, dan menghembuskan perlahan sambil terus menggenggam ibu jari. Langkah tersebut dapat dilakukan 3-5 kali atau hingga merasa rileks. Apabila responden sudah merasa nyaman dan rileks dilanjutkan dengan gerakan meregangkan jari-jari tangan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa :

- 1 Sebelum diberi perlakuan *finger relaxation* sebagian besar mahasiswa Prodi D III Keperawatan memiliki tingkat stres ringan yakni sebanyak 86,7% selama pembelajaran *daring*.
- 2 Setelah diberi perlakuan *finger relaxation* didapatkan 51 orang (85,1%) stres ringan, 8 orang (13,3%) stres sedang, dan tidak ada yang mengalami stres berat, namun terdapat 1 orang (1,6%) masuk kategori stres sangat berat. Data tersebut menggambarkan sesudah diberikan perlakuan tingkat stres cenderung menurun, walaupun sebagian mahasiswa masih mengalami stres ringan.
- 3 Hasil uji *wilcoxon* menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh antara teknik *finger relaxation* terhadap tingkat stres 60 mahasiswa di Prodi DIII Keperawatan Pekalongan selama pembelajaran *daring*, karena nilai $p(0,149) \geq 0,05$ maka H_1 ditolak dan H_0 diterima.

Saran

1. Untuk penelitian selanjutnya diharapkan dapat menggunakan responden yang lebih banyak lagi.
2. Perlu dilakukan penelitian kembali terkait pengaruh *finger relaxation* terhadap tingkat stres mahasiswa dalam sistem pembelajaran lainnya dan dilaksanakan secara langsung setelah pandemi Covid-19 berakhir.
3. Perlu dilakukan penelitian kembali terkait pengaruh *finger relaxation* terhadap variabel yang berbeda dengan ini, misalnya tingkat kecemasan dimana gejalanya lebih ringan daripada stres.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Yunus. (2014). *Desain Sistem Pembelajaran dalam konteks kurikulum 2013*. Bandung. PT Refrika Aditama
- Brizendine L. The Female Brain. Penerjemah: Meda Saatrio. Jakarta: Ufuk Pres. 2007
<http://repo.unad.ac./249/>. Diakses 15 Maret 2020, pukul 06.35 WIB
<https://www.casaindonesia.com/article/read/9/2017/356/10-Relaksasi-Sederhana-untuk-para-Arsitek-dan-Desainer>. Diakses 15 Maret 2020, pukul 06.00 WIB
<https://www.google.com/url?q=http://eprints.mercubuana-yogya.ac.id/4257/3/BAB%2520II.pdf&usg=AFQjCNE4sivS2nr86eloYM8MVi t74Se2kQ> . Diakses pada 14 Juli 2020, pukul 12.41
<https://www.teorionline.wordpress.com/2010/01/24/populasi-dan-sampel/amp>. Diakses pada 10 Oktober 2020, pukul 17.00 WIB
- Indarwati. 2018. Skripsi: Gambaran Stres Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Penyusunan Skripsi Di Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan UIN Alaudin Makassar. UIN Alaudin Makassar. Tersedia dalam : repository.uin-alaudind.ac.id
- Irma R, Hartiah H, Neti J. Perbedaan Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah Terapi Musik pada Kelompok Remaja di Panti Asuhan Yayasan Bening Nurani Kabupaten Sumedang. 2008. Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran
- Isnaeni DN. Hubungan Antara Stres Dengan Pola Menstruasi Pada Mahasiswa D IV Kebidanan Jalur Regular. 2010. Surakarta: Universitas Sebelas Maret
- Katiningrum, R. O. (2020). *Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan 2020 (Abstrak)*. Thesis Tidak Dipublikasikan. Denpasar : Jurusan Keperawatan Poltekkes Denpasar
- Kusuma, Hardhi. Nurarif, Amin Huda. (2015). Aplikasi Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnosa Medis & NANDA NIC NOC: *Jilid 2*. Jogjakarta: Mediacion Publishing
- Nursalam. (2017). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: *Pendekatan Praktis*. Jakarta: Salemba Medika
- Pinandita, I., Purwanti E., & Utoyo, B. 2012. Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien *Post Operasi Laparotomi*. Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan, vol 8, no 1; 2-43
- Rizkia DR, Rini Gusya L, Nur Afrainin S. Gambaran Tingkat Stres Berdasarkan Stressor Mahasiswa Kedokteran Tahun Pertama Program Studi Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Angkatan 2017. 2017. Universitas Andalas. Tersedia dalam : <http://jurnal.fk.unand.ac.id>
- Sujarweni, V. Wiratna. (2014). Metodologi Penelitian Keperawatan. Yogyakarta: Gava Media
- Sunaryo. 2010. Psikologi untuk Keperawatan. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Tyas AB, Hendro B, Ferdinand W. Perbedaan Tingkat Stres Mahasiswa Reguler dengan Mahasiswa Ekstensi Dalam Proses Belajar Di Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Unsrat Manado. 2014. Universitas Sam Ratulangi Manado
- Yuliastuti, C. 2015. *Effect of Handheld Finger Relaxation On Reduction of Pain Intensity In Patients With Post-Appendectomy at Inpatient Ward, RSUD*

*Sidoarjo. International Journal of
Medicine And Pharmaceutical Sciences
(IJMPS), vol 5, no 3; 53-58*