

PENGARUH *FINGER RELAXATION* TERHADAP TINGKAT STRESS PASIEN SELAMA PERSIAPAN OPERASI BEDAH MAYOR

Petrus Nugroho Djoko Santoso¹. Projo Angkasa². Yuniske Penyami³. Wijanarko Edi⁴
Poltekkes Kemenkes Semarang, Prodi D III Keperawatan Pekalongan

*e-mail korespondensi : petrusnds@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Kondisi dimana tidak seimbangnya antara internal seseorang dengan tuntutan yang dibebankan dari interaksi dengan lingkungannya dapat mengakibatkan *stress*, sehingga dapat mengancam dirinya berupa respon fisik, perilaku, dan psikologis. Stres yang dirasakan setiap orang tingkat atau skalanya serta karakteristiknya berbeda.

Tujuan Penelitian : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik *finger relaxation* terhadap tingkat *stress* pasien bedah mayor selama persiapan operasi.

Metode Penelitian : Dalam penelitian ini menggunakan metode desain *pra-eksperimen one group pra-post test design*, dimana pengambilan sampel dilakukan secara *purposive sample* pada pasien yang akan mendapatkan tindakan operasi bedah mayor di Rumah Sakit Daerah Kraton berjumlah 20 orang, dalam penelitian ini ada variabel terikat yaitu tingkat *stress* pasien bedah mayor dan variabel bebas yaitu *finger relaxation*. Sedangkan analisa data yang digunakan yaitu uji *Wilcoxon* dengan $\alpha = 0,005$

Hasil: ada perbedaan sebelum dilakukan tindakan *Finger Relaxation* dengan setelah dilakukan tindakan *finger Relaxation* dengan kata lain *Finger Relaxation* dapat menurunkan stres pada pasien bedah mayor.

Kata Kunci : *Stress, finger relaxation*, bedah mayor

THE EFFECT OF FINGER RELAXATION ON THE PATIENT'S STRESS LEVEL DURING PREPARATION FOR MAJOR SURGERY

Petrus Nugroho Djoko Santoso¹. Projo Angkasa². Yuniske Penyami³. Wijanarko Edi⁴
Poltekkes Kemenkes Semarang, Study Program D III Nursing Pekalongan

*e-mail korespondensi : petrusnds@gmail.com

ABSTRACT

Background: A condition where there is an imbalance between a person's internal and the demands imposed from interactions with his environment can cause stress, so that it can threaten him in the form of physical, behavioral, and psychological responses. Stress is felt by each person, the level or scale and its characteristics are different.

Objectives: This study aims to determine the effect of finger relaxation techniques on the stress level of major surgical patients during surgery preparation.

Research Methods: In this study using a pre-experimental one group pre-post test design method, where sampling was carried out purposively on patients who were going to get major surgery at the Kraton Regional Hospital totaling 20 people, in this study there were variables. The dependent variable is the stress level of major surgery patients and the independent variable is finger relaxation. While the data analysis used is the Wilcoxon test with $\alpha = 0.05$.

Result: there is a difference before the Finger Relaxation action is performed with after the finger Relaxation action is performed

Keywords: Stress, finger relaxation, major surgery

1. Pendahuluan

Kesehatan mental merupakan keadaan sejahtera, setiap individu bisa mewujudkan potensi mereka sendiri. Seseorang yang bermental sehat, mereka akan dapat mengatasi tekanan kehidupan yang normal, dapat berfungsi secara produktif dan bermanfaat, dan mampu memberikan kontribusi kepada suatu komunitas (WHO). Tetapi, jika kondisi mental seseorang terganggu maka akan merusak suasana hati, dan luapan emosi yang tidak terkontrol yang mengakibatkan aktivitas yang ada tidak akan berjalan dengan baik (Kementrian Kesehatan Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat, 2018).

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 pasien bedah mayor dalam dunia perkuliahan. Sebanyak 27,9 % dari total 32.964 pasien bedah mayor mengakui bahwa *stress* menjadi penghalang bagi performa akademik. Sedangkan berdasarkan *prevalensi* menurut Koochaki (2009), pasien bedah mayor di dunia yang mengalami *stress* yaitu 38-71%, di Asia sebesar 39,6-61,3% (Habeb, 2010). Sementara itu, *prevalensi* pasien bedah mayor yang mengalami *stress* di Indonesia sendiri yaitu 36,7-71,6% (Fitasari, 2011).

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

Dalam manajemen *stress* terdapat 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.

Untuk melakukan relaksasi 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. Dari kedua teknik tersebut terdapat rangsangan yang mengakibatkan terjadinya aliran gelombang listrik menuju otak, kemudian memberikan *energy* pada tubuh, sehingga pasien merasakan kenyamanan dan ketenangan.

2. Metode

Metode penelitian ini menggunakan desain *pra-eksperiment one group pra-post test design*, sampel diambil secara *purposive sample* pada pasien yang akan mendapatkan tindakan operasi bedah mayor di rumah sakit Daerah Kraton berjumlah 20 orang. Sampel yang benar-benar sesuai dengan keseluruhan subjek penelitian ini akan dilakukan *pretest* menggunakan kuisisioner DASS 42, kemudian dilakukan pemilihan sampel dengan mempertimbangkan kriteria inklusi. Semua sampel akan diberikan *treatment* atau perlakuan *finger relaxation*.

3. Hasil

Hasil penelitian tentang pengaruh terapi dengan teknik *finger relaxation* terhadap tingkat stress pasien bedah mayor Rumah Sakit Umum Daerah Kraton. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 16 September 2021 – 22 November 2021. Dalam penelitian ini jumlah pasien yang didapat melalui pengumpulan data *kuesioner* sebanyak 20 orang. Kemudian didapatkan 17 orang dari data tersebut yang memenuhi kriteria *inklusi* dan *eksklusi* untuk dijadikan sampel atau responden. Responden tersebut merupakan pasien bedah mayor Rumah Sakit Umum Daerah Kraton.

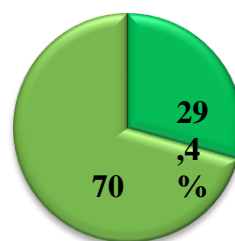
Kemudian dilakukan analisa *univariate* dilakukan untuk menjelaskan gambaran karakteristik variabel. Dalam penelitian ini disajikan satu jenis data yaitu data khusus.

Data khusus penelitian ini menyajikan distribusi tingkat *stress* pada pasien bedah mayor di Rumah Sakit Umum Daerah Kraton.

Tabel Prosentase Responden Berdasarkan Tingkat Stres

Tingkatan	Jumlah	Prosentase (%)
Stres Ringan	5	29,4
Stres Sedang	12	70,6
Stres Berat	0	0
Stres Sangat Berat	0	0
Total	17	100

Tingkatan Stres	Pre Test X_i	Post Test Y_i	Hasil Uji Wilcoxon			
			$X_i - Y_i$	Rank	N (+)	N (-)
Ringan	5	9	-4	4	5	-5
Sedang	12	8				
Berat	0	0	3	3	4	4
Sangat Berat	0	0				
			0	0	1	1
			0	0	1	1
Total					6	-5



■ Stres Ringan

Dari tabel diatas, diketahui pasien paling banyak mengalami stress sedang dengan prosentase 70,6%. Stres pada pasien bedah mayor di Rumah Sakit Umum Daerah Kraton tersebut muncul karena adanya distraksi dari eksternal yang kemudian mengganggu individu tersebut saat pelaksanaan tindakan bedah mayor.

1. Analisis Bivariat

Tabel Interpretasi Hasil Uji Wilcoxon

$$\text{Whitung} = 5$$

$$\text{Wtabel} = 35 \quad (\text{Karena responden } 17 \text{ maka taraf nyata } (0,05) \text{ yaitu } 35)$$

$$\alpha = 0,05$$

$W \text{ hitung} < W \text{ tabel}$, artinya H_0 ditolak dan ada perbedaan antar perlakuan.

Dari uji Wilcoxon didapatkan hasil ada perbedaan sebelum dilakukan tindakan *Finger Relaxation* dengan setelah dilakukan tindakan *finger Relaxation* dengan kata lain *Finger Relaxation* dapat menurunkan stres pada pasien bedah mayor.

Tabel Perbedaan Distribusi Responden Pre dan Post Test

Tingkatan	Pre Test		Post Test	
	Jml	%	Jml	%
Stres Ringan	5	29,4	9	52,9
Stres Sedang	12	70,6	8	47,1
Stres Berat	0	0	0	0
Stres Sangat Berat	0	0	0	0
Total	17	100	17	100

Berdasarkan Tabel 4.6 diatas terdapat penurunan jumlah responden yang mengalami stres sedang. Dengan rincian, jumlah penurunan stres sedang sebanyak 4 orang,. Sehingga, terjadi kecenderungan penurunan tingkat stres sesudah perlakuan dengan teknik *finger relaxation*.

4. Kesimpulan dan Saran

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dapat dilihat pada bab sebelumnya dapat disimpulkan bahwa :

1. Pasien bedah mayor di Rumah Sakit Umum Daerah Kraton sebelum diberi perlakuan *finger relaxation* sebagian besar mengalami tingkat stress sedang yakni sebanyak 70,6%.
2. Pasien bedah mayor di Rumah Sakit Umum Daerah Kraton setelah diberi perlakuan *finger relaxation* didapatkan orang 9 (52,9%) stres ringan, 8 orang (47,1%) stres sedang, dan tidak ada yang mengalami stres berat dan stres sangat berat. Dari data tersebut menggambarkan bahwa sesudah diberikan perlakuan *finger relaxation* tingkat stres cenderung menurun, walaupun sebagian pasien masih mengalami stres ringan.
3. Hasil penelitian dengan uji *wilcoxon* menunjukkan bahwa ada pengaruh antara teknik *finger relaxation* terhadap tingkat stres 17 pasien bedah mayor Rumah Sakit Umum Daerah Kraton karena W hitung $< W$ tabel, artinya H_0 ditolak dan ada perbedaan antar perlakuan.

B. Saran

1. Setelah masa pandemi Covid-19 berakhir diharapkan dapat dilakukan penelitian selanjutnya sehingga dalam pengambilan responden dapat dilakukan secara maksimal.
2. Perlu adanya penambahan data kuesioner penelitian seperti jenis

kelamin, sehingga dapat diperoleh hasil perbandingan antar jenis kelamin terkait pengaruh *finger relaxation* terhadap tingkat stress pasien bedah mayor.

5. Ucapan Terimakasih

Terimakasih saya ucapkan kepada seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu-persatu karena sudah mendukung dan membantu dalam melaksanakan penelitian ini sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik dan semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

6. 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
- Indarwati. 2018. *Skripsi: Gambaran Stres Pasien bedah mayor Tingkat Akhir Dalam Penyusunan Skripsi di Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan UIN Alaudin Makassar*. UIN Alaudin Makasar. 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 Pasien bedah mayor 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 Pasien bedah mayor 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 Pasien bedah mayor Reguler dengan Pasien bedah mayor Ekstensi Dalam Proses Belajar Di Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Unsrat Manado*. 2014. Universitas Sam Ratulangi Manado
- Yuliasuti, 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