BHINNEKA PUBLISHING

JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT BHINNEKA
Volume 5, No. 2, Tahun 2026
https://bhinnekapublishing.com/ojsbp/index.php/Jpmb

***e-ISSN** : 2963-3753*

Implementasi Relaksasi Jari Tangan untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Preoperatif pada Pasien Sectio Caesarea

Afifa Anisa Putri[1], Dwi Novitasari[2], Aris Nur Rahmat[3]
[1,2,3] *Program Studi Keperawatan Anestesiologi Program Sarjana* Terapan*, Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa, Indonesia*

Received : 18 September 2026, Revised : 06 Oktober 2026, Published : 14 September 2026

Corresponding Author
Nama Penulis: Afifa Anisa Putri
E-mail: afifaanisaputri@gmail.com

Abstrak

Kecemasan pre operatif merupakan respons psikologis yang lazim dialami pasien menjelang tindakan pembedahan, termasuk pada pasien sectio caesarea, dan berpotensi memengaruhi jalannya prosedur anestesi maupun pembedahan apabila tidak ditangani dengan baik. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh implementasi relaksasi jari tangan terhadap penurunan tingkat kecemasan pre operatif pada pasien sectio caesarea di mitra kegiatan, yaitu Rumah Sakit Islam Fatimah Cilacap. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 28 April–15 Mei 2026 melalui tahap persiapan dan koordinasi, skrining peserta, edukasi, demonstrasi, serta implementasi relaksasi jari tangan pada 30 pasien pre operasi sectio caesarea yang dipilih berdasarkan kriteria sadar penuh, mampu berkomunikasi, mengalami kecemasan, dan mampu duduk di tempat tidur. Tingkat kecemasan diukur menggunakan instrumen Amsterdam Preoperative Anxiety and Information Scale (APAIS) sebelum dan sesudah intervensi. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebelum intervensi, kecemasan sedang dan berat masing-masing dialami oleh 40,0% peserta. Setelah dilakukan relaksasi jari tangan, kecemasan ringan meningkat menjadi 56,7%, kecemasan sedang menurun menjadi 36,7%, tidak lagi ditemukan peserta dengan kecemasan berat, dan 6,7% peserta tidak mengalami kecemasan sama sekali. Simpulan kegiatan ini adalah relaksasi jari tangan efektif menurunkan tingkat kecemasan pre operatif pasien sectio caesarea sehingga dapat direkomendasikan sebagai intervensi non farmakologis di ruang persiapan operasi.
***Kata kunci** – APAIS, kecemasan pre operatif, relaksasi jari tangan, sectio caesarea*

Abstract

Preoperative anxiety is a common psychological response experienced by patients before undergoing surgery, including cesarean section, and may affect the course of anesthesia and the surgical procedure if left unaddressed. This community service activity aimed to determine the effect of implementing hand relaxation therapy on reducing preoperative anxiety levels among cesarean section patients at the partner institution, Fatimah Islamic Hospital, Cilacap. The activity was carried out from 28 April to 15 May 2026 through preparation and coordination, participant screening, education, demonstration, and implementation of hand relaxation among 30 preoperative cesarean section patients selected using criteria of full consciousness, ability to communicate, presence of anxiety, and ability to sit on the bed. Anxiety levels were measured using the Amsterdam Preoperative Anxiety and Information Scale (APAIS) before and after the intervention. The results showed that before the intervention, moderate and severe anxiety were each experienced by 40.0% of participants. After hand relaxation therapy, mild anxiety increased to 56.7%, moderate anxiety decreased to 36.7%, no participants experienced severe anxiety, and 6.7% experienced no anxiety at all. This activity concludes that hand relaxation therapy is effective in reducing preoperative anxiety levels in cesarean section patients and can be recommended as a non-pharmacological intervention in the preoperative preparation room.
***Keywords** – APAIS, caesarean section, hand relaxation, preoperative anxiety*

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

How To Cite : *Putri, A. A., Novitasari, D., & Rahmat, A. N. (2026). Implementasi Relaksasi Jari Tangan untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Preoperatif pada Pasien Sectio Caesarea . Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinneka, 5(2), 1010 - 1017. https://doi.org/10.58266/jpmb.v5i2.1826*
Copyright *©2026 Afifa Anisa Putri, Dwi Novitasari, Aris Nur Rahmat*

PENDAHULUAN

Sectio caesarea adalah tindakan persalinan buatan yang dilakukan melalui insisi pada dinding abdomen (laparotomi) dan dinding rahim (histerotomi) untuk mengeluarkan janin (Rahmatullah & Kurniawan, 2019; Sugito et al., 2023). Prosedur ini telah dikenal sejak lama dan terus mengalami perkembangan teknik pembedahan seiring kemajuan ilmu kedokteran, mulai dari lapisan dinding abdomen hingga uterus yang harus dilalui operator bedah untuk mencapai janin (Sung & Mahdy, 2023; Sung et al., 2025). Saat ini, *sectio caesarea* termasuk tindakan operasi yang sering dilakukan di berbagai negara; di Amerika Serikat tercatat lebih dari satu juta perempuan menjalani prosedur ini setiap tahunnya (Sung et al., 2025). Data Organisasi Kesehatan Dunia turut menunjukkan tren peningkatan angka *sectio caesarea* secara global, dengan proyeksi hampir sepertiga persalinan pada tahun 2030 akan dilakukan melalui jalur operasi (Organization, 2021).

Kecenderungan serupa juga terjadi di Indonesia. Prevalensi persalinan SC yang tercatat dalam Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 mencapai 25,9%, meningkat dibandingkan hasil survei tahun 2018 yang berada pada angka 17,6% (Kemenkes, 2023). Indikasi paling umum yang mendasari tindakan *sectio caesarea* pertama kali antara lain distosia persalinan, pola detak jantung janin yang tidak normal, malpresentasi, kehamilan ganda, dan dugaan makrosomia janin (Caughey et al., 2014), namun keputusan tindakan tidak semata-mata didorong oleh indikasi medis, tetapi juga dipengaruhi oleh permintaan pasien maupun pertimbangan tenaga medis yang menangani persalinan (Massa et al., 2023).

Salah satu respons psikologis yang lazim muncul menjelang tindakan pembedahan adalah kecemasan pre operatif, yaitu kondisi tidak menyenangkan secara psikologis yang berpotensi memengaruhi jalannya prosedur anestesi maupun pembedahan itu sendiri (Buyukerkmen & Bezen, 2021). Beberapa penelitian melaporkan bahwa 73,3% hingga 86% perempuan yang menjalani *sectio caesarea* mengalami kecemasan pra operasi (Abate et al., 2020; Shebl et al., 2025). Secara etiologis, kecemasan muncul akibat interaksi antara kerentanan biopsikososial dengan situasi yang dipersepsikan mengancam atau traumatis, sementara secara neurobiologis kondisi ini dimediasi oleh ketidakseimbangan neurotransmiter seperti norepinefrin, serotonin, dopamin, dan asam gamma-aminobutirat pada sistem saraf pusat (Chand & Marwaha, 2025). Apabila tidak ditangani, kecemasan dapat memicu gangguan pada sistem saraf otonom, meliputi peningkatan denyut nadi, pernapasan cepat, mulut kering, hingga gangguan pola tidur pada ibu yang akan menjalani persalinan (Mardjan, 2016; Savitri & Lautan, 2021).

Penanganan kecemasan pre operatif dapat ditangani melalui metode farmakologis maupun nonfarmakologis. Terapi farmakologi umumnya menggunakan golongan benzodiazepin, antidepresan, atau midazolam intranasal (Nurmansyah et al., 2023), namun penggunaan yang berkelanjutan berisiko menimbulkan efek samping serius seperti depresi pernapasan hingga henti jantung (Effendi, 2021). Kondisi ini mendorong perlunya alternatif intervensi yang lebih aman melalui pendekatan non farmakologi (Abdullah & Ikraman, 2021), di antaranya teknik relaksasi, distraksi, *guided imagery*, pijatan, terapi es dan panas, akupuntur, terapi musik, dan relaksasi jari tangan (Nur hanifah & Sari, 2022). Relaksasi jari tangan, atau dikenal pula sebagai relaksasi genggam jari, merupakan teknik sederhana yang memanfaatkan titik-titik refleksi pada jari tangan untuk memberikan rangsangan taktil yang diteruskan ke sistem saraf pusat sehingga memicu respons relaksasi (Hidayat, 2020; Syarifah & Juwita, 2023). Melalui genggaman lembut yang disertai pengaturan napas, teknik ini dipercaya mampu mengendalikan dan mengembalikan keseimbangan emosi sehingga tubuh menjadi lebih rileks (Widiyono et al., 2023). Beberapa penelitian terdahulu telah membuktikan efektivitas teknik ini dalam menurunkan kecemasan pasien pre operasi, di antaranya penelitian Aryanto dan Purwanti (2025) yang menemukan pengaruh signifikan teknik *finger hold* terhadap penurunan kecemasan pasien pre *sectio caesarea*, penelitian Hanung (2024) yang melaporkan penurunan skor APAIS dari kategori sedang menjadi ringan setelah pemberian relaksasi genggam jari, serta penelitian Shelyna Dewi Haryanti (2022) dan Nanda dan Rosyid (2025) yang turut menunjukkan penurunan tingkat kecemasan setelah pemberian intervensi serupa selama 15-20 menit.

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

Berdasarkan hasil prasurvei yang dilakukan penulis selama tiga bulan terakhir, rata-rata terdapat 54 pasien yang menjalani operasi *sectio caesarea* setiap bulannya di Rumah Sakit Islam Fatimah Cilacap. Tingginya angka tersebut, disertai besarnya potensi kecemasan pre operatif yang menyertainya, mendasari penulis untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa implementasi relaksasi jari tangan bagi pasien pre operasi *sectio caesarea* di rumah sakit tersebut. Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui karakteristik peserta berdasarkan usia dan riwayat operasi, mengidentifikasi tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi, serta menilai pengaruh relaksasi jari tangan terhadap penurunan tingkat kecemasan pre operatif pada pasien *sectio caesarea* di Rumah Sakit Islam Fatimah Cilacap.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Rumah Sakit Islam Fatimah Cilacap menggunakan desain *pre-test* dan *post-test* tanpa kelompok pembanding. Tahap persiapan dan koordinasi dilakukan melalui survei lapangan serta pengurusan izin kepada bagian diklat rumah sakit guna memperoleh gambaran kondisi lokasi dan dukungan fasilitas pelaksanaan kegiatan. Tahap skrining peserta dilakukan dengan mengumpulkan data pasien *sectio caesarea* yang memenuhi kriteria, yaitu pasien sadar penuh dan mampu berkomunikasi dengan baik, mengalami kecemasan pre operasi, serta mampu duduk di atas tempat tidur, sehingga diperoleh 30 peserta pengabdian. Jumlah 30 peserta ditetapkan menggunakan teknik *quota sampling*, mengacu pada target sasaran yang disepakati bersama mitra pada tahap perencanaan kegiatan serta jumlah pasien *sectio caesarea* yang memenuhi kriteria inklusi selama periode pelaksanaan.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada tanggal 28 April hingga 15 Mei 2026 dengan prosedur sebagai berikut:

1) Menyampaikan maksud dan tujuan kegiatan kepada pasien;
2) Meminta persetujuan menjadi responden melalui lembar *informed consent*;
3) Mengidentifikasi skala kecemasan awal menggunakan instrumen *Amsterdam Preoperative Anxiety and Information Scale* (APAIS) yang telah teruji valid dan reliabel dengan nilai *cronbach alpha* 0,825-0,86 pada populasi Indonesia (Perdana et al., 2020);
4) Memberikan edukasi disertai buku saku dan demonstrasi teknik relaksasi jari tangan mengacu pada Standar Prosedur Operasional yang meliputi penggenggaman lembut ibu jari hingga kelingking secara berurutan selama 1-2 menit pada tiap jari di kedua tangan sambil mengatur napas dengan hitungan teratur; dan
5) Melakukan pengukuran ulang skala kecemasan pasca intervensi menggunakan instrumen yang sama.

Implementasi relaksasi jari tangan diberikan sebanyak satu kali kepada setiap peserta dalam satu sesi tunggal berdurasi kurang lebih 10-15 menit yang mencakup penggenggaman seluruh jari pada kedua tangan secara berurutan, dilaksanakan di ruang persiapan operasi pada hari yang sama dengan jadwal tindakan, yaitu dalam rentang waktu kurang dari satu jam sebelum pasien dipindahkan ke kamar operasi.

Instrumen APAIS terdiri atas enam pernyataan dengan rentang skor 1-5 pada setiap pernyataan, yang selanjutnya dijumlahkan dan dikategorikan menjadi tidak cemas/normal (skor 6), cemas ringan (skor 7-12), cemas sedang (skor 13-18), cemas berat (skor 19-24), dan panik (skor 25-30). Kegiatan ini telah dinyatakan laik etik oleh Komisi Etik Penelitian Kesehatan Universitas Harapan Bangsa dengan nomor B.LPPM-UHB/163/02/2026. Data yang terkumpul dianalisis secara deskriptif menggunakan distribusi frekuensi dan persentase yang disajikan dalam bentuk tabel.

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

HASIL DAN PEMBAHASAN



Gambar 1. Dokumentasi Implementasi Relaksasi Jari Tangan Pada Pasien Sectio Caesarea

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diikuti oleh 30 peserta pasien pre operasi *sectio caesarea* di Rumah Sakit Islam Fatimah Cilacap. Data dikumpulkan pada tanggal 28 April sampai 15 Mei 2026 menggunakan lembar kuesioner APAIS. Karakteristik peserta berdasarkan usia dan riwayat operasi disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik peserta berdasarkan usia dan riwayat operasi

Karakteristik	*f*	*%*
Usia		
15–25 tahun	6	20,0
26–35 tahun	17	56,7
36–45 tahun	7	23,3
Riwayat operasi		
Pernah	17	56,7
Belum pernah	13	43,3
Total	30	100,0

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar peserta berada pada kelompok usia 26–35 tahun, yaitu 17 orang (56,7%). Berdasarkan riwayat operasi, sebanyak 17 peserta (56,7%) pernah menjalani operasi sebelumnya, sedangkan 13 peserta (43,3%) belum pernah menjalani operasi.

Tabel 2. Tingkat kecemasan peserta sebelum relaksasi jari tangan

Tingkat kecemasan	*f*	*%*
Tidak cemas	0	0,0
Ringan	6	20,0
Sedang	12	40,0
Berat	12	40,0
Total	**30**	**100,0**

Sebelum diberikan relaksasi jari tangan, tidak terdapat peserta yang berada pada kategori tidak cemas. Sebanyak 6 peserta (20,0%) mengalami kecemasan ringan, 12 peserta (40,0%) mengalami kecemasan sedang, dan 12 peserta (40,0%) mengalami kecemasan berat. Dengan demikian, sebagian besar peserta berada pada kategori kecemasan sedang dan berat.

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

Tabel 3. Tingkat kecemasan peserta sesudah relaksasi jari tangan

Tingkat kecemasan	*f*	*%*
Tidak cemas	2	6,7
Ringan	17	56,7
Sedang	11	36,7
Berat	0	0,0
Total	**30**	**100,0**

Setelah diberikan relaksasi jari tangan, terjadi perubahan distribusi tingkat kecemasan. Sebanyak 2 peserta (6,7%) berada pada kategori tidak cemas, 17 peserta (56,7%) mengalami kecemasan ringan, dan 11 peserta (36,7%) mengalami kecemasan sedang. Tidak terdapat peserta yang berada pada kategori kecemasan berat setelah intervensi.

Pembahasan. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebagian besar peserta berada pada kelompok usia 26–35 tahun. Kelompok usia tersebut termasuk usia reproduktif dan merupakan kelompok yang banyak ditemukan pada pasien persalinan. Karakteristik usia dapat berhubungan dengan pengalaman kehamilan, persalinan, kondisi fisik, serta kesiapan psikologis seseorang dalam menghadapi prosedur medis. Jasman (2023) juga melaporkan bahwa pasien *sectio caesarea* banyak ditemukan pada kelompok usia reproduktif.

Selain usia, lebih dari separuh peserta memiliki riwayat operasi sebelumnya. Riwayat operasi dapat menjadi bagian dari pengalaman psikologis pasien sebelum menjalani tindakan berikutnya. Pengalaman sebelumnya dapat memberikan rasa familiar terhadap lingkungan dan prosedur, tetapi pengalaman yang kurang menyenangkan juga dapat menjadi sumber kekhawatiran. Oleh karena itu, riwayat operasi tidak dapat secara langsung dianggap selalu menurunkan atau meningkatkan kecemasan karena respons setiap individu terhadap pengalaman sebelumnya dapat berbeda.

Sebelum diberikan intervensi, sebanyak 80% peserta berada pada kategori kecemasan sedang dan berat. Tingginya kecemasan sebelum tindakan dapat dipahami karena pasien *sectio caesarea* menghadapi beberapa sumber stres secara bersamaan. Pasien harus menghadapi prosedur pembedahan, anestesi, kemungkinan nyeri, serta kekhawatiran mengenai kondisi dirinya dan bayi. Shebl et al. (2025) menjelaskan bahwa kecemasan preoperatif berkaitan dengan berbagai kekhawatiran terhadap tindakan pembedahan dan dapat memengaruhi pengalaman pasien selama periode perioperatif.

Kecemasan yang tinggi juga dapat terlihat melalui respons fisik dan perilaku. Pasien dengan kecemasan berat dapat menunjukkan kegelisahan, ketegangan, kesulitan berkonsentrasi, serta kesulitan menerima informasi secara optimal. Stuart et al. (2022) menjelaskan bahwa peningkatan kecemasan menyebabkan penyempitan lapang persepsi dan perubahan respons fisiologis. Kondisi tersebut penting diperhatikan pada pasien preoperatif karena pasien membutuhkan pemahaman yang baik mengenai prosedur dan kerja sama selama persiapan anestesi.

Faktor pengetahuan juga dapat berperan terhadap kecemasan. Pasien yang belum memahami prosedur operasi maupun anestesi dapat memiliki kekhawatiran lebih besar karena ketidakpastian terhadap tindakan yang akan dijalani. Ningsih et al. (2023) melaporkan adanya hubungan antara pengetahuan dengan tingkat kecemasan pasien preoperasi *sectio caesarea*. Oleh karena itu, intervensi yang diberikan dalam kegiatan ini tidak hanya berupa sentuhan relaksasi, tetapi juga disertai penjelasan mengenai tujuan dan prosedur sehingga pasien memahami tindakan yang sedang dilakukan.

Setelah diberikan relaksasi jari tangan, terjadi perubahan distribusi tingkat kecemasan. Kategori kecemasan ringan meningkat dari 6 peserta menjadi 17 peserta, sedangkan kategori kecemasan berat menurun dari 12 peserta menjadi tidak ada. Selain itu, terdapat 2 peserta yang berada pada kategori tidak cemas setelah intervensi. Perubahan tersebut menunjukkan bahwa setelah pelaksanaan kegiatan, kecemasan peserta cenderung bergeser ke kategori yang lebih rendah.

Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Aryanto dan Purwanti (2025) yang menunjukkan bahwa *finger hold* dapat digunakan untuk membantu menurunkan kecemasan pada pasien preoperasi *sectio caesarea*. Nanda dan Rosyid (2025) juga melaporkan adanya penurunan tingkat kecemasan setelah penerapan relaksasi genggam jari. Salsabilla (2024) menunjukkan bahwa teknik relaksasi genggam jari dapat membantu mengurangi ketegangan emosional dan rasa takut pada pasien yang akan menjalani operasi.

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

Relaksasi jari tangan secara praktis merupakan intervensi yang sederhana karena tidak membutuhkan alat khusus. Teknik dilakukan melalui sentuhan atau genggaman lembut pada jari disertai pengaturan napas. Stimulasi taktil yang diberikan secara teratur dapat membantu pasien mengalihkan perhatian dari sumber kecemasan dan memusatkan perhatian pada sensasi sentuhan serta pola pernapasan. Pendekatan tersebut dapat mendukung terciptanya kondisi rileks selama pasien menunggu tindakan.

Dari aspek fisiologis, respons kecemasan berhubungan erat dengan sistem saraf otonom. Aktivasi simpatis yang meningkat selama kondisi stres dapat menghasilkan respons berupa peningkatan kewaspadaan, ketegangan otot, dan perubahan denyut jantung maupun pernapasan (Chand & Marwaha, 2025). Relaksasi dan pengaturan napas dapat membantu mengarahkan tubuh menuju kondisi yang lebih tenang melalui peningkatan dominasi respons parasimpatis.

Stimulasi taktil pada tangan juga dapat memberikan input sensorik yang membantu pasien memusatkan perhatian pada pengalaman saat ini. Elnosary et al. (2024) menunjukkan bahwa teknik *finger-grip relaxation* dapat digunakan sebagai pendekatan untuk membantu mengurangi kecemasan dan meningkatkan kenyamanan pada pasien dalam konteks perioperatif. Dengan demikian, efek relaksasi tidak hanya berkaitan dengan gerakan menggenggam jari, tetapi juga dengan kombinasi antara sentuhan, perhatian terarah, pengaturan napas, dan pendampingan selama pelaksanaan.

Pendekatan relaksasi juga dapat dikaitkan dengan pengendalian respons stres. Purnama et al. (2024) menjelaskan bahwa kondisi relaksasi dapat mendukung respons tubuh yang lebih tenang dan membantu mengurangi dampak stres. Dalam konteks kegiatan ini, pasien tidak diarahkan untuk menghilangkan seluruh rasa takut terhadap operasi, tetapi dibantu untuk mengelola respons emosional sehingga kecemasan menjadi lebih terkendali.

Hidayat (2020) menjelaskan penggunaan stimulasi pada tangan sebagai salah satu pendekatan relaksasi. Sementara itu, Syarifah dan Juwita (2023) menekankan pentingnya teknik relaksasi dalam membantu seseorang mengelola kecemasan. Intervensi semacam ini memiliki keunggulan karena dapat dipelajari dan dilakukan kembali oleh pasien secara mandiri, termasuk ketika pasien berada di rumah atau pada situasi lain yang menimbulkan ketegangan.

Penggunaan APAIS dalam kegiatan ini juga mendukung proses evaluasi karena instrumen tersebut secara khusus digunakan untuk menilai kecemasan yang berkaitan dengan anestesi dan prosedur pembedahan. Validitas dan reliabilitas APAIS versi Indonesia telah diuji oleh Perdana et al. (2020). Penggunaan instrumen yang sama sebelum dan sesudah intervensi memungkinkan perubahan kategori kecemasan peserta digambarkan secara lebih sistematis.

Hasil kegiatan juga menunjukkan bahwa relaksasi jari tangan tidak hanya perlu dipandang sebagai tindakan individual, tetapi dapat menjadi bagian dari pendekatan pelayanan perioperatif yang berorientasi pada kenyamanan pasien. Teknik ini dapat diberikan oleh tenaga kesehatan setelah pasien mendapatkan penjelasan dan menyatakan kesediaan. Pendekatan nonfarmakologis dapat menjadi pelengkap dalam penatalaksanaan kecemasan dan tidak dimaksudkan untuk menggantikan terapi medis yang memang diperlukan (Abdullah & Ikraman, 2021; Nurhanifah & Sari, 2022).

Kegiatan ini memiliki beberapa keterbatasan. Sebagian peserta kurang optimal dalam mengikuti instruksi karena kondisi psikologis dan situasi pelayanan. Selain itu, jumlah pasien *sectio caesarea* yang tidak selalu sama setiap hari membuat pelaksanaan harus menyesuaikan ketersediaan peserta. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa penerapan relaksasi di lingkungan klinis perlu mempertimbangkan waktu, kondisi pasien, lingkungan, serta kesiapan tenaga kesehatan.

Meskipun demikian, seluruh peserta menunjukkan penurunan skor APAIS berdasarkan *monitoring* kegiatan, dan dua peserta mencapai kategori tidak cemas. Hasil tersebut memberikan gambaran bahwa relaksasi jari tangan berpotensi digunakan sebagai intervensi pendamping dalam membantu pasien mengelola kecemasan sebelum *sectio caesarea*. Namun, karena kegiatan ini menggunakan pendekatan deskriptif tanpa kelompok pembanding, hasil tidak dapat diinterpretasikan sebagai bukti kausal bahwa seluruh perubahan kecemasan hanya disebabkan oleh relaksasi jari tangan. Faktor lain seperti edukasi, dukungan petugas, kondisi lingkungan, pengalaman operasi sebelumnya, dan kesiapan pasien juga dapat berkontribusi terhadap perubahan skor.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat pada 30 partisipan pre operasi sectio caesarea di Rumah Sakit Islam Fatimah Cilacap menunjukkan bahwa sebelum dilakukan relaksasi jari tangan,

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

tingkat kecemasan didominasi kategori sedang dan berat, masing-masing sebesar 40,0%. Setelah implementasi relaksasi jari tangan, kecemasan ringan menjadi kategori terbanyak sebesar 56,7%, kecemasan sedang sebesar 36,7%, terdapat 6,7% partisipan yang tidak mengalami kecemasan, dan tidak ditemukan lagi partisipan dengan kecemasan berat. Hasil tersebut menunjukkan adanya perubahan tingkat kecemasan setelah pelaksanaan relaksasi jari tangan, sehingga teknik ini dapat diterapkan sebagai salah satu upaya nonfarmakologis pendamping dalam membantu mempersiapkan pasien menghadapi tindakan operasi.

DAFTAR PUSTAKA

Abate, S. M., Chekole, Y. A., Minaye, S. Y., & Basu, B. (2020). Global prevalence and reasons for case cancellation on the intended day of surgery: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Surgery Open,* 26, 55–63. https://doi.org/10.1016/j.ijso.2020.08.006

Abdullah, V. I., & Ikraman, R. A. S. (2021). *Monograf Penanganan Kecemasan pada Ibu Hamil Menggunakan Teknik Relaksasi Autogenik.* Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.

Anggitha, S., Novitasari, D., & Ma'rifah, A. R. (2025). Implementasi terapi dzikir tasbih dan tahlil untuk mengurangi tingkat kecemasan pada pasien pre operasi. *Jurnal Peduli Masyarakat, 7*(3), 279–288. https://doi.org/10.37287/jpm.v7i3.6485

Aryanto, N. N., & Purwanti, O. S. (2025). Efektifitas Terapi Finger Hold terhadap Kecemasan Pre Operasi Sectio Caesarea. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal,* 15(1), 91–98. https://doi.org/10.32583/pskm.v12i1

Buyukerkmen, E., & Bezen, B. A. (2021). *International Conference on Different Aspects of Health / Proceeding Book.* Holistence Publication.

Caughey, A. B., Cahill, A. G., Guise, J.-M., & Rouse, D. J. (2014). Safe prevention of the primary cesarean delivery. *American Journal of Obstetrics and Gynecology,* 210(3), 179–193. https://doi.org/10.1016/j.ajog.2014.01.026

Chand, S. P., & Marwaha, R. (2025). *Anxiety. In StatPearls.* StatPearls Publishing.

Effendi, M. C. (2021). Manajemen Perawatan Pasien di Bidang Kedokteran Gigi Anak. UB Press.

Elnosary, A. M. A., Mostafa, H. A. A., Tantawy, N., Hani, S. B., ALBashtawy, M., Ayed, A., & Fathalla Mostafa, M. (2024). Effect of handheld finger-grip relaxation technique on post-neurosurgery patients' pain and anxiety. *SAGE Open Nursing,* 10, 23779608241290670. https://doi.org/10.1177/23779608241290674

Hidayat, A. A. (2020). *Energy and Biofield Therapies 5: Reflexology (Terapi Refleksi).* Nuansa Cendekia.

Jusman, D. (2023). Hubungan karakteristik ibu bersalin dengan sectio caesarea di UPT RSUD Nene Mallomo. *Jurnal Pendidikan Keperawatan dan Kebidanan, 2*(1), 29–36. https://doi.org/10.58901/jpkk.v2i3.518

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023.* Kemenkes RI.

Mardjan. (2016). *Pengaruh Kecemasan pada Kehamilan Primipara Remaja.* Abrori Institute.

Massa, K., Ratiyun, R., Sari, N., Yanti, N., Budiarti, A., Aniarti, R., Juwita, R., Suryati, Suryaningsih, M., Astuti, Y., Wulandari, M., Aini, Q., Faridah, & Ulfa, M. (2023). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas.* Sonpedia Publishing Indonesia.

Nanda, A. A., & Rosyid, F. N. (2024). Efektivitas teknik relaksasi genggam jari dalam menurunkan kecemasan terhadap pasien pre-operasi di RSUD Pandan Arang, Boyolali, Jawa Tengah. *Jurnal Ners, 9*(1), 350–354. https://doi.org/10.31004/jn.v9i1.31771

Nurhanifah, D., & Sari, R. (2022*). Manajemen Nyeri Non Farmakologi.* UrbanGreen Central Media.

Nurmansyah, A., Fransiska, D., Kartikawati, S. L., & Yani, F. S. F. (2023). *Hipnoterapi Anak Usia Sekolah Sebelum Tindakan Operasi.* Kaizen Media Publishing.

Oktarini, S., & Prima, R. (2021). Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat kecemasan pasien fraktur pre operasi. *Al-Asalmiya Nursing: Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences), 10*(1), 54–62. https://doi.org/10.35328/keperawatan.v10i1.1590

Purnama, R., Anggraini, S., Ismanto, R. A., & Trisna, D. (2024). *Implementasi Terapi Non Farmakologi dengan Masalah Post Operasi Appendektomi*. Penerbit NEM.

Rahayu, G. S., Novitasari, D., Maryoto, M., & Yantoro, A. T. (2025). Penerapan Hand Massage untuk Menurunkan Kecemasan Pre Sectio Caesarea (SC) Menggunakan Spinal Anestesi di RSUD Ajibarang. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia,* 5(4), 1213–1220.

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

https://doi.org/10.54082/jamsi.1879

Rahmatullah, I., & Kurniawan, N. (2019*). 9 Bulan Dibuat Penuh Cinta Dibuai Penuh Harap: Menjalani Kehamilan dan Persalinan yang Sehat*. Gramedia Pustaka Utama.

Salsabilla, K., Wibowo, T. H., & Handayani, R. N. (2024). 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

Savitri, E. W., & Lautan, L. M. (2021). *Tingkat Kecemasan Perawat di Masa Adaptasi Kebiasaan Baru.* Penerbit NEM.

Shebl, M. A., Toraih, E., Shebl, M., Tolba, A. M., Ahmed, P., Banga, H. S., Orz, M., Tammam, M., Saadalla, K., Elsayed, M., Kamal, M., Abdulla, M., Eldessouky, A. I., Moustafa, Y. T., Mohamed, O. A., & Aiash, H. (2025). Preoperative anxiety and its impact on surgical outcomes: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Clinical and Translational Science*, 9(1), e33. https://doi.org/10.1017/cts.2025.6

Stuart, G. W., Keliat, B., & Pasaribu, J. (2022). *Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart, Edisi Indonesia 11*. Elsevier (Singapore) Pte Limited.

Sugito, A., Ta'adi, & Ramlan, D. (2023). *Aromaterapi dan Akuspresur pada Sectio Caesarea.* Penerbit Pustaka Rumah C1nta.

Sulisiani, Novitasari, D., & Hikmanti, A. (2025). Edukasi dan Implementasi Terapi Murotal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea di RSUD dr. Soedirman Kebumen. *Borneo Nursing Journal (BNJ),* 7(2), 80–87. https://doi.org/10.61878/bnj.v7i2.107

Sung, S., & Mahdy, H. (2023). Cesarean Section. In StatPearls. StatPearls Publishing.

Sung, S., Mikes, B. A., Martingano, D. J., & Mahdy, H. (2025). *Cesarean Delivery. In StatPearls.* StatPearls Publishing.

Syarifah, A., & Juwita, A. (2023). *Mengatasi Kecemasan dengan Terapi Hipnotis Lima Jari.* Penerbit NEM.

Widiyono, Aryani, A., Herawati, V. D., Putra, F. A., Suwarni, A., Sutrisno, Indriyati, & Lut, F. D. A. (2023). *Konsep Keperawatan Dasar.* Lembaga Chakra Brahmana Lentera.

World Health Organization. (2021). *Caesarean section rates continue to rise, amid growing inequalities in access*. WHO.

Yunitasari, D., Novitasari, D., & Kurniawan, W. E. (2025). Implementasi Guided Imagery terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre Operasi dengan Spinal Anestesi. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia*, 5(6), 2501–2508. https://doi.org/10.54082/jamsi.2137

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license