

## EFEKTIFITAS TEKNIK RELAKSASI GENGGAM JARI TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN PADA IBU BERSALIN KALA 1 FASE LATEN

\*Ritna Udiyani, \*\*Rina Hartinah \*\*\*Rani Fitriani Arifin

Email : [ritnaudiyani33@gmail.com](mailto:ritnaudiyani33@gmail.com)

### ABSTRACT

*Anxiety in labor causes excessive release of the catecholamine hormone resulting in a decrease in uterine contractions that allows the emergence of prolonged labor. So the need for non-pharmacological management of hand-held relaxation, because grasping a finger accompanied by regulating breathing can reduce anxiety. The purpose of this study was to find out the differences in finger-held relaxation between health workers and family.*

*The research method uses a quantitative Quasi experimental design with Time series design, the sample used was 20 latent phase maternity mothers in which the implementers of hand-held therapy were health workers and families, consecutive sampling technique. The instruments used were ZSAS questionnaire and SOP. Bivariate analysis used Wilcoxon, Man Whitney, and Kruskal Wallis test and Cohen's effect size d.*

*The results showed that on average before relaxation of finger grips by health workers and families most of the mothers experienced severe anxiety, then after the relaxation of the first finger hand held mothers still remained mostly worried, but on average after relaxation of finger grips the second & third almost all maternal women decrease to moderate anxiety. Wilcoxon, man whitney, and kruskal wallis analysis test results obtained p-value (<0.05) and Cohen's effect size value d 0.8 which means h0 is rejected and h1 is accepted.*

*The conclusion is the effectiveness of reducing anxiety between hand-held relaxation performed by health workers and family. It is recommended for health workers to be able to apply and teach families to apply hand-held relaxation to reduce anxiety in mothers during the latent phase of labor.*

*Keywords : Anxiety, finger grip, laten phase primiparous maternity mothers*

### PENDAHULUAN

Persalinan adalah suatu proses alamiah yang akan dihadapi oleh setiap ibu hamil, dimana terjadi pengeluaran hasil konsepsi berupa bayi dan plasenta dari rahim ibu. Kecemasan (*anxietas*) dapat menyebabkan pelepasan hormon katekolamin secara berlebihan dapat menimbulkan ketegangan otot polos dan vasokonstriksi pada pembuluh darah sehingga terjadi penurunan kontraksi uterus yang memungkinkan timbulnya partus lama. Sebenarnya rasa nyeri diperlukan untuk mengenali adanya kontraksi uterus selama

proses persalinan, tetapi kadang rasa nyeri tersebut bisa menimbulkan akibat patologis yang dirasakan terus menerus, ditambah rasa cemas dan ketakutan yang dialami ibu bersalin. Hal ini dapat mengakibatkan kelelahan sehingga mengakibatkan penurunan kontraksi uterus dan proses persalinan pun berlangsung lebih lama. Persalinan yang lama (*prolonged labor*) sehingga dapat berakibat perdarahan pada ibu dan *asfiksia* pada janin (Mander, 2003 dalam Triyani, 2018)

Kecemasan merupakan salah satu penyebab terjadinya partus lama dan kematian

janin. Partus lama memberikan sumbangsih 5% terhadap penyebab kematian ibu di Indonesia. Hasil Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2017, Angka kematian Ibu turun dari 4.999 tahun 2015 menjadi 4912 di tahun 2016 dan di tahun 2017 (semester I) sebanyak 1712 kasus. Target global SDGs (*Sustainable Development Goals*) tahun 2030 adalah menurunkan Angka Kematian Ibu (AKI) menjadi 70 per 100.000 kelahiran hidup dan dalam rangka mewujudkan Keluarga Indonesia Sehat, Kementerian Kesehatan telah melaksanakan berbagai program. Seperti capaian di lingkup program Kesehatan Masyarakat (Kesmas) yang meliputi penurunan Angka Kematian Bayi dan Angka Kematian Ibu.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 19 Februari 2019 di Rumah Sakit Bersalin Paradise, diperoleh data ibu bersalin, pada bulan Januari-Februari tahun 2019 sebanyak 180 ibu bersalin yang mana 144 ibu dengan persalinan normal dan 36 ibu dengan persalinan *section cesarea*, kemudian hasil wawancara yang dilakukan pada 5 orang tenaga kesehatan didapatkan hasil bahwa rata-rata ibu bersalin yang memasuki kala 1 fase laten mengalami kecemasan persalinan yang berat disertai dengan teriak-teriak, penanganan yang dilakukan tenaga kesehatan hanya menganjurkan pada ibu untuk menenangkan. Selanjutnya wawancara juga dilakukan pada 10

ibu bersalin kala 1 fase laten pada saat nyeri muncul mereka merasakan cemas yang berat berusaha melakukan apa yang dianjurkan oleh tenaga kesehatan tetapi belum mampu mengontrol cemas tersebut karena cemas yang dirasakan oleh ibu dan dengan teriak-teriak. Sehingga perlu ada inovasi yang baru dalam penanganan kecemasan pada saat menghadapi nyeri persalinan.

penatalaksanaan untuk mengurangi kecemasan pada saat nyeri persalinan yang dapat dilakukan adalah dengan teknik relaksasi genggam jari. Teknik relaksasi genggam jari merupakan sebuah teknik relaksasi yang sangat sederhana dan mudah dilakukan. Menggenggam jari disertai dengan mengatur nafas dapat mengurangi ketegangan fisik dan emosi, karena genggam jari akan menghangatkan titik-titik masuk dan keluarnya energy pada meridian (saluran energi) yang berhubungan dengan organ-organ di dalam tubuh yang terletak pada jari tangan. Relaksasi genggam jari dapat mengendalikan dan mengembalikan emosi yang akan membuat tubuh menjadi rileks. Ketika tubuh dalam keadaan rileks, maka ketegangan pada otot berkurang yang kemudian akan mengurangi kecemasan (Safriyani, 2016).

Penelitian yang dilakukan oleh Sari (2016) bahwa relaksasi genggam jari dapat menurunkan kecemasan pada pasien pre operasi *section cesaria* dan penelitian yang dilakukan

oleh Sasmito (2018) bahwa terapi relaksasi genggam jari berpengaruh terhadap penurunan kecemasan pada pasien pre operasi *benigna prostat hyperplasia*, karena relaksasi genggam jari merupakan sebuah teknik relaksasi yang sangat sederhana dan mudah dilakukan. Menggenggam jari disertai dengan mengatur nafas dapat mengurangi ketegangan fisik dan emosi, karena genggaman jari akan menghangatkan titik-titik masuk dan keluarnya energi pada meridian (saluran energi) yang berhubungan dengan organ-organ di dalam tubuh yang terletak pada jari tangan. Titik-titik refleksi pada tangan memberikan rangsangan secara refleks (spontan) pada saat genggaman. Rangsangan tersebut akan mengalirkan semacam gelombang kejut atau listrik menuju otak kemudian di proses dengan cepat dan diteruskan menuju saraf pada organ tubuh yang mengalami gangguan. Relaksasi genggam jari dapat mengendalikan dan mengembalikan emosi yang akan membuat tubuh menjadi rileks. Ketika tubuh dalam keadaan rileks, maka ketegangan pada otot berkurang yang kemudian akan mengurangi kecemasan.

## HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kelompok Umur Pada Ibu Bersalin di RSB Paradise Kecamatan Simpang Empat Kabupaten Tanah Bumbu

No	Kelompok Usia	Frekuensi (orang)	Persentase (%)
1	<20 Tahun	0	0
2	20-35 Tahun	20	100
3	>35 Tahun	0	0

## METODE PENELITIAN

Lokasi Penelitian ini dilakukan di Rumah Sakit Bersalin Paradise kecamatan Simpang Empat Kabupaten Tanah Bumbu, Penelitian dilakukan pada tanggal 13 Juni – 12 Juli 2019 menggunakan metode kuantitatif dengan desain *Quasi Eksperimental* dengan rancangan penelitian *Time Series*.

Sampel dalam penelitian ini yaitu 20 ibu bersalin kala 1 fase laten di Rumah Sakit Bersalin Paradise. Teknik *sampling* yang digunakan ialah non probability sampling yaitu (*Consecutive sampling*), instrument yang digunakan adalah kuesioner ZSAS dan SOP genggam jari yang sudah dilakukan uji validitas dengan nilai *cronvach's alpha* 0,793. Sebelumnya dilakukan uji normalitas dengan *shaphiro wilk* dan uji homogeny namun data didapatkan tidak berdistribusi normal sehingga digunakan uji alternative dengan uji *wilcoxon test*, uji *mann withney test* dan uji *Kruskal-Wallis* serta *effect size Cohen's d*.

<b>Total</b>	20	100
--------------	----	-----

Sumber : Data Primer RSB Paradise 2019

Berdasarkan tabel 1 diatas diketahui bahwa seluruhnya responden pada kelompok usia antara 20-35 tahun yaitu 20 orang (100%).

Tabel 2. Analisis sebelum dan sesudah teknik relaksasi genggam jari oleh tenaga kesehatan

	Tingkat Kecemasan	Post 1				Post 2				Post 3			
		20-40	41-60	61-80	81-100	20-40	41-60	61-80	81-100	20-40	41-60	61-80	81-100
<b>Pretest</b>	20-40	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	41-60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	61-80	0	0	1	1	0	0	2	0	0	0	2	0
	81-100	0	0	1	7	0	0	5	3	0	0	8	0
<b>P-Value</b>		0,792				0,005				0,005			

Sumber : Data Primer RSB Paradise 2019

Berdasarkan tabel 2 hasil uji analisis wilcoxon didapatkan hasil pada kelompok genggam jari oleh tenaga kesehatan pretest dan posttest 1 nilai  $p=0,792(>0,05)$  artinya tidak ada perbedaan dari pre dan posttest 1, hasil dari pretest dan posttest 2 nilai  $p=0,005(<0,05)$

artinya ada perbedaan signifikan antara pretest dan postes 2, hasil dari pretest dan posttest 3 nilai  $p=0,005(<0,05)$  artinya ada perbedaan signifikan antara pretest dan posttest 3 genggam jari oleh tenaga kesehatan

Tabel 3 Analisis sebelum dan sesudah teknik relaksasi genggam jari oleh keluarga

Pretest	Tingkat Kecemasan	Post 1				Post 2				Post 3			
		20-40	41-60	61-80	81-100	20-40	41-60	61-80	81-100	20-40	41-60	61-80	81-100
	20-40	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	41-60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	61-80	0	0	4	0	0	0	4	0	0	0	4	0
	81-100	0	0	0	6	0	0	5	1	0	0	6	0
<b>P-Value</b>		1,000				0,010				0,005			

Sumber : Data Primer RSB Paradise 2019

Berdasarkan tabel 3 hasil uji analisis wilcoxon hasil pada kelompok genggam jari oleh keluarga didapatkan hasil pretest dan posttest 1 nilai  $p=1000(>0,05)$  artinya tidak ada perbedaan, hasil dari pre dan post 2 didapatkan hasil nilai  $p=0,010(<0,05)$  artinya ada

perbedaan signifikan dari nilai pre dan post 2, dan hasil dari pre dan post 3 didapatkan hasil nilai  $p=0,005(<0,05)$  artinya ada perbedaan yang signifikan antara pre dan post 3 genggam jari oleh keluarga

Tabel 4 Analisis Hasil perbedaan Terapi Relaksasi genggam Jari antara tenaga Kesehatan dan

## Keluarga

No	Pelaksana Genggam Jari	N	Nilai Mean		
			Post 1	Post 2	Post 3
1	Tenaga Kesehatan	10	82	80	79
2	Keluarga	10	80	78	77
Total		20			
P-value			0,03	0,01	0,03

Sumber : Data Primer RSB Paradise 2019

Berdasarkan tabel 4 diatas menunjukkan hasil uji analisis *man withney test*, dimana hasil penelitian didapatkan bahwa dari nilai *mean* pelaksanaan genggam jari oleh tenaga kesehatan dari posttest 1 yang awalnya masuk di kategori kecemasan berat posttest 2 turun diangka 80 menjadi kecemasan sedang dan posttest 3 di angka 79 di kategori kecemasan sedang, sedangkan pelaksanaan genggam jari oleh keluarga dari posttest 1 sampai posttest 3 mengalami penurunan tetapi tetap di kategori kecemasan sedang. Untuk kelompok yang

dilakukan uji *mann whitney test* post 1 genggam jari oleh tenaga kesehatan 82 dan genggam jari oleh keluarga 80. Hasil uji statistic dengan menggunakan uji *man withney* didapatkan nilai  $P = 0,03 (<0,05)$ , terlihat ada perbedaan antara kelompok genggam jari oleh tenaga kesehatan dan kelompok genggam jari oleh keluarga dilihat dari nilai *mean rank*. Dari nilai mean antara kedua pelaksanaan terlihat bahwa genggam jari oleh keluarga yang lebih dominan.

Tabel 5 Analisis nilai rata-rata tiga kali pengukuran pre dan post genggam jari oleh tenaga kesehatan dan keluarga

No	Pelaksanaan Genggam Jari	N	Pre dan Post test	Mean Rank	P- Value
1	Tenaga kesehatan	10	Pre	28,30	0,000
			Post 1	28,20	
			Post 2	15,70	
			Post 3	9,80	
2	Keluarga	10	Pre	27,10	0,003
			Post 1	27,10	
			Post 2	15,70	
			Post 3	12,10	
Total		20			

Sumber : Data Primer RSB Paradise 2019

Berdasarkan table 5 diatas menunjukkan hasil uji analisis *kruskal-wallis* untuk mengukur perbedaan pre dan post test dari 3 kali pengukuran digunakan uji *kruskal-wallis*, dimana kelompok genggam jari oleh tenaga

kesehatan pada pretest, posttest 1, posttest 2, posttest 3 didapatkan nilai  $p = 0,000 (<0,05)$  yang berarti ada perbedaan yang bermakna antara pretest, posttest 1, posttest 2, dan posttest 3 sedangkan pada genggam jari oleh keluarga

pada pretest, posttest 1, posttest 2 dan posttest 3 didapatkan nilai  $p=0,003 (<0,05)$  yang berarti ada perbedaan yang bermakna antara pretest, posttest 1, posttest 2 dan posttest 3.

Untuk mengetahui besarnya efektifitas antara terapi genggam jari oleh tenaga kesehatan dan keluarga terhadap penurunan

## PEMBAHASAN

### 1. Analisis sebelum dan sesudah relaksasi genggam jari oleh tenaga kesehatan dan keluarga

Berdasarkan tabel 4 menggunakan uji *wilcoxon* didapatkan hasil bahwa sebelum dan sesudah genggam jari yang pertama di dapatkan nilai  $p=0,792(>0,05)$  yang artinya tidak ada perbedaan antara sebelum dan sesudah genggam jari yang pertama, kemudian didapatkan nilai  $p=0,005(<0,05)$  yang artinya ada perbedaan antara sebelum dan sesudah genggam jari yang kedua, dan didapatkan nilai  $p=0,005(<0,05)$  yang artinya ada perbedaan antara sebelum dan sesudah genggam jari yang dilakukan oleh tenaga kesehatan.

Menurut Nolen, (2007 dalam Meiyanti 2017) dan Kaplan, (1997 dalam Lutfi, 2016) faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan ada faktor intrinsic dan ekstrinsik meliputi usia, pengalaman dan konsep diri serta tingkat pendidikan, pengalaman dan lingkungan. Salah satu faktor yang mempengaruhi adalah lingkungan dimana lingkungan dengan

kecemasan ibu bersalin primipara kala 1 fase laten maka dihitung dengan menggunakan rumus *effect size*. Dari hasil perhitungan *effect size* diperoleh data ES sebesar 0,8 dengan standar *Cohen's d* masuk kedalam kategori *large* (Cohen, 1988 dalam Andi Field, 2009).

pencahayaannya yang tidak sesuai, berisik, dan suhu ruangan yang terlalu dingin atau panas menyebabkan seseorang merasa tidak nyaman. Hal ini sejalan dengan penelitian diperoleh gambaran observasi pada saat dilakukan penelitian terlihat lingkungan sekitar responden yang bercampur dengan pasien lain dan tangisan bayi-bayi sehingga dimungkinkan hal ini kecemasan ibu tidak berkurang di buktikan dengan pretest dan posttest yang pertama tidak ada perbedaan. Kemudian, faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah proses adaptasi bahwa tingkat adaptasi manusia dipengaruhi oleh stimulus internal dan eksternal yang dihadapi individu dan membutuhkan respon perilaku yang terus menerus. Proses adaptasi sering menstimulus individu untuk mendapatkan bantuan dari sumber-sumber di lingkungan dimana dia berada. Hal ini sejalan dengan gambaran dan observasi ketika dilakukan terapi relaksasi genggam jari kedua dan ketiga responden sudah beradaptasi dan terbiasa karena dilakukan secara terus menerus.

Hal ini dibuktikan dengan adanya perbedaan pretest dan posttest kedua dan ketiga.

Genggaman jari akan menghangatkan titik-titik keluar dan masuknya energi pada meridian (saluran energi) yang berhubungan dengan organ-organ di dalam tubuh serta emosi yang berkaitan yang terletak pada jari tangan kita. Setiap jari tangan berhubungan dengan sikap sehari-hari. Ibu jari berhubungan dengan khawatir, jari telunjuk berhubungan dengan ketakutan, jari tengah berhubungan dengan kemarahan, jari manis berhubungan dengan kesedihan dan jari kelingking berhubungan dengan rendah diri dan kecil hati (Liana, 2008 dalam Pinandita et al, 2016). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari (2016) bahwa didapatkan nilai *p-value* 0,001 yang artinya ada pengaruh dari nilai pretest dan postes genggaman jari terhadap penurunan kecemasan.

Berdasarkan hasil uji analisis wilcoxon hasil pada kelompok genggaman jari oleh keluarga didapatkan hasil pretest dan posttest 1 nilai  $p=1000(>0,05)$  artinya tidak ada pengaruh, hasil dari pre dan post 2 didapatkan hasil nilai  $p=0,010(<0,05)$  artinya ada perbedaan signifikan dari nilai pre dan post 2, dan hasil dari pre dan post 3 didapatkan hasil nilai  $p=0,005(<0,05)$  artinya ada perbedaan yang signifikan antara pre dan post 3 genggaman jari oleh keluarga.

Menurut Nolen, (2007 dalam Meiyanti 2017) dan Kaplan, (1997 dalam Lutfu, 2016) faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan ada faktor intrinsic dan ekstrinsik meliputi usia, pengalaman dan konsep diri serta tingkat pendidikan, pengalaman dan lingkungan. Salah satu faktor yang mempengaruhi adalah lingkungan dimana lingkungan dengan pencahayaan yang tidak sesuai, berisik, dan suhu ruangan yang terlalu dingin atau panas menyebabkan seseorang merasa tidak nyaman. Hal ini sejalan dengan penelitian diperoleh gambaran observasi pada saat dilakukan penelitian terlihat lingkungan sekitar responden yang bercampur dengan pasien lain dan tangisan bayi-bayi sehingga dimungkinkan hal ini kecemasan ibu tidak berkurang di buktikan dengan pretest dan posttest yang pertama tidak ada perbedaan. Kemudian, faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah proses adaptasi bahwa tingkat adaptasi manusia dipengaruhi oleh stimulus internal dan eksternal yang dihadapi individu dan membutuhkan respon perilaku yang terus menerus. Proses adaptasi sering menstimulus individu untuk mendapatkan bantuan dari sumber-sumber di lingkungan dimana dia berada. Hal ini sejalan dengan gambaran dan observasi ketika dilakukan terapi relaksasi genggaman jari kedua dan ketiga responden sudah beradaptasi dan terbiasa karena dilakukan secara terus menerus.

Hal ini dibuktikan dengan adanya perbedaan pretest dan posttest kedua dan ketiga.

Genggaman jari akan menghangatkan titik-titik keluar dan masuknya energi pada meridian (saluran energi) yang berhubungan dengan organ-organ di dalam tubuh serta emosi yang berkaitan yang terletak pada jari tangan kita. Setiap jari tangan berhubungan dengan sikap sehari-hari. Ibu jari berhubungan dengan khawatir, jari telunjuk berhubungan dengan ketakutan, jari tengah berhubungan dengan kemarahan, jari manis berhubungan dengan kesedihan dan jari kelingking berhubungan dengan rendah diri dan kecil hati (Liana, 2008 dalam Pinandita et al, 2016). Hal ini serupa dengan penelitian Sasmito (2018) bahwa didapatkan nilai *p-value* 0,000 (<0,05) yang artinya ada perbedaan antara nilai pretest dan posttest genggaman jari oleh keluarga.

## **2. Analisa hasil perbedaan penurunan kecemasan antara teknik relaksasi genggaman jari oleh tenaga kesehatan dan keluarga**

Hasil uji beda mean dari 2 kelompok yang berbeda dimana uji yang digunakan adalah uji *man whitney test*, berdasarkan tabel 4 menunjukkan hasil uji beda mean dari 2 kelompok yang berbeda, sebelumnya data dilakukan uji normalitas dan data tidak berdistribusi normal sehingga menggunakan uji alternative yaitu uji *man whitney test*, dimana hasil penelitian didapatkan bahwa dari

nilai *mean* pelaksanaan genggaman jari oleh tenaga kesehatan dari posttest 1 yang awalnya masuk di kategori kecemasan berat posttest 2 turun diangka 80 menjadi kecemasan sedang dan posttest 3 di angka 79 di kategori kecemasan sedang, sedangkan pelaksanaan genggaman jari oleh keluarga dari posttest 1 sampai posttest 3 mengalami penurunan tetapi tetap di kategori kecemasan sedang . Untuk kelompok yang dilakukan uji *mann whitney test* post 1 genggaman jari oleh tenaga kesehatan 82 dan genggaman jari oleh keluarga 80. Hasil uji statistic dengan menggunakan uji *man whitney* didapatkan nilai  $P = 0,03$  (<0,05), terlihat ada perbedaan antara kelompok genggaman jari oleh tenaga kesehatan dan kelompok genggaman jari oleh keluarga dilihat dari nilai *mean rank*.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh safriyani (2016) didapatkan hasil  $p=0,000$  dimana dapat disimpulkan bahwa genggaman jari memberikan pengaruh terhadap penurunan kecemasan pada pasien pre operasi bedah mayor dengan general anestesi.

Kondisi psikologis yang nyaman, rileks dan tenang dapat terbentuk melalui dukungan kasih sayang keluarga. Bentuk dukungan bisa berupa support mental, berbagi pengalaman saat menjalani proses persalinan, atau hal-hal positif lain, sehingga berpengaruh pada kekuatan ibu saat melahirkan bayinya dan mengurangi



kecemasan. Karena ibu merasa bahwa ketika didampingi keluarga, ibu merasa lebih nyaman, rileks, dan tenang Hal ini sesuai dengan teori Richard dan Diane (2009) bahwa keadaan psikologis ibu akan mempengaruhi proses persalinan sehingga dibutuhkan dukungan dari seorang keluarga minimal berupa sentuhan dan pijatan yang dapat membuat nyaman (Hill, 2011 dalam Nisa 2016).

Dalam proses keluarnya hormon endorfin melalui cengkeraman jari, akan terjadi penekanan pada titik saraf cemas, marah, sedih, dan stres sehingga pada saat penekanan terjadi penurunan reseptor saraf yang mengirim stimulus ke hipotalamus, kemudian dilanjutkan ke bagian otak tengah (periaqueductal), stimulus yang diterima oleh periaqueductal yang disampaikan ke hipotalamus kemudian hipotalamus merangsang kelenjar hipofisis untuk mensekresikan hormon endorfin sehingga membuat tubuh rileks dan kemudian mengurangi kecemasan (Sofiah, 2014 dalam Putri, 2017).

Dari nilai mean antara kedua pelaksanaan terlihat bahwa genggam jari oleh keluarga yang lebih dominan, sehingga dapat disimpulkan bahwa perbedaan yang dominan terlihat dari pelaksanaan genggam jari oleh keluarga dan yang dilakukan oleh tenaga kesehatan juga berpengaruh terhadap penurunan kecemasan, sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima.

### **3. Analisa hasil efektifitas teknik relaksasi genggam jari antara tenaga kesehatan dan keluarga terhadap penurunan kecemasan ibu bersalin kala 1 fase laten di Rumah Sakit Bersalin Paradise**

Hasil uji *kruskal-wallis* untuk mengukur perbedaan pre dan post test dari 3 kali pengukuran digunakan uji *kruskal-wallis* pada kelompok genggam jari oleh tenaga kesehatan nilai  $p=0.000(<0,05)$  yang berarti ada perbedaan penurunan yang bermakna pada 3 kali pengukuran dan pada kelompok genggam jari oleh keluarga didapatkan nilai  $p=0.003(<0,05)$  yang berarti ada perbedaan penurunan yang bermakna pada 3 kali pengukuran. Berdasarkan hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan genggam jari yang dilakukan oleh tenaga kesehatan dan genggam jari yang dilakukan oleh keluarga.

Berdasarkan hasil penelitian dan teori diatas terapi genggam jari oleh tenaga kesehatan dan keluarga efektif dilihat dari nilai *effect size* diperoleh data ES sebesar 0,8 dengan standar *Cohen's d* masuk kedalam kategori *large* untuk menurunkan kecemasan pada ibu bersalin primipara kala 1 fase laten pada usia 20-35 tahun karena pada usia tersebut alat reproduksi wanita telah berkembang dan berfungsi secara maksimal begitu pula dengan pengontrolan emosi, sehingga akan mengurangi berbagai resiko ketika melahirkan seperti perdarahan.

## KESIMPULAN

1. Hasil pengukuran sebelum dan sesudah dilakukan genggam jari oleh tenaga kesehatan didapatkan hasil sebelum dilakukan genggam jari oleh tenaga kesehatan responden mengalami kecemasan berat dan sesudah dilakukan genggam jari oleh tenaga kesehatan responden mengalami kecemasan sedang.
2. Hasil pengukuran sebelum dan sesudah dilakukan genggam jari oleh keluarga didapatkan hasil bahwa sebelum dilakukan genggam jari oleh keluarga responden mengalami kecemasan berat dan sesudah dilakukan genggam jari oleh keluarga responden mengalami kecemasan sedang.
3. Hasil analisa penurunan kecemasan relaksasi genggam jari yang dilakukan oleh tenaga kesehatan dan keluarga yang mana genggam jari yang dilakukan oleh tenaga kesehatan awalnya responden berada di kecemasan berat hingga kecemasan sedang sedangkan genggam jari yang dilakukan oleh keluarga penurunan kecemasan jelas terlihat dari angka penurunan walaupun tetap di kategori kecemasan sedang
4. Ada efektifitas teknik relaksasi genggam jari antara tenaga kesehatan dan keluarga

terhadap penurunan kecemasan ibu bersalin kala 1 fase laten di Rumah Sakit Paradise Kabupaten Tanah Bumbu.

## SARAN

Disarankan peneliti selanjutnya untuk mengontrol faktor lain dari kecemasan yaitu faktor psikoanalitik, interpersonal, behavior, prespektif keluarga dan prespektif biologis atau mengganti variabel lain menjadi ibu bersalin yang mengalami kecemasan sudah memasuki fase aktif.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya dengan segala kerendahan hati peneliti kepada dosen pembimbing, penguji laporan skripsi dan direktur rumah sakit bersalin paradise kecamatan simpang empat kabupaten tanah bumbu dilaksanakannya penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andy Field. (2009). *Discoveri statistik using spss for windows*. California Diambil From : <https://google.books.co.id>.
- Arikunto. (2010). *Prosedure Penelitian suatu pendekatan praktek (revisi 2010 cetakan ke-14)*. Diambil dari <http://google.books.co.id>
- Nisa, F. (2016). *Pendamping Suami Terhadap Kelancaran Proses Persalinan di BPM Arifin Surabaya*. Diambil dari <http://journal.unusa.ac.id>

- Dahlan. S. M. (2015). Statistik untuk kedokteran dan kesehatan. (1 ed.) Salemba Medika. Diambil From : <http://google.books.co.id>
- Dharma, K. K. (2011). *Metodelogi penelitian keperawatan panduan melaksanakan dan menerapkan hasil penelitian*
- Indah.W.N. (2018). Hubungan Dukungan Suami Dengan Tingkat Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III di Puskesmas MLATI II SLEMAN (Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta). Diambil dari <http://digilib.unisayogya.ac.id>
- Mardawiyah, S. (2017). Pengaruh terapi pembacaan Al-Qur'an melalui media handphone terhadap Penurunan Kecemasan pada ibu Bersalin Primipara Kala 1 Fase Aktif di Rumah Sakit Ibu dan Anak (RSIA) Paradise Kecamatan Simpang Empat Kabupaten Tanah Bumbu. STIKes Darul Azhar
- Notoatmodjo. (2010). *Metodelogi Penelitian Kesehatan*.
- Patricia, A. D. (2002). Riset Keperawatan (1 ed.). buku kedokteran EGC.
- Pinandita,et.al. (2016). Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Laparotomi. Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan, 8(1). Diambil dari <http://id.portalgaruda.org>
- Putri, V.A. (2017). Pengaruh Relaksasi Genggam Jari Terhadap Kecemasan Pada Anak Penderita Leukimia di RSUD DR. MOEWARDI. STIKes Kusuma Husada Surakarta, 56–63.
- Safriyani, R. (2016). Pengaruh slow deep breathing relaxation & finger hold terhadap tingkat kecemasan pada pasie pre operasi bedah mayor dengan general anestesi di RSUD Telogorejo. karya ilmiah, 1–12.
- Sari, RDK. (2016). Pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan kecemasan pada pasien pre operasi Sectio Caesarea (Universitas Muhammadiyah Surakarta). Diambil dari <http://eprints.ums.ac.id>
- Sasmito,A.S. (2018). Pengaruh relaksasi genggam jari terhadap kecemasan pasien preoperasi Benigna Prostat Hiperplasia (BPH) (STIKES Insan Medika Jombang). Diambil dari <https://id.123dok.com>
- SDKI ( Survei demografi & Kesehatan Indonesia Badan Kependudukan & keluarga berencana Nasional Jakarta Indonesia. (2017). Diambil dari <http://www.depkes.go.id>
- Syukrini, R. D. (2016). pengaruh aromaterapi terhadap tingkat kecemasan pada ibu bersalin kala 1 di kamar bersalin RSU Kab. Tangerang (Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta). Diambil dari <http://repository.uinjkt.ac.id>
- Triyani, S. (2018). Efektifitas manajemen nyeri dengan kompres dan relaksasi terhadap nyeri saat persalinan kala 1 fase aktif. Tunas-tunas Riset Kesehatan, 8(1), 50–60.