

Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Perubahan Kecemasan Pasien Penyakit Jantung Koroner

Bela Amaliya¹⁾, Parellangi²⁾, Nurul Kartika Sari³⁾

¹⁾Keperawatan, RS Pupuk Kaltim, Jl. Oxigen No.01 Guntung, Kota Bontang, 75313

^{2,3)}Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Kalimantan Timur, Jl. Wolter Monginsidi

No 38, Samarinda, 75123

E-mail: bellamalia95@gmail.com

Abstract

The prevalence of coronary heart disease has a tendency to raise up every year. Patient has anxiety because of ineffective coping at the onset of the symptoms, insufficient knowledge about the disease and tendency of hearing the death treat. Research is to know the effect of giving the handheld finger relaxation on anxiety changes to the patients with coronary heart disease at ICCU Room, Abdul Wahab Sjahranie Hospital. This Study used Quasi Experiment pre test and post test without control. sampling technique was Non Probability sampling (Non random sample) which was consecutive sampling type. The result of this study shown there was the effect of giving handheld finger relaxation on anxiety changes to the patients with coronary heart disease at ICCU Room, Abdul Wahab Sjahranie Hospital. It is shown with p Value 0,000 ($p > 0,05$) where mean value was 15,00 before intervention shown the level of anxiety was medium, and mean value 10,00 after intervention shown the level of anxiety was low. The handheld finger relaxation can reduce the anxiety of the patients with coronary heart disease.

Key words : Handheld finger relaxation, anxiety, coronary heart disease

Abstrak

Prevalensi penyakit jantung koroner setiap tahun mengalami peningkatan. Pada pasien pasien penyakit jantung koroner sering mengalami kecemasan dikarenakan koping yang tidak efektif pada saat munculnya gejala, kurang pengetahuan tentang penyakit, dan seringnya mendengar tentang ancaman kematian. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh pemberian teknik relaksasi genggam jari terhadap perubahan kecemasan pasien dengan penyakit jantung koroner di ruang ICCU RSUD Abdul Wahab Sjahranie. Penelitian ini merupakan penelitian *Quasi Experiment pre test and post test without control*. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *Non Probability sampling* (sample non random) dengan jenis *Consecutive Sampling*. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh pengaruh pemberian teknik relaksasi genggam jari terhadap perubahan kecemasan pasien dengan penyakit jantung koroner di ruang ICCU RSUD Abdul Wahab Sjahranie yang dilihat dari nilai p 0,000 ($p < 0,05$) dengan nilai *mean* sebelum intervensi 15,00 dengan tingkat kecemasan sedang, sedangkan nilai *mean* setelah intervensi 10,00 dengan tingkat kecemasan ringan. Teknik relaksasi genggam jari dapat menurunkan tingkat kecemasan pasien dengan penyakit jantung koroner.

Kata Kunci : Teknik relaksasi genggam jari, kecemasan, penyakit jantung koroner.

PENDAHULUAN

Prevelensi angka kematian penyakit jantung koroner di dunia sebanyak 7,4 juta dan terus mengalami peningkatan, penyakit jantung koroner (PJK) ialah salah satu penyakit kardiovaskuler yang paling umum terjadi (berkisar 43% dari total penyakit kardiovaskuler (WHO, 2012). Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013, prevalensi penyakit jantung koroner di Indonesia sebesar 0,5% atau diperkirakan sekitar 883.447 orang. Prevalensi penyakit jantung koroner di Kalimantan timur berada di urutan 13 dari 33 provinsi di Indonesia dengan 0,5% atau di perkirakan 13.767 orang (Kementerian, 2013).

Data penyakit jantung koroner di RSUD Abdul Wahab Sjahranie pada tahun 2016 mengalami peningkatan dari tahun sebelumnya, yakni pada tahun 2015 sebanyak 869 orang dan pada tahun 2016 di bulan Januari hingga September sebanyak 947 orang. Dari data tersebut angka kejadian penyakit jantung koroner di ruangan ICCU sebesar 260 orang pada bulan Januari hingga September 2016.

Manifestasi klinis penyakit jantung koroner yaitu timbulnya rasa nyeri dada (Angina Pectoris), dispnea, pusing, aritmia, rasa lelah

berkepanjangan, sakit perut, mual, muntah dan ketika respon koping pasien tidak efektif maka menyebabkan kecemasan, yang dimana jika cemas tidak ditangani akan mengakibatkan depresi, bunuh diri, penurunan kualitas hidup yang akan mempengaruhi keterlambatan proses penyembuhan (Hermawati, Risa & Dewi 2014).

Mekanisme yang menyebabkan kecemasan yaitu meningkatkan risiko penyakit jantung koroner yang fatal termasuk hiperventilasi. Hiperventilasi yang terjadi selama serangan akut dapat menyebabkan spasme koroner, kegagalan ventrikel sehingga dapat menyebabkan aritmia (Lestari, 2015). Masalah keperawatan yang mungkin muncul adalah nyeri, curah jantung menurun, intoleransi aktivitas, cemas.

Kecemasan dapat dilakukan dengan penatalaksanaan farmakologi yaitu Pengobatan anti kecemasan benzodiazepine dan non benzodiazepine Sedangkan penatalaksanaan dengan cara non farmakologi yaitu distraksi dan terapi relaksasi (Isaacs, 2005).

Berdasarkan masalah keperawatan cemas yang berhubungan dengan kurang pengetahuan tentang penyakit, kelanjutan penyakit, ancaman kematian. Peran perawat dalam

mengatasi kecemasan pada pasien penyakit jantung koroner ialah dengan melaksanakan asuhan keperawatan. Asuhan keperawatan yang dimaksud ialah perawat perlu melakukan intervensi yang dapat menurunkan kecemasan yaitu dengan peningkatan koping, memberikan dukungan emosi, memberikan pendidikan kesehatan, dan memberikan teknik relaksasi (Wilkinson, Judith M & Ahern 2012).

Teknik relaksasi merupakan upaya untuk meningkatkan kendali dan percaya diri serta mengurangi stres yang dirasakan (Stuart, 2007). Salah satu teknik relaksasi yang digunakan adalah teknik relaksasi genggam jari. Relaksasi genggam jari dapat mengendalikan dan mengembalikan emosi yang akan membuat tubuh menjadi rileks. Dalam keadaan rileks secara alamiah akan memicu pengeluaran hormone endorphin, hormone ini berfungsi untuk menimbulkan perasaan senang dan menghilangkan stress (Sofiyah, 2014).

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Revi Diana Kurnia Sari, 2016) pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan kecemasan pada pasien pre operasi *sectio caesarea*. Hasil penelitian menggambarkan bahwa ada pengaruh

teknik relaksasi genggam jari mampu memberikan efek penurunan kecemasan pada pasien pre operasi *sectio caesarea* .

Hal ini yang mendorong peneliti untuk melakukan penelitian untuk mengetahui apakah ada pengaruh pemberian teknik relaksasi genggam jari terhadap perubahan kecemasan pasien dengan penyakit jantung koroner.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini adalah *Quasi Experiment pre test and post test without control (control diri sendiri)* dengan intervensi Relaksasi Genggam Jari. Menurut (Dharma, 2011). Penelitian *quasi experiment pre test and post without control (control diri sendiri)* adalah peneliti hanya melakukan intervensi pada satu kelompok tanpa pembandingan dengan melihat perubahan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi.

Populasi dalam penelitian ini adalah pasien dengan penyakit jantung koroner yang mengalami kecemasan di ruang ICCU RSUD Abdul Wahab Sjahranie. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *Non Probability sampling (sample non random)* dan Sampel dalam penelitian ini adalah 10

sampel pasien dengan penyakit jantung koroner yang mengalami kecemasan.

Untuk memberikan intervensi teknik relaksasi genggam jari peneliti menggunakan alat ukur SOP (*Standar Operasional Prosedur*). Sedangkan untuk pengukuran kecemasan sebelum dan setelah intervensi peneliti menggunakan alat ukur lembar wawancara dan observasi HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) dengan hasil ukur 0-56 dengan skala *Ratio*. Uji Validitas dan Reliabilitas instrument HARS ini tidak dilakukan dikarenakan instrument tersebut sudah baku dan telah digunakan pada penelitian-penelitian sebelumnya.

Dan dalam penelitian ini semua data hasil penelitian dianalisis dengan menggunakan program *Software Statistic Computer*. Analisis data dilakukan secara sistematis antara lain : Uji normalitas data, uji univariat, dan uji bivariat menggunakan uji parametric yaitu *Paired T-Test* untuk melihat perbedaan perubahan antara sebelum dan setelah pemberian relaksasi genggam jari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden Teknik Relaksasi Genggam Jari di Ruang ICCU RSUD Abdul Wahab Sjahranie Samarinda Tahun 2017

Karakteristik	n	(%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	6	60,0
Perempuan	4	40,0
Pendidikan		
SD	4	40,0
SMP	3	30,0
SMA	1	10,0
Tidak Sekolah	2	20,0
Total	10	100,0

Sumber: Analisis data primer, 2017

Tabel 2 Distribusi Rata-Rata Berdasarkan Karakteristik Umur Responden Teknik Relaksasi Genggam Jari di Ruang ICCU RSUD Abdul Wahab Sjahranie Samarinda Tahun 2017.

	Mean	SD
Umur	58,20	8,244

Sumber: Analisis data primer, 2017

Tabel 3 Distribusi Skor Kecemasan Responden Sebelum Intervensi Teknik Relaksasi Genggam Jari di Ruang ICCU RSUD Abdul Wahab Sjahranie Samarinda Tahun 2017

Variabel	Skor Kecemasan	Mean	SD	p
Skor kecemasan sebelum intervensi	15-27	15,00	4,922	0,269

Sumber: Analisis data primer, 2017

Tabel 4 Distribusi Skor Kecemasan Responden Setelah Intervensi Teknik Relaksasi Genggam Jari di Ruang ICCU RSUD Abdul Wahab Sjahranie Samarinda Tahun 2017

Variabel	Skor Kecemasan	Mean	SD	P
Skor kecemasan setelah intervensi	7-14	10,00	4,346	0,148

Sumber: Analisis data primer, 2017

Tabel 5 Hasil Uji T-Paired Kecemasan Responden Teknik Relaksasi Genggam Jari di Ruang ICCU RSUD Abdul Wahab Sjahranie Samarinda Tahun 2017

Kecemasan	Mean	SD	P
Sebelum Intervensi	15.00	4.922	0.000
Setelah Intervensi	10.00	4.346	

Sumber: Analisis data primer, 2017

Tabel 1 menunjukkan pasien penyakit jantung koroner yang mengalami kecemasan lebih didominasi oleh laki-laki. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Lestari, 2015) menyatakan laki-laki mempunyai risiko lebih tinggi untuk menderita penyakit karsiovaskular lebih awal. Laki-laki juga mempunyai risiko lebih besar terhadap morbiditas, mortalitas kardiovaskular dan laki laki mempunyai

risiko untuk mengalami kecemasan (Lestari, 2015).

Tabel 2 menunjukkan bahwa pasien penyakit jantung koroner yang mengalami kecemasan rata rata berusia 58 tahun. Pada seseorang yang lanjut usia, seseorang mengalami kekhawatiran tentang rasa takutnya terhadap kematian, kehilangan keluarga, kedudukan sosial. Hal tersebut dikarenakan kekurangan kemampuan adaptasi berdasarkan hambatan psikologik, yaitu rasa khawatir dan takut (Maramis, 2004)

Tabel 1 menunjukkan bahwa pasien penyakit jantung koroner yang mengalami kecemasan didominasi dengan pendidikan terakhir SD. Salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan yaitu pengetahuan, karena semakin tinggi tingkat pendidikan maka akan semakin mudah seseorang menerima hal yang baru yang dimana akan mudah menyesuaikan diri dan menerima informasi lalu akhirnya semakin banyak pula pengetahuan yang dimilikinya (Notoatmojo, 2010). Sehingga, dapat disimpulkan bahwa semakin rendah tingkat pendidikan seseorang maka semakin sulit untuk menerima informasi lalu akhirnya semakin sedikit pula pengetahuan yang

dimilikinya dan berakibat pada tingkat kecemasan seseorang itu sendiri

Kecemasan Pasien Sebelum

Intervensi

Hasil penelitian menunjukkan sebelum diberikan intervensi teknik relaksasi genggam jari, responden rata rata mengalami tingkat kecemasan sedang .

Munculnya kecemasan pada pasien penyakit jantung koroner yaitu akibat dari kurang pengetahuan tentang penyakit dan dari manifestasi klinis yang timbul. Hal ini sesuai dengan penjelasan dari (Hermawati, Risa & Dewi, 2014) Manifestasi klinis penyakit jantung koroner yaitu timbulnya rasa nyeri dada (Angina Pektoris), dispnea, pusing, aritmia, rasa lelah berkepanjangan, sakit perut, mual, muntah dan ketika respon koping pasien tidak efektif maka menyebabkan kecemasan. Kecemasan terjadi karena individu tidak mampu melakukan penyesuaian diri terhadap diri sendiri di dalam lingkungan yang dihadapinya. Kecemasan timbul karena manifestasi perpaduan bermacam-macam proses emosi (Revi Diana Kurnia Sari, 2016).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Lestari, 2015) yang mengemukakan bahwa sebagian besar

responden dengan penyakit jantung koroner mengalami kecemasan sedang yaitu 75% dan 25% mengalami kecemasan berat.

Kecemasan Pasien Setelah Intervensi

Hasil penelitian menunjukkan sesudah diberikan intervensi teknik relaksasi genggam jari, responden rata rata mengalami tingkat kecemasan ringan .

Hasil penelitian menggambarkan responden yang mengalami kecemasan dan sudah diberikan teknik relaksasi genggam jari tingkat kecemasan cenderung turun ke tingkat kecemasan ringan dan berpotensi tidak cemas. Hal ini memberikan informasi bahwa teknik relaksasi genggam jari mampu memberikan efek yaitu menurunkan kecemasan.

Menurut Stuart (2007) teknik relaksasi membantu tubuh, pikiran dan jiwa untuk mencapai relaksasi. Teknik relaksasi juga merupakan suatu tindakan untuk membebaskan mental dan fisik dari ketegangan dan stress, sehingga dapat meningkatkan toleransi .Berbagai metode relaksasi digunakan untuk menurunkan kecemasan dan ketegangan otot sehingga didapatkan penurunan denyut jantung, penurunan respirasi serta penurunan ketegangan otot.

Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Dengan Penyakit Jantung Koroner

Setelah adanya pemberian intervensi teknik relaksasi genggam jari pada responden yang mengalami kecemasan dilakukan uji *T-Paired* dengan hasil terdapat penurunan yang signifikan dengan hasil pengujian hipotesis ($p < 0.05$) membuktikan teknik relaksasi genggam jari signifikan menurunkan skor kecemasan pada pasien penyakit jantung koroner.

Penurunan skor kecemasan pada pasien penyakit jantung koroner disebabkan karena pemberian teknik relaksasi genggam jari tersebut. 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 (Hill, 2011).

Menggenggam jari dapat mengurangi ketegangan fisik dan emosi, karena genggam 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 genggam. Rangsangan tersebut akan mengalirkan semacam gelombang kejut atau listrik menuju otak kemudian diproses dengan cepat dan diteruskan menuju saraf pada organ tubuh yang mengalami gangguan, sehingga sumbatan di jalur energi menjadi lancar (Pinandita, 2012). Sumbatan di jalur energi tersebut merupakan perasaan yang tidak seimbang misalnya khawatir, kecemasan, marah, takut dan kesedihan yang dapat menghambat aliran energi yang dapat mengakibatkan perasaan tidak nyaman dalam tubuh (Hill, 2011).

Dalam proses tersebut hormone endorphen akan dikeluarkan, dimana ketika genggam jari dilakukan akan terjadi penekanan pada titik persyarafan khawatir, ketakutan, kemarahan, sedih dan stress sehingga pada saat penekanan terjadi reseptor syaraf desenden mengirim rangsangan tersebut ke hypothalamus dan diteruskan ke bagian pons, kemudian dilanjutkan ke bagian kelabu otak tengah (*periaqueductus*), rangsangan yang diterima oleh *periaqueductus* ini disampaikan kepada hypothalamus selanjutnya hypothalamus merangsang kelenjar pituitari untuk mengeluarkan hormone endorphen.

Hormone endorphin mengembalikan emosi yang akan membuat tubuh menjadi rileks. Ketika tubuh dalam keadaan rileks, maka ketegangan pada otot berkurang yang kemudian mengurangi kecemasan (Sofiyah, 2014).

Hasil penelitian tersebut didukung oleh penelitian (Revi Diana Kurnia Sari, 2016) dengan judul “pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan kecemasan pada pasien pre operasi *sectio caesarea*”. Hasil penelitian menggambarkan bahwa ada pengaruh teknik relaksasi genggam jari yang mampu memberikan efek penurunan kecemasan pada pasien pre operasi *sectio caesarea* .

Sehingga ketika pasien diberikan relaksasi genggam jari dapat meminimalkan kerja otak dan pola pikir yang berpikiran negative sehingga merilekskan tubuh dan membuat tubuh menjadi seimbang dan nyaman. Serta memperbaiki sirkulasi darah yang terhambat diakibatkan oleh ketegangan yang terjadi dari kecemasan pasien tersebut.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat dirumuskan simpulan yaitu pada tingkat kecemasan sebelum diberikan intervensi

relaksasi genggam jari responden rata rata mengalami tingkat kecemasan sedang yaitu dengan nilai *mean* = 15.00 dan nilai standar deviasi 4,922. Sedangkan pada tingkat kecemasan setelah diberikan intervensi relaksasi genggam jari responden rata rata mengalami tingkat kecemasan ringan yaitu dengan nilai *mean* = 10.00 dan nilai standar deviasi 4,346. Sehingga dapat dilihat terdapat perbedaan kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi genggam jari terhadap perubahan kecemasan pasien dengan penyakit jantung koroner. Hal ini juga dapat dilihat dari hasil analisa *uji T- Paired* yaitu nilai $p = 0,000$ ($P < 0,05$).

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti berterima kasih kepada pihak RSUD Abdul Wahab Sjahranie, peneliti berterima kasih atas izin penelitian dan data sampel penelitian yang telah diberikan sehingga skripsi ini dapat lancar terselesaikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Dharma, Kelana kusuma. (2011). *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Jakarta: Trans Info Media, Jakarta.
- Hermawati, R ., Dewi., & Candra, H.A. (2014). *Berkat Herbal Penyakit Jantung Koroner Kandas*. Jakarta : Kandas media (Imprint agromedia

- pustaka)
- Hill, R.Y (2011). *Nursing From The Inside-out : Living And Nursing From The Highest Points Of Your Consciousness*. London : Jones and Barlett Publisher
- Isaacs, Ann.(2005). *Keperawatan Kesehatan Jiwa Psikiatri*.3rd ed. Jakarta : EGC.
- Kementerian, Badan Litbangkes. (2013). "Pusat Data Dan Informasi Kementerian Kesehatan RI."
- Lestari, Dian. (2015). "Pengaruh Terapi Murottal Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Dengan Penyakit Jantung Koroner Di Ruang Iccu Rsud Dr. Soedarso Pontianak. *Jurnal Keperawatan PRONERS (Universitas Tanjungpura) Vol 3, No. 1 (2015)*
- Maramis. (2004). *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*. Surabaya : Airlangga
- Notoatmodjo, S. (2010). *Pendidikan Dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Pinandita, Iin. (2012). "Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Laparatomi." *Production 8(1): 2–5. Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan, Volume 8, No. 1, Februari 2012*
- Sari, Revi Diana Kurnia. (2016). "Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea." Skripsi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Sofiyah, Linatu. (2014). "Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Perubahan skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesareadi Rsud Prof. Dr. Margono Soekardjo Purwokerto." : 64–71. Skripsi Stikes Harapan Bangsa Purwokerto.
- Stuart, Gail W. (2007). *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. 5th ed. Jakarta : EGC.
- WHO. (2011). "The Underlying Pathology of Ischaemic Heart Attacks and Strokes, In WHO Global Atlas on Cardiovascular Disease Prevention and Control."2012. "World Health Organization Stattistical Information System." : 25–34. <http://samples.jbpub.com/9781449653286/Chapter2.pdf>.
- Wilkinson, Judith M & Ahern, Nancy R. (2012). *Buku Saku Diagnosis Keperawatan Diagnosa NANDA Intervensi NIC Kriteria Hasil NOC*. 9th ed. Jakarta : EGC.