

Jurnal Pengabdian Masyarakat Putri Hijau	Vol. 2 No. 2	Edition: Desember 2021 – Maret 2022
	<a href="http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPMPh">http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPMPh</a>	
Received : 28 Februari 2022	Revised: 10 Maret 2022	Accepted: 11 Maret 2022

## EDUKASI TENTANG TEKNIK RELAKSASI LIMA JARI TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PASIEN PRA OPERASI SECTIO CAESAREA

**Septa Dwi Insani<sup>1</sup>, Peny Ariani<sup>2</sup>, Husna Sari<sup>3</sup>, Fitriani Rahayu<sup>4</sup>,  
Widya Pasaribu<sup>5</sup>, Tia Ivanka Putri<sup>6</sup>**

Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua

e-mail : [septadwiin@gmail.com](mailto:septadwiin@gmail.com), [penyariani@gmail.com](mailto:penyariani@gmail.com), [husnasarisitorus@gmail.com](mailto:husnasarisitorus@gmail.com)

### Abstract

*In 2007 the incidence of cesarean section in Indonesia was 921,000 out of 4,039,000 deliveries (22.8%) of all deliveries. The operation to give birth to a child through an incision in the abdominal wall and uterus is called a cesarean section. If a person experiences deep feelings and pressures that cause psychiatric problems which can develop over a long period of time it can cause anxiety that happens to everyone. Anxiety that is not handled seriously will have an impact and impact on the physical and psychological aspects of pregnant women, both for the mother and the fetus. The fear that is usually expressed directly is the anxiety that can be seen in every individual who will undergo surgery. The five finger relaxation technique is one of the nursing interventions that can be done. The problem that occurs is that surgery often causes fear that has an impact on anxiety, resulting in decreased uteroplacental circulation, reduced blood and oxygen flow to the uterus and decreased uterine contractions. An alternative way out of this problem that can be done is to provide education about non-pharmacological therapy, namely five finger therapy. The services provided for pregnant women who will perform a cesarean section in the Hybrid room of the Sembiring Hospital are 19 people. The results showed that the education provided went smoothly and the level of anxiety in pre-cesarean mothers decreased.*

**Keywords:** *five finger relaxation, anxiety, sectio caesarea*

### 1. PENDAHULUAN

Pada tahun 2018 jumlah kematian ibu yang dilaporkan di Provinsi Sumatera Utara berjumlah 185 orang dengan distribusi mortalitas ibu hamil 38 orang, mortalitas ibu bersalin 79 orang dan mortalitas ibu nifas 55 orang. Kelompok usia 20-34 tahun adalah kelompok usia tertinggi yang berkontribusi pada jumlah mortalitas ibu. Jumlah mortalitas ibu di kabupaten Deli Serdang (15 orang), kabupaten Mandailing Natal (13 orang) dan kabupaten Asahan (12 orang) merupakan jumlah mortalitas ibu tertinggi ketiga di provinsi Sumatera Utara (Dinkes Prov, 2018).

Sectio Caesarea merupakan persalinan buatan dimana rahim dalam keadaan utuh dan berat janin di atas 500 gram sebagai syarat dimana janin dilahirkan melalui insisi pada dinding depan perut dan dinding rahim. Tindakan ini sering menimbulkan masalah psikologi pada pasien yaitu rasa takut yang berdampak pada kecemasan yang menyebabkan menurunnya kondisi yaitu gangguan organ reproduksi seperti kondisi pada rahim, gangguan aliran darah dan kebutuhan oksigenasi serta rasa tidak nyaman atau nyeri (Handayani dkk, 2014).

Perasaan takut yang tidak didukung oleh situasi yang ada dan tidak jelas penyebabnya disebut dengan kecemasan. Jika seseorang mengalami perasaan mendalam dan tekanan yang

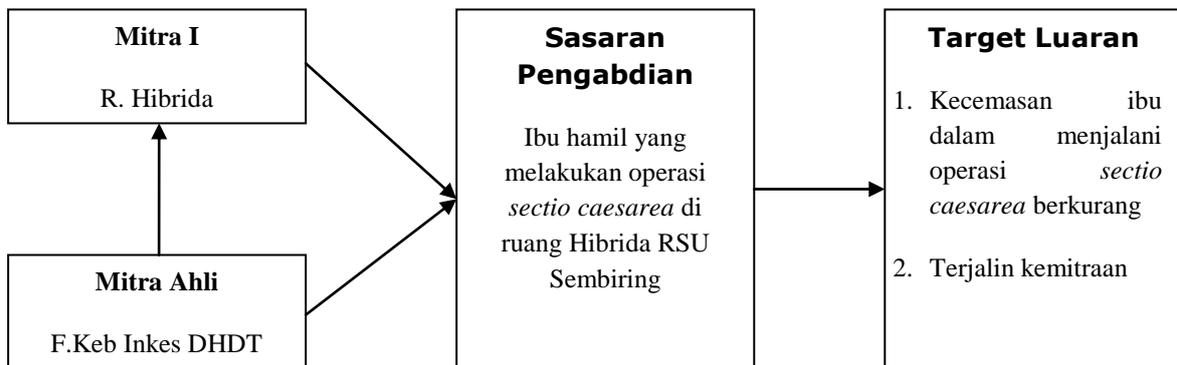
menyebabkan masalah psikiatrik dimana dapat berkembang dalam jangka waktu lama dapat menyebabkan kecemasan yang terjadi pada setiap orang. Kecemasan yang tidak ditangani secara serius akan membawa pengaruh dan dampak terhadap fisik dan psikis ibu hamil, baik pada ibu maupun janin (Marbun, Pardede dan Perkasa, 2019).

Terapi generalis dengan cara mengingat kembali pengalaman menyenangkan yang pernah dialami yang menimbulkan efek relaksasi dan menenangkan merupakan terapi lima jari. Teknik ini dikembangkan Davis, M. Tujuan terapi ini yaitu merelaksasikan otot-otot tubuh, melancarkan sirkulasi darah, mengurangi kecemasan dan memberikan relaksasi (Nugroho, 2016).

## 2. METODE

Sebagai alternative pemecahan masalah yang telah diidentifikasi dan dirumuskan dilakukan dengan pendekatan individual agar pendampingan berjalan dengan lancar. Pendekatan dilakukan sebelum teknik relaksasi lima jari dilakukan dengan menjelaskan teknik tersebut kepada ibu.

**Gambar 1.** Bagan Model Kemitraan Pengabdian kepada Masyarakat



## 3. HASIL

### a. Mitra

Mitra pengabdian masyarakat merupakan ibu hamil yang melakukan operasi *sectio caesarea* di ruangan Hibrida RSU Sembiring yang berjumlah 19 orang. Ibu hamil mengikuti instruksi terapi lima jari dengan baik.

### b. TIM pelaksana

Pelaksanaan dilakukan oleh ketua tim dan anggota penelitian yang berjumlah 2 orang serta melibatkan mahasiswa yang berjumlah 3 orang. Ketua, anggota dan mahasiswa memiliki tanggung jawab dan tugas masing-masing

### c. Kegiatan

Adapun langkah-langkah kegiatan yang dilakukan yaitu :

- 1) Pelaksana menjelaskan teknik relaksasi lima jari
- 2) Sebelumnya pelaksana mengukur tingkat kecemasan terlebih dahulu, pengukuran dilakukan kurang lebih 1 jam sebelum dilakukan operasi *sectio caesarea*
- 3) Menganjurkan ibu untuk mengatur posisi senyaman mungkin
- 4) Menginstruksikan ibu terlebih dahulu dengan menutup mata melakukan relaksasi nafas dalam (kurang lebih satu menit saja)
- 5) Menuntun ibu melakukan relaksasi lima jari
- 6) Setelah selesai maka dilakukan pengukuran tingkat kecemasan sesudah teknik relaksasi lima jari
- 7) Kemudian pelaksana menanyakan kepada ibu bagaimana perasaan ibu setelah dilakukannya teknik tersebut
- 8) Mendokumentasikan hasil intervensi pada lembar observasi

d. Evaluasi

Penyuluhan berjalan dengan lancar, ibu hamil dapat lebih tenang dalam menjalani operasi *sectio caesarea*

#### 4. KESIMPULAN

Pentingnya dilakukan kegiatan edukasi tentang teknik relaksasi lima jari ini untuk mengedukasi ibu hamil yang mengalami kecemasan pada saat akan menjalani operasi *sectio caesarea* karena penurunan sirkulasi uteroplasenta, penurunan kontraksi uterus dan pengurangan aliran darah dan oksigen ke uterus dapat terjadi karena rasa cemas yang timbul karena rasa takut akibat tindakan pembedahan.

#### DAFTAR PUSTAKA

Dinkes Prov. (2018). *Profil Kesehatan Sumatera Utara Tahun 2018*. Pp. 1-100

Handayani, dkk. (2014). *Pengaruh Terapi Murottal Al-Quran untuk Penurunan Nyeri Persalinan dan Kecemasan pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif*. Jurnal Ilmiah Kebidanan, Volume 5 No. 2

Marbun, A., Pardede, J. A dan Perkasa, S. I. (2019). *Efektifitas Terapi Hipnotis Lima Jari terhadap Kecemasan Ibu Pre Partum di Klinik Chelsea Husada Tanjung Beringin Kabupaten Serdang Bedagai*. Jurnal Keperawatan Priority, 2(2), 92-99. <https://doi.org/10.34012/jukep.v2i2.568>

Nugroho, S. T. (2016). *Pengaruh Intervensi Teknik Relaksasi Lima Jari terhadap Fattigue CA Mammae di RS Tugu Rejo Semarang Tahun 2016*