

PENGARUH RELAKSASI GENGAM JARI TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PASIEN DI RUANGAN *INTENSIVE CARE UNIT* RSUD SAWAHLUNTO TAHUN 2025

Intan Rani¹, Engla Rati Pratama², Nentien Destri³
Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Mohammad Natsir Bukittinggi, Sumatera Barat
E-mail: intanrani878@gmail.com¹

ABSTRAK

Kecemasan merupakan masalah psikologis yang sering dialami pasien di *Intensive Care Unit* (ICU) akibat kondisi kritis, lingkungan asing, serta keterbatasan interaksi. Tingkat kecemasan yang tinggi dapat memperburuk kondisi fisiologis pasien. Relaksasi genggam jari, salah satu teknik sederhana dari Jin Shin Jyutsu, diyakini dapat membantu menurunkan kecemasan melalui stimulasi saraf dan peningkatan relaksasi. Tujuan dari Penelitian ini mengetahui pengaruh relaksasi genggam jari terhadap tingkat kecemasan pasien ICU di RSUD Sawahlunto tahun 2025. Penelitian ini menggunakan desain quasi experiment dengan pendekatan one group pretest-posttest. Sampel penelitian berjumlah 30 responden dengan teknik total sampling. Instrumen yang digunakan adalah Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSAS). Analisis data dilakukan dengan uji paired t-test. Hasil penelitian menunjukkan terdapat penurunan tingkat kecemasan antara sebelum dan sesudah intervensi relaksasi genggam jari ($p < 0.05$). Kesimpulan penelitian ini adalah relaksasi genggam jari terbukti berpengaruh dalam menurunkan kecemasan pasien ICU. Saran dari Penelitian ini agar perawat dapat digunakan sebagai intervensi nonfarmakologis alternatif yang mendukung perawatan holistik di ruang ICU.

Kata kunci

Tingkat Relaksasi Genggam Jari, Kecemasan, Pasien ICU

ABSTRACT

Anxiety is a psychological problem that is often experienced by patients in the Intensive Care Unit (ICU) due to critical conditions, foreign environments, and limited interactions. High levels of anxiety can worsen the patient's physiological condition. Finger grip relaxation, a simple technique from Jin Shin Jyutsu, is believed to help reduce anxiety through nerve stimulation and increased relaxation. The purpose of this study is to determine the effect of finger grip relaxation on the anxiety level of ICU patients at Sawahlunto Hospital in 2025. This study used a quasi-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The sample consisted of 30 respondents using total sampling technique. The instrument used was the Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSAS). Data analysis was performed using a paired t-test. The results showed a decrease in anxiety levels between before and after the finger grip relaxation intervention ($p < 0.05$). The conclusion of this study is that finger-grip relaxation has been shown to be effective in reducing anxiety in ICU patients. Suggestions from this study are that nursing may be used as an alternative nonpharmacological intervention that supports holistic care in the ICU.

Keywords

Relaxation of the finger grasping, Anxiety, The patient of the ICU

1. PENDAHULUAN

Intensive Care Unit (ICU) merupakan unit pelayanan kritis di rumah sakit yang ditujukan untuk pasien dengan kondisi mengancam jiwa yang membutuhkan pemantauan ketat, dukungan fungsi vital, serta intervensi medis berkelanjutan. Karakteristik lingkungan ICU yang dipenuhi peralatan berteknologi tinggi, keterbatasan mobilitas, serta ketergantungan pasien terhadap alat dan tenaga kesehatan sering kali menimbulkan tekanan psikologis yang signifikan (Gufron et al., 2019; Pangestu et al.,

2024). Dalam kondisi tersebut, pasien tidak hanya menghadapi masalah fisiologis, tetapi juga rentan mengalami gangguan psikologis, khususnya kecemasan, yang dapat memengaruhi stabilitas kondisi klinis dan proses penyembuhan.

Kecemasan dipahami sebagai kondisi emosional yang ditandai oleh perasaan takut, khawatir, dan ketegangan yang muncul sebagai respons terhadap ancaman yang dirasakan, baik nyata maupun imajinatif, serta disertai respons psikofisiologis seperti peningkatan denyut jantung dan tekanan darah (Pratiwi, 2021; Dorland, 2021). Pada pasien ICU, kecemasan sering kali muncul akibat ketidakpastian terhadap kondisi kesehatan, rasa kehilangan kontrol, serta pengalaman prosedur invasif yang berulang. Secara fisiologis, kecemasan melibatkan aktivasi sistem saraf pusat dan sistem saraf otonom, khususnya cabang simpatik, yang memicu pelepasan hormon adrenalin, noradrenalin, dan kortisol melalui peran hipotalamus dan sistem limbik. Aktivasi ini menyebabkan peningkatan respons kardiovaskular dan respirasi, yang apabila berlangsung terus-menerus dapat berkembang menjadi kecemasan kronis dan berdampak negatif pada berbagai sistem organ tubuh (Stuart et al., 2022).

Tingginya tingkat kecemasan pada pasien ICU tercermin dari berbagai laporan epidemiologis. WHO melaporkan bahwa sekitar 30–70% pasien ICU mengalami kecemasan dengan tingkat sedang hingga berat (WHO, 2023). Di Indonesia, prevalensi kecemasan pasien ICU dilaporkan mencapai lebih dari 60% (Kemenkes, 2023). Kondisi ini menjadi perhatian serius karena kecemasan yang tidak terkontrol dapat memicu respons inflamasi dan hormonal yang memperburuk kondisi klinis pasien, seperti gangguan irama jantung, sesak napas, gangguan tidur, serta memperpanjang lama perawatan di ICU (Putri, 2022; Padilah et al., 2024). Bahkan, masalah psikologis yang tidak tertangani dilaporkan dapat memengaruhi proses penyembuhan pasien ICU hingga 80–90% (Padilah et al., 2024).

Dalam praktik klinis, penatalaksanaan kecemasan pada pasien ICU umumnya masih didominasi oleh pendekatan farmakologis, seperti penggunaan sedatif atau analgesik. Meskipun efektif dalam jangka pendek, penggunaan obat-obatan tersebut memiliki keterbatasan karena berisiko menimbulkan efek samping seperti gangguan pernapasan, perubahan status mental, delirium, serta peningkatan lama rawat dan biaya perawatan (Dewi et al., 2024). Oleh karena itu, diperlukan intervensi non-farmakologis yang aman, mudah diterapkan, dan sesuai dengan peran perawat ICU dalam memberikan asuhan keperawatan holistik, termasuk dukungan psikologis bagi pasien kritis (E. S. Wulan & Rohmah, 2019).

Salah satu intervensi non-farmakologis yang berpotensi menurunkan kecemasan adalah relaksasi genggam jari, yang merupakan bagian dari teknik Jin Shin Jyutsu. Teknik ini dilakukan dengan menggenggam jari-jari tangan secara bergantian sambil mengatur pernapasan secara perlahan, dengan tujuan menyeimbangkan respon fisiologis dan emosional tubuh (Hill, 2011). Secara teoritis, relaksasi genggam jari dapat menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis dan mengaktifasi sistem saraf parasimpatis, sehingga membantu menurunkan denyut jantung, menstabilkan tekanan darah, serta menciptakan rasa tenang dan nyaman. Setiap jari juga dikaitkan dengan pengendalian emosi tertentu, seperti kekhawatiran, ketakutan, kemarahan, dan kesedihan, sehingga teknik ini relevan digunakan pada pasien yang mengalami kecemasan (Sari et al., 2023).

Efektivitas relaksasi genggam jari dalam menurunkan tingkat kecemasan telah didukung oleh berbagai penelitian sebelumnya. Putri, Wijayanti, dan Rahayu (2023) melaporkan adanya penurunan skor kecemasan yang signifikan pada pasien ICU setelah pemberian terapi genggam jari selama beberapa hari, yang diukur menggunakan Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSAS). Instrumen ZSAS dipilih karena bersifat praktis, efisien,

serta telah terbukti valid dan reliabel dalam mengukur tingkat kecemasan berdasarkan gejala psikologis dan somatik, sehingga sesuai digunakan pada pasien ICU yang memiliki keterbatasan kondisi fisik (Dunstan & Scott, 2020).

Meskipun demikian, penerapan relaksasi genggam jari sebagai intervensi keperawatan di ICU belum banyak diteliti secara kontekstual di berbagai daerah, khususnya pada rumah sakit daerah. Studi pendahuluan yang dilakukan di ICU RSUD Sawahlunto pada bulan Mei 2025 menunjukkan bahwa 70% pasien mengalami kecemasan pada tingkat sedang hingga berat berdasarkan pengukuran ZSAS. Gejala yang dominan meliputi perasaan gelisah, ketegangan otot, gangguan tidur, dan jantung berdebar, yang mengindikasikan perlunya intervensi keperawatan tambahan untuk mengatasi masalah psikologis pasien ICU secara efektif.

Berdasarkan landasan teoretis dan temuan penelitian sebelumnya, relaksasi genggam jari sebagai intervensi non-farmakologis diduga mampu menurunkan tingkat kecemasan pasien ICU melalui mekanisme penurunan aktivitas sistem saraf simpatis dan peningkatan relaksasi fisiologis. Namun, masih terdapat kesenjangan antara tingginya prevalensi kecemasan pasien ICU dan keterbatasan penerapan intervensi non-farmakologis yang terstandar dalam praktik keperawatan sehari-hari, khususnya di rumah sakit daerah. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh relaksasi genggam jari terhadap tingkat kecemasan pasien di ruang *Intensive Care Unit* (ICU) RSUD Sawahlunto. Penelitian ini mengajukan hipotesis bahwa relaksasi genggam jari berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien ICU, sehingga diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris bagi pengembangan asuhan keperawatan berbasis bukti di ruang perawatan intensif.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain quasi-eksperimen, yaitu *one group pretest-posttest design*, untuk mengetahui pengaruh relaksasi genggam jari terhadap tingkat kecemasan pasien di ruang *Intensive Care Unit* (ICU). Pada desain ini, satu kelompok responden diberikan intervensi relaksasi genggam jari, dengan pengukuran tingkat kecemasan dilakukan sebelum dan sesudah intervensi guna menilai perubahan yang terjadi akibat perlakuan yang diberikan. Penelitian dilaksanakan di ruang *Intensive Care Unit* (ICU) RSUD Sawahlunto, Provinsi Sumatera Barat, pada periode 1–15 Juli 2025. Populasi penelitian adalah seluruh pasien yang dirawat di ICU RSUD Sawahlunto, dengan jumlah populasi berdasarkan data rekam medis bulan Mei 2025 sebanyak 45 pasien. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling, dengan mempertimbangkan jumlah populasi yang relatif kecil dan mudah dijangkau. Dari populasi tersebut, diperoleh 30 responden yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi penelitian.

Kriteria inklusi meliputi pasien yang dirawat di ICU dengan lama rawat minimal tiga hari, mengalami kecemasan ringan hingga sedang berdasarkan pengukuran *Zung Self-Rating Anxiety Scale* (ZSAS), dalam kondisi sadar dan kooperatif, bersedia mengikuti intervensi relaksasi genggam jari dua kali sehari selama tiga hari berturut-turut, serta menandatangani lembar persetujuan (*informed consent*). Adapun kriteria eksklusi mencakup pasien dengan kondisi klinis tidak stabil atau kritis, serta pasien yang tidak dapat menyelesaikan seluruh rangkaian intervensi selama penelitian berlangsung. Intervensi yang diberikan berupa relaksasi genggam jari yang dilakukan sesuai dengan Standar Operasional Prosedur (SOP) berdasarkan metode *Jin Shin Jyutsu* (Hill, 2011). Intervensi dilakukan dua kali sehari selama tiga hari berturut-turut, dengan durasi sekitar

10 menit setiap sesi. Teknik ini dilakukan dengan menggenggam jari-jari tangan secara bergantian sambil mengatur pernapasan secara perlahan dan terkontrol. Pelaksanaan intervensi bertujuan untuk menciptakan efek relaksasi fisiologis dan emosional pada pasien.

Pengukuran tingkat kecemasan dilakukan menggunakan *Zung Self-Rating Anxiety Scale* (ZSAS), yang terdiri dari 20 item pernyataan untuk menilai gejala kecemasan psikologis dan somatik. Skor total dikategorikan menjadi empat tingkat, yaitu tidak ada kecemasan (20–44), kecemasan ringan (45–59), kecemasan sedang (60–74), dan kecemasan berat (75–80). Instrumen ini dipilih karena bersifat praktis, mudah digunakan, serta telah terbukti memiliki validitas dan reliabilitas yang baik dalam berbagai penelitian keperawatan dan psikologi. Versi Bahasa Indonesia ZSAS dilaporkan memiliki nilai koefisien validitas item-total antara 0,663–0,918 dan nilai reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,829. Pengumpulan data dilakukan melalui dua tahap, yaitu pengukuran tingkat kecemasan sebelum intervensi (*pretest*) dan setelah seluruh rangkaian intervensi selesai diberikan (*posttest*). Kuesioner ZSAS diberikan secara langsung kepada responden dengan pendampingan peneliti untuk memastikan pemahaman dalam pengisian. Data yang diperoleh selanjutnya melalui proses pengolahan data meliputi editing, coding, entry, tabulating, dan cleaning menggunakan program SPSS.

Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden serta nilai rerata tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi. Analisis bivariat dilakukan untuk menguji pengaruh relaksasi genggam jari terhadap tingkat kecemasan pasien. Sebelum uji bivariat, data diuji normalitasnya menggunakan uji Shapiro-Wilk. Apabila data berdistribusi normal, digunakan uji t berpasangan (*paired t-test*), sedangkan jika data tidak berdistribusi normal digunakan uji Wilcoxon. Pengujian hipotesis dilakukan dengan tingkat signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$). Penelitian ini telah menerapkan prinsip etika penelitian, meliputi pemberian *informed consent*, jaminan anonimitas dan kerahasiaan data responden, keadilan dalam pemilihan subjek penelitian, serta pertimbangan keseimbangan antara manfaat dan risiko penelitian. Seluruh prosedur penelitian dilaksanakan dengan menjunjung tinggi prinsip kejujuran, kehati-hatian, dan perlindungan hak responden.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Karakteristik Responden

Penelitian ini menggambarkan karakteristik responden meliputi jenis kelamin dan umur yang ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi dan presentase, serta disajikan pada tabel berikut.

Tabel 1. Karakteristik Responden di Ruang Intensive Care Unit (ICU) RSUD Sawahlunto

Variabel	Frekuensi	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	16 orang	53,3%
Perempuan	14 orang	46,7%
Total	30 orang	100%
Umur		
Remaja (10-18 tahun)	0 orang	0%
Dewasa (19-59 tahun)	22 orang	73,3%
	8 orang	26,7

Lansia (> 60 tahun)		
Total	30 orang	100%

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa responden lebih banyak berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 16 orang (53,3%), sedangkan responden perempuan sebanyak 14 orang (46,7%). Dari segi usia mayoritas responden berada pada kelompok usia dewasa (45-59 tahun) yaitu 22 orang (73,3%), sedangkan kelompok lansia (>60 tahun) berjumlah 8 orang (26,7%).

Uji Normalitas

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan hasil uji normalitas tingkat kecemasan menggunakan Shapiro-Wilk menunjukkan nilai p-value pada data pre-test sebesar 0,107 dan pada data post-test sebesar 0,063. Karena kedua nilai p-value > 0,05, maka data dinyatakan terdistribusi normal. Dengan demikian, uji statistik yang digunakan dalam analisis bivariat adalah uji paired t test.

Tabel 2. Uji Normalitas

Variabel	N	P value
Tingkat kecemasan Pre	30	0,107
Tingkat kecemasan Post	30	0,063

3.2 Analisis Univariat

Analisa univariat menggambarkan distribusi skor kecemasan pasien ICU sebelum dan sesudah diberikan intervensi relaksasi genggam jari dan disajikan dalam bentuk tabel berikut.

Tabel 3. Rerata Tingkat Kecemasan Pasien di Ruang *Intensive Care Unit* (ICU) RSUD Sawahlunto Sebelum Tindakan Relaksasi Genggam Jari

Tingkat Kecemasan	F	%	Mean
Normal	0	0	0
Ringan	9	30	57,4
Sedang	21	70	62,3
Berat	0	0	0
Total	30	100	60,87

Berdasarkan tabel 3 terlihat bahwa sebelum diberikan relaksasi genggam jari, sebagian besar pasien berada pada kategori kecemasan sedang yaitu sebanyak 21 orang (70%), sedangkan 9 orang (30%) berada pada kategori kecemasan ringan. Tidak terdapat pasien dengan kecemasan normal maupun berat. Rerata tingkat kecemasan seluruh responden sebelum intervensi adalah 60,87 yang menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pasien berada pada kategori sedang.

Tabel 4. Rerata Tingkat Kecemasan Pasien di Ruang *Intensive Care Unit* (ICU) RSUD Sawahlunto Sesudah Tindakan Relaksasi Genggam Jari

Tingkat Kecemasan	F	%	Mean
Normal	0	0	0
Ringan	27	90	56
Sedang	3	10	63,3
Berat	0	0	0
Total	30	100	56,73

Berdasarkan tabel 4 terlihat bahwa setelah diberikan relaksasi genggam jari, hampir seluruh pasien berada pada kategori kecemasan ringan yaitu sebanyak 27 orang (90%), sedangkan 3 orang (10%) berada pada kategori kecemasan sedang. Tidak terdapat pasien dengan kecemasan normal maupun berat. Rerata tingkat kecemasan seluruh responden

sesudah intervensi adalah 56,73 yang menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pasien menurun dan berada pada kategori ringan.

3.3 Analisa Bivariat

Analisis ini bertujuan untuk menilai pengaruh intervensi relaksasi genggam jari terhadap perubahan tingkat kecemasan pasien di Ruang *Intensive Care Unit* (ICU) RSUD Sawahlunto. Untuk menguji perbedaan rata-rata tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi, digunakan Paired t-test, karena data telah terdistribusi normal seperti dalam tabel berikut.

Tabel 4. Pengaruh Relaksasi Genggam Jari Terhadap Kecemasan Pasien di Ruang *Intensive Care Unit* (ICU) RSUD Sawahlunto

Tingkat Kecemasan Sebelum Intervensi	Tingkat Kecemasan Sesudah Intervensi		
	Ringan	Sedang	Berat
Ringan (n=9)	9 (100%)	0 (0%)	0 (0%)
Sedang (n=21)	18 (85,7%)	3 (14,3%)	0 (0%)
Berat (n=0)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)
Total	27 (90%)	3 (10%)	0 (0%)

Berdasarkan tabel 5 terlihat bahwa dari 9 pasien dengan kecemasan ringan sebelum intervensi, seluruhnya (100%) tetap berada pada kategori ringan setelah intervensi. Dari 21 pasien dengan kecemasan sedang sebelum intervensi, sebanyak 18 orang (85,7%) mengalami penurunan menjadi kategori ringan, sedangkan 3 orang (14,3%) tetap berada pada kategori sedang. Tidak terdapat pasien dengan kecemasan berat, baik sebelum maupun sesudah intervensi. Hasil ini menunjukkan adanya perubahan distribusi tingkat kecemasan pasien setelah diberikan relaksasi genggam jari.

Hasil uji Paired Sample t-Test menunjukkan nilai p value = 0,000 (<0,05), sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan dari relaksasi genggam jari terhadap kecemasan pasien di Ruang *Intensive Care Unit* (ICU) RSUD Sawahlunto. Dengan demikian hipotesa penelitian (H_a) diterima dan (H_0) ditolak. Hal ini berarti relaksasi genggam jari efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pasien yang dirawat di ICU RSUD Sawahlunto.

3.4 Rerata Tingkat Kecemasan Pasien di Ruang *Intensive Care Unit* (ICU) RSUD Sawahlunto Sebelum Tindakan Relaksasi Genggam Jari

Berdasarkan hasil penelitian, tingkat kecemasan pasien sebelum diberikan intervensi relaksasi genggam jari menunjukkan nilai minimum pada kategori ringan dan nilai maksimum pada kategori sedang, dengan rerata 60,87. Berdasarkan skor ini, dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan, pasien ICU RSUD Sawahlunto berada pada tingkat kecemasan sedang. Perempuan umumnya lebih rentan mengalami kecemasan karena faktor hormonal serta peran ganda dalam kehidupan sehari-hari. Namun, pada pasien ICU, laki-laki juga dapat mengalami kecemasan tinggi karena adanya tanggung jawab sebagai kepala keluarga, kekhawatiran terhadap pekerjaan, serta tuntutan ekonomi yang harus ditinggalkan selama perawatan (Stuart, 2016). Kondisi ini relevan dengan penelitian, di mana mayoritas responden laki-laki tetap menunjukkan kecemasan sedang sebelum diberikan intervensi.

Selain itu, faktor usia juga memengaruhi tingkat kecemasan pasien. Usia dewasa merupakan fase produktif yang ditandai dengan banyaknya tuntutan peran, baik dalam keluarga maupun pekerjaan, sehingga ketika mengalami sakit dan harus dirawat di ICU, individu dalam kelompok usia ini lebih rentan mengalami kecemasan. Hal ini berbeda dengan pasien usia lanjut yang meskipun memiliki keterbatasan fisik, sering kali memiliki pengalaman hidup yang lebih panjang sehingga mampu mengembangkan strategi koping

yang lebih adaptif. Lama rawatan di ICU turut berkontribusi terhadap tingkat kecemasan pasien. Lingkungan ICU yang dipenuhi suara mesin, keterbatasan aktivitas, serta keterbatasan interaksi dengan keluarga dapat memicu timbulnya perasaan terisolasi, kehilangan kontrol, bahkan ketergantungan. Pasien dengan lama rawatan yang lebih panjang lebih berisiko mengalami peningkatan kecemasan ((Seok et al., 2018; Al Mutair et al., 2020). Pada penelitian ini, kecemasan sedang yang dialami responden sebelum intervensi dapat dikaitkan dengan lama rawatan yang dialami, yang menimbulkan rasa tidak nyaman dan kekhawatiran terhadap kondisi kesehatannya. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa faktor jenis kelamin, usia, dan lama rawatan memiliki kontribusi terhadap tingkat kecemasan pasien ICU.

Pada pasien ICU, lingkungan perawatan yang kompleks dapat menjadi pemicu utama kecemasan. Faktor lingkungan seperti suara bising alat medis, cahaya yang terlalu terang, dan interaksi intensif dengan tenaga medis menimbulkan rangsangan sensorik berlebihan yang dapat mengganggu kenyamanan pasien. Selain itu, isolasi sosial, keterbatasan privasi, ketidakmampuan mengendalikan kondisi sendiri, dan adanya prosedur invasif juga berkontribusi meningkatkan tingkat kecemasan (Pangestu et al., 2024). Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa pasien ICU secara konsisten mengalami tingkat kecemasan sedang hingga berat sebelum intervensi. Penelitian Ainul Shifa et al (2022) dengan judul “Hubungan Lingkungan ICU dengan Tingkat Kecemasan Pasien Dewasa”. Penelitian ini menggunakan sampel 50 pasien dewasa di ICU RS Jawa Tengah. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar pasien mengalami kecemasan sedang hingga berat, yang dipengaruhi oleh kondisi lingkungan ICU, kondisi klinis pasien dan usia dewasa produktif lebih rentan cemas dibanding lanjut usia karena masih punya tanggung jawab besar. Temuan ini mendukung hasil penelitian kami yang menunjukkan rerata kecemasan berada pada kategori sedang, menegaskan bahwa lingkungan ICU merupakan faktor determinan penting dalam memicu kecemasan.

Penelitian yang dilakukan Yulianti dan Hidayah (2023) tentang “Pengaruh Faktor Lingkungan terhadap Kecemasan Pasien ICU di RSUD Kota X”. Dalam penelitian ini, 60 pasien ICU diamati terkait pengaruh lingkungan terhadap kecemasan. Penelitian menemukan bahwa keterbatasan mobilisasi, penggunaan alat medis invasif, dan kurangnya dukungan sosial menyebabkan pasien mengalami kecemasan sedang hingga berat. Penelitian ini memperkuat asumsi bahwa kondisi lingkungan yang menekan dan prosedur medis invasif merupakan pemicu utama kecemasan pasien ICU. Selanjutnya penelitian Mariati et al (2022) dengan judul “Kecemasan Pasien ICU dan Strategi Penurunan Stres Nonfarmakologis” dimana studi ini meneliti 45 pasien ICU di RSUD Yogyakarta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata pasien ICU mengalami kecemasan sedang sebelum intervensi dan yang paling banyak mengalami kecemasan di ICU adalah laki-laki dewasa.

Berdasarkan hasil penelitian dan studi terdahulu, dapat diasumsikan bahwa tingkat kecemasan pasien ICU RSUD Sawahlunto sebelum dilakukan tindakan relaksasi genggam jari muncul akibat kombinasi antara kondisi klinis pasien, faktor lingkungan ICU, dan faktor psikososial. Karakteristik responden menunjukkan sebagian besar berusia dewasa dan berjenis kelamin laki-laki. Pasien usia dewasa lebih rentan mengalami kecemasan karena tanggung jawab hidup yang lebih besar, seperti pekerjaan dan keluarga, yang dapat menambah beban psikologis ketika menghadapi kondisi sakit (Stuart et al., 2022). Selain itu, kondisi ICU yang penuh tekanan, keterbatasan interaksi sosial, dan prosedur medis yang invasif berkontribusi secara signifikan terhadap meningkatnya tingkat kecemasan. Oleh karena itu, intervensi nonfarmakologis seperti teknik relaksasi genggam

jari sangat relevan diterapkan karena mudah dilakukan, aman, dan terbukti efektif menurunkan kecemasan. Teknik ini diharapkan dapat membantu pasien merasa lebih tenang, meningkatkan kontrol diri, serta memperbaiki kenyamanan psikologis selama perawatan di ICU (Putri, 2022). Secara keseluruhan, temuan ini memberikan gambaran bahwa intervensi sederhana namun terstruktur dapat menjadi strategi penting dalam manajemen kecemasan pasien ICU, dan memberikan dasar ilmiah untuk penerapan teknik relaksasi genggam jari dalam praktik keperawatan.

3.5 Rerata tingkat kecemasan pasien di ruangan *Intensive Care Unit* (ICU) RSUD setelah tindakan relaksasi genggam jari

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah dilakukan intervensi relaksasi genggam jari, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami penurunan tingkat kecemasan dari kategori sedang menjadi ringan. Hal ini sejalan dengan teori yang menyebutkan bahwa teknik relaksasi genggam jari dapat menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis, menurunkan ketegangan otot, serta meningkatkan rasa nyaman dan tenang pada pasien (Stuart, 2016).

Meskipun mayoritas responden adalah laki-laki usia dewasa yang secara teori rentan mengalami kecemasan karena tanggung jawab sosial dan ekonomi, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi sederhana seperti genggam jari tetap efektif dalam membantu mereka menurunkan kecemasan. Dari sisi usia, pasien dewasa biasanya lebih rentan mengalami kecemasan karena masih berada pada tahap produktif dan memiliki banyak tanggung jawab keluarga maupun pekerjaan. Namun, melalui pemberian relaksasi genggam jari, pasien dapat mengalihkan fokus dari kekhawatiran eksternal ke teknik pernapasan dan sensasi relaksasi yang diperoleh, sehingga membantu menurunkan kecemasan. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi non-farmakologis dapat menjadi strategi efektif bahkan pada kelompok usia yang berisiko tinggi mengalami kecemasan.

Selain itu, faktor lama rawatan juga berperan. Pasien yang dirawat lebih lama di ICU sering merasa terisolasi dan kehilangan kontrol terhadap dirinya. Akan tetapi, setelah diberikan intervensi relaksasi genggam jari, sebagian besar responden tetap menunjukkan penurunan kecemasan. Hal ini membuktikan bahwa meskipun lingkungan ICU dan lama rawatan berpotensi meningkatkan kecemasan, intervensi keperawatan yang sederhana dan mudah dilakukan tetap dapat memberikan dampak positif. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa sesudah dilakukan relaksasi genggam jari, tingkat kecemasan pasien ICU mengalami penurunan yang signifikan. Penurunan ini konsisten pada mayoritas responden laki-laki usia dewasa dengan berbagai lama rawatan, sehingga intervensi ini terbukti efektif dan relevan untuk diterapkan dalam praktik keperawatan.

Menurut teori psikologi kesehatan, teknik relaksasi dapat membantu menurunkan respons fisiologis dan psikologis terhadap stres dan kecemasan. Beberapa bentuk intervensi nonfarmakologis yang terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan diantaranya relaksasi genggam jari. (Rosida et al., 2019). Intervensi ini dianggap lebih aman karena tidak menimbulkan efek samping dan dapat dilakukan dengan mudah oleh pasien maupun tenaga kesehatan. Relaksasi genggam jari, yang merupakan salah satu bentuk terapi Jin Shin Jyutsu, bekerja dengan prinsip menyeimbangkan aliran energi tubuh melalui stimulasi titik-titik tertentu pada tangan. Aktivitas ini diyakini dapat menurunkan ketegangan otot, menenangkan sistem saraf, dan meningkatkan perasaan kontrol diri pasien.

Penelitian yang dilakukan Mariati et al (2022) tentang “Kecemasan Pasien ICU dan Strategi Penurunan Stres Nonfarmakologis”. Penelitian ini melibatkan 45 pasien ICU di RSUD Yogyakarta. Hasilnya menunjukkan bahwa penerapan teknik relaksasi genggam

jari menurunkan skor kecemasan dari kategori sedang menjadi ringan. Penelitian ini mendukung temuan penelitian kami, bahwa intervensi relaksasi genggam jari dapat menurunkan kecemasan pasien secara efektif. Selanjutnya tentang “Efektivitas Terapi Relaksasi Genggam Jari terhadap Kecemasan Pasien Rawat Inap” oleh Putri (2022). Studi ini meneliti 40 pasien dewasa di ruang perawatan rumah sakit umum. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan signifikan skor kecemasan setelah intervensi relaksasi genggam jari, dengan rerata skor kecemasan berkurang sebesar 25%. Penelitian ini memperkuat asumsi bahwa teknik genggam jari efektif dalam menurunkan kecemasan pasien dewasa.

Sari et al (2023) dalam penelitiannya yang berjudul “Pengaruh Intervensi Nonfarmakologis terhadap Tingkat Kecemasan Pasien ICU”, menunjukkan penurunan kecemasan sedang hingga ringan setelah penerapan intervensi relaksasi pada 55 pasien ICU termasuk teknik genggam jari. Penelitian ini sejalan dengan temuan Sudiarto (2019) dalam penelitiannya yang berjudul “Pengaruh Relaksasi Terhadap Kecemasan dan Kualitas Tidur Pasien Intensif” yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami penurunan tingkat kecemasan hingga berada pada kategori ringan setelah diberikan intervensi relaksasi genggam jari. Temuan tersebut memperkuat bukti bahwa teknik relaksasi genggam jari, efektif untuk mengurangi kecemasan pada pasien yang sedang menjalani perawatan di ruang intensif. (Sudiarto et al., 2019).

Berdasarkan hasil penelitian ini dan temuan penelitian terdahulu, dapat diasumsikan bahwa teknik relaksasi genggam jari efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pasien ICU RSUD Sawahlunto. Penurunan kecemasan ini kemungkinan terjadi karena teknik tersebut membantu pasien merasa lebih tenang, meningkatkan kontrol diri, dan mengurangi ketegangan fisik akibat stres. Intervensi nonfarmakologis seperti relaksasi genggam jari memiliki keunggulan karena mudah diterapkan, aman, tidak membutuhkan alat tambahan, dan dapat dilakukan kapan saja sesuai kebutuhan pasien (Handayani, 2020). Temuan ini memberikan dasar ilmiah untuk penggunaan relaksasi genggam jari sebagai bagian dari praktik keperawatan ICU, dengan tujuan meningkatkan kenyamanan psikologis pasien, mempercepat proses adaptasi terhadap lingkungan perawatan, dan mendukung kesembuhan secara menyeluruh.

3.6 Pengaruh Relaksasi Genggam Jari Terhadap Kecemasan Pasien di ruangan Intensive Care Unit (ICU) RSUD Sawahlunto

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan pasien ICU sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi genggam jari. Sebelum intervensi, mayoritas responden berada pada tingkat kecemasan sedang, sedangkan setelah diberikan intervensi, sebagian besar mengalami penurunan menjadi kecemasan ringan. Hal ini membuktikan bahwa relaksasi genggam jari efektif menurunkan kecemasan pasien ICU. Secara fisiologis, relaksasi genggam jari bekerja dengan cara menstimulasi sistem saraf parasimpatis melalui sentuhan lembut dan pengaturan pernapasan. Aktivitas ini menurunkan ketegangan otot, menstabilkan denyut jantung, serta mengurangi aktivitas berlebihan dari sistem saraf simpatis yang biasanya dominan saat pasien mengalami kecemasan (Stuart, 2016). Dengan demikian, relaksasi genggam jari dapat memfasilitasi pasien mencapai kondisi tenang dan nyaman meskipun berada di lingkungan ICU yang penuh dengan stresor.

Jika ditinjau dari karakteristik responden, mayoritas adalah laki-laki usia dewasa dengan lama rawatan lebih dari 3 hari. Menurut teori, laki-laki usia produktif cenderung memiliki beban tanggung jawab sosial dan ekonomi yang lebih besar, sehingga lebih rentan mengalami kecemasan ketika dirawat di ICU. Namun, meskipun kelompok ini memiliki risiko kecemasan tinggi, hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik relaksasi

tetap mampu menurunkan kecemasan secara signifikan. Dari segi usia, pasien dewasa lebih mampu mengikuti instruksi perawat dalam melakukan teknik relaksasi dibandingkan pasien usia lanjut. Kemampuan ini berkontribusi terhadap keberhasilan intervensi. Sementara dari aspek lama rawatan, pasien ICU dengan durasi rawat lebih lama biasanya mengalami kecemasan lebih tinggi karena merasa terisolasi, kehilangan kontrol, dan menghadapi ketidakpastian kondisi. Namun, hasil penelitian menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar responden dirawat lebih dari tiga hari, tingkat kecemasan mereka tetap menurun setelah diberikan relaksasi genggam jari. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang berjudul "Efektivitas Terapi Relaksasi Genggam Jari terhadap Kecemasan Pasien Rawat Inap" oleh Putri (2022) yang dilakukan pada pasien ICU di RSUD Kota Semarang, yang juga menunjukkan adanya penurunan signifikan skor kecemasan menggunakan ZSAS setelah intervensi terapi genggam jari selama tiga hari berturut-turut. Penelitian lain oleh Hamdani (2022) yang berjudul "Penerapan terapi Genggam Jari dan Nafas Dalam Untuk Menurunkan Kecemasan" juga memperkuat efektivitas terapi genggam jari dalam menurunkan kecemasan pada pasien di ruang perawatan intensif.

Kecemasan memiliki dampak langsung pada sistem neuroendokrin dan kardiovaskular, dengan mengaktivasi respons stres melalui peningkatan kadar kortisol dan adrenalin. Kondisi ini dapat menimbulkan peningkatan tekanan darah, takikardia, gangguan tidur, serta secara keseluruhan memperlambat proses penyembuhan pasien ICU (Nanda & Rosyid, 2025). Upaya penanganan kecemasan dapat dilakukan secara farmakologis maupun nonfarmakologis. Terapi relaksasi merupakan salah satu metode nonfarmakologis yang efektif, meliputi relaksasi pernapasan dalam, relaksasi otot progresif, hipnosis lima jari, genggam jari, terapi musik, dan aromaterapi. Namun, tidak semua metode tersebut dapat diterapkan di rumah sakit karena keterbatasan alat, waktu, maupun kondisi pasien (Basri et al., 2022).

Relaksasi genggam jari menjadi salah satu metode yang mudah diterapkan, tidak menimbulkan risiko, tidak membutuhkan biaya, serta dapat dilakukan kapan saja oleh pasien maupun tenaga kesehatan. Mekanismenya adalah dengan memberikan rangsangan pada titik-titik meridian di jari-jari tangan yang diyakini berhubungan dengan organ tubuh serta emosi tertentu. Aktivasi titik-titik tersebut diduga memperlancar aliran energi tubuh dan sirkulasi darah, sehingga menimbulkan efek relaksasi (Handayani, 2020).

Berdasarkan temuan penelitian ini, peneliti berasumsi bahwa kecemasan pasien ICU disebabkan oleh berbagai faktor, antara lain lingkungan yang bising dan terang, perubahan pola tidur, gangguan kesadaran, serta kondisi kritis pasien. Oleh karena itu, strategi penanganan kecemasan perlu dilakukan secara komprehensif, baik melalui terapi farmakologis maupun nonfarmakologis. Terapi genggam jari terbukti memberikan dampak positif terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien ICU, karena mampu membantu pasien mengendalikan emosi, merelaksasi tubuh, dan mengurangi ketegangan fisik maupun mental. Selain itu, teknik ini dapat merangsang titik-titik energi pada jari, menciptakan rasa nyaman, serta membantu pasien bernapas lebih teratur sehingga meningkatkan perasaan tenang dan aman.

3.7 Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam interpretasi hasil. Desain one group pretest-posttest tanpa kelompok kontrol membatasi kemampuan penelitian dalam memastikan bahwa penurunan kecemasan sepenuhnya disebabkan oleh intervensi relaksasi genggam jari. Jumlah sampel yang relatif kecil dan berasal dari satu rumah sakit menyebabkan keterbatasan dalam generalisasi hasil

penelitian. Selain itu, pengukuran kecemasan dilakukan dalam waktu yang singkat sehingga belum dapat menggambarkan efek jangka panjang intervensi. Penelitian ini juga belum mengontrol faktor perancu seperti tingkat keparahan penyakit, lama rawatan, dan penggunaan obat yang berpotensi memengaruhi tingkat kecemasan pasien.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, pemberian relaksasi genggam jari terbukti berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien yang dirawat di ruang *Intensive Care Unit* (ICU) RSUD Sawahlunto. Sebelum intervensi, tingkat kecemasan pasien berada pada kategori sedang dengan rata-rata skor 60,87, kemudian menurun menjadi rata-rata 56,73 yang termasuk kategori kecemasan ringan setelah dilakukan relaksasi genggam jari. Temuan ini menunjukkan bahwa relaksasi genggam jari sebagai intervensi nonfarmakologis sederhana mampu memberikan efek positif terhadap kondisi psikologis pasien ICU. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi pertimbangan dalam penerapan relaksasi genggam jari secara berkelanjutan sebagai bagian dari praktik keperawatan di ruang ICU untuk membantu menurunkan kecemasan pasien serta meningkatkan kenyamanan dan kualitas pelayanan. Selain itu, temuan ini dapat dimanfaatkan sebagai referensi akademik dalam bidang keperawatan, khususnya keperawatan medikal bedah dan keperawatan jiwa, serta menjadi dasar bagi penelitian selanjutnya dengan desain yang lebih kuat, jumlah responden lebih besar, atau pengombinasian dengan teknik relaksasi lain guna memperkuat bukti ilmiah terkait efektivitas terapi genggam jari.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Ainul Shifa, N., Salam, B., & Koto, Y. (2022). Teknik Relaksasi Genggam Jari Dapat Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea. *Jurnal Antara Keperawatan*, 6(1), 17–28. <https://doi.org/10.37063/antaraperawat.v6i1.937>
- Basri, M., Rahmatia, S., K, B., & Oktaviani Akbar, N. A. (2022). Relaksasi Otot Progresif Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11, 455–464. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i2.811>
- Dewi, S. U., Anggi pratiwi, & Ayu muthia. (2024). Efektivitas Terapi Komplementer Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Pada Pasien Kanker: Literature Review. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 8(1). <https://doi.org/10.52020/jkwgi.v8i1.6424>
- Dorland. (2021). Kamus kedoikteran Dorland.
- Dunstan, D. A., & Scott, N. (2020). Norms for Zung's Self-rating Anxiety Scale. *BMC Psychiatry*, 20(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s12888-019-2427-6>
- Gufron, M., Widada, W., & Putri, F. (2019). Pengaruh Pembekalan Kesejahteraan Spiritual Terhadap Tingkat Kecemasan Keluarga Pasien Di Ruang Intensive Care Unit (Icu) Rsd Dr. Soebandi Jember. 11(1), 91–99.
- Hamdani, N. (2022). Aisyiyah Surakarta Journal Of Nursing Asjn Aisyiyah Surakarta Journal Of Nursing Penerapan Terapi Genggam Jari dan Nafas Dalam untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi ARTIKEL INFO ABSTRAK. Penerapan Terapi Genggam Jari Dan Nafas Dalam Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi, 3, 89–95. <https://journal.aiska-university.ac.id/index.php/ASJN>

- Handayani, M. (2020). Gambaran Tingkat Stres, Kecemasan Dan Depresi Pada Mahasiswa Universitas Andalas Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19. *Journal Geej*, 7(2).
- Hill, R. (2011). *Nursing From The Inside-Out*.
- Kemenkes. (2023). *SKI Dalam Angka Dalam Angka*. SKI Dalam Angka, 1–68.
- Mariati, M., Hindriyastuti, S., & Winarsih, B. D. (2022). Gambaran Tingkat Kecemasan Keluarga Pasien Yang Di Rawat Di Icu Rumah Sakit Mardi Rahayu Kudus. *The Shine Cahaya Dunia S-1 Keperawatan*, 7(01).
<https://doi.org/10.35720/tscs1kep.v7i01.326>
- Nanda, A. A., & Rosyid, F. nur. (2025). Efektivitas Teknik Relaksasi Genggam Jari dalam Menurunkan Kecemasan. x, 350–354.
- Padilah, AlfikaL, & Linmus. (2024). Musyawarah Masyarakat Desa (MMD I dan MMD II) Serta Implementasi Praktif Profesi Keperawatan KOMunitas di RW 10 RT 01-06 Kecamatan Priuk KOTA Tangerang. *Ilmu Kesehatan*, 4(1), 1–6.
<https://doi.org/10.5455/mnj.v1i2.644xa>
- Pangestu, R., Hartoyo, M., Metasari, S., Semarang, K., & Semarang, P. K. (2024). Hubungan stresor lingkungan terhadap tingkat kecemasan pasien icu. 3(3), 116–125.
- Pratiwi, C. J., & Ningsih, A. D. (2022). Instrumen State-Trait Anxiety Inventory–Trait (Stai-T) Mengukur Kecemasan Pada Pasien Kemoterapi. *Portal Jurnal Malahayati*, 2(4), 827–837.
- Pratiwi, L. (2021). Aromaterapi Lavender Sebagai Upaya Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Ibu Hamil.
- Putri, H. B. (2022). Pengaruh Terapi Musik Terhadap Kecemasan Pada Pasien Dengan Ventilasi Mekanik Di Ruang ICU. *Indonesia Journal Chest*, 9(1), 18–32.
- Rosida, L., Imardiani, I., & Wahyudi, J. T. (2019). Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Kecemasan Pasien Di Ruang Intensive Care Unit Rumah Sakit Pusri Palembang. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 3(2), 52.
<https://doi.org/10.24269/ijhs.v3i2.1842>
- Sari, L. D., Elliya, R., & Djunizar Djamaludin. (2023). Penerapan terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi pada keluarga. *JOURNAL OF Qualitative Health Research & Case Studies Reports*, 3(1), 15–22. <https://doi.org/10.56922/quilt.v3i1.341>
- Seok, C. B., Hamid, H. S. A., Mutang, J. A., & Ismail, R. (2018). Psychometric properties of the State-Trait Anxiety Inventory (Form Y) among Malaysian university students. *Sustainability (Switzerland)*, 10(9), 1–13. <https://doi.org/10.3390/su10093311>
- Stuart, G. W., Keliat, B., & Pasaribu, J. (2022). Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart, edisi Indonesia 11: Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart, edisi Indonesia 11. Elsevier (Singapore) Pte Limited.
<https://books.google.co.id/books?id=WamJEAAAQBAJ>
- Sudiarto, Suwondo, A., & Nurrudi, A. (2019). Pengaruh Relaksasi terhadap Kecemasan dan Kualitas Tidur pada Pasien Intensive Care Unit. 17, 302.
- Wulan, E. S. . R. W. N. (2019). 6218a5786Dfd01602a21117457a827B46C1F. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat STIKES Cendekia Utama*, 8(2)(Caring), 120–125.
- Wulan, E. S., & Rohmah, W. N. (2019). Gambaran Caring Perawat Dalam Memberikan Asuhan Keperawatan Di Ruang Intensive Care Unit (Icu) Rsud Raa Soewondo Pati. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat STIKES Cendekia Utama*, 8(2)(Caring), 120–125.
- Yulianti, Y., & Hidayah, A. N. (2023). Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Preoperatif. 5(1).