

Edukasi dan Pelatihan Metode Menurunkan Kecemasan Pre Operasi Dengan Teknik Genggam Jari Dan Benson Di RSUD Kabupaten Bekasi

Armi^{1*}, Yana Setiawan², Nancy Susanita³, Ignatia Maria Shanti⁴, Lisbeth Pardede⁵

^{1,2,3,4,5}STIKes Mitra Keluarga, Bekasi, Indonesia

*e-mail korespondensi: armi@stikesmitrakeluarga.ac.id

Abstract

Inoperative conditions are a condition that can cause anxiety for everyone. Nonpharmacological efforts made to overcome anxiety of five fingers and benson relaxation. This method is done by pressing the fingers of the hand while describing or reflecting something that is happy and relaxes the muscles, so as to reduce anxiety. The goal of devotion to society is to improve knowledge of the technique of handheld relaxation and benson, and reduce anxiety to the patient before surgery is performed. Activity location pkm is in rsud expiry district, giving science and training related to how to do hand-to-hand relaxive technique and benson. This activity is performed to prevent surgery from performing due to anxiety that would affect the patient's safety during surgery. The result of devotion is acquired knowledge after the educational technique of handheld relaxation and benson related to the technical function of good relaxation around 75 %, about 82 % has good knowledge about benefits, about 78 % has well-informed knowledge of definition, and around 88 % have a good knowledge of the relaxive technique of handheld fingers and bensons. Due anxiety preop patient obtained about 40 % moderate anxiety, around 53 % is anxiously heavy, and about 7 % patients are having severe anxiety. While the result of devotion to patient pre-op anxiety levels after benson relaxation techniques and hand-held fingers is obtained about 40 % patients experience mild anxiety, about 57 % medium anxiety, 3 % worried heavy. Knuckle and benson exercise activities are done to reduce anxiety, so that the operation can be done smoothly and can suppress treatment costs in hospitals

Keywords: Anxiety; finger handheld technique; benson technique; pre operation

Abstrak

Kondisi pembedahan merupakan suatu kondisi yang dapat menimbulkan kecemasan pada setiap orang. Upaya nonfarmakologis yang dilakukan untuk mengatasi kecemasan berupa relaksasi lima jari dan benson, metode ini dilakukan dengan cara menekan jari-jari tangan sambil menggambarkan atau membayangkan sesuatu yang gembira dan membuat otot rileks, sehingga dapat menurunkan kecemasan. Tujuan dari pengabdian kepada masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan mengenai tehnik relaksasi genggam jari dan benson, serta menurunkan kecemasan pada pasien sebelum dilakukan tindakan operasi. Lokasi kegiatan PKM berada di RSUD Kabupaten Bekasi, memberikan ilmu pengetahuan dan latihan terkait cara melakukan tehnik relaksasi genggam jari dan benson. Kegiatan ini dilakukan untuk mencegah pembatalan dilakukan operasi karena kecemasan yang akan berdampak bahaya bagi keselamatan pasien pada saat operasi. Hasil pengabdian didapatkan pengetahuan sesudah dilakukan edukasi tehnik relaksasi genggam jari dan benson terkait fungsi tehnik relaksasi baik sekitar 75%, sekitar 82% memiliki pengetahuan baik terkait manfaat, sekitar 78% memiliki pengetahuan baik terkait definisi, dan sekitar 88% memiliki pengetahuan baik terkait tehnik relaksasi genggam jari dan benson. Hasil kecemasan pasien pre operasi didapatkan sekitar 40% cemas sedang, sekitar 53% cemas berat, dan sekitar 7% pasien mengalami cemas berat. Sedangkan hasil pengabdian untuk tingkat kecemasan pasien pre operasi sesudah dilakukan tehnik relaksasi benson dan genggam jari didapatkan sekitar 40% pasien mengalami kecemasan ringan, sekitar 57% kecemasan sedang, 3% cemas berat. Kegiatan latihan relaksasi genggam jari dan benson dilakukan untuk menurunkan kecemasan, sehingga proses operasi dapat dilakukan dengan lancar dan dapat menekan biaya perawatan di rumah sakit.

Kata Kunci: kecemasan; tehnik genggam jari; tehnik benson; pre operasi

Accepted: 2025-03-10

Published: 2025-04-28

PENDAHULUAN

Tindakan penanganan medis berupa tindakan pembedahan, dapat menimbulkan rasa takut, cemas dan stress. Kecemasan merupakan suatu kekeliruan, keraguan dalam sesuatu yang akan terjadi dengan penyebab yang tidak jelas berhubungan dengan perasaan yang tidak pasti seperti kecemasan dalam menghadapi operasi (Sari et al., 2022b). Masalah kesehatan bagi masyarakat, salahsatunya kasus bedah. Hal ini merupakan satu respon psikologis pasien yang mengalami bedah mayor dapat berupa kecemasan. Respon psikologis karena tindakan pembedahan dapat berkisar dengan cemas ringan, sedang, berat sampai panik tergantung setiap individu. Seseorang terkadang tidak mampu mengontrol kecemasanyang dihadapi, sehingga dalam tubuh terjadi disharmoni. Pasien *pre-operatif* yang mengalami tingkat kecemasan tinggi, maka akan timbul respon maladaptif yang dapat menyebabkan terganggunya fungsi fisiologis, dan mengganggu konsentrasi. Seseorang yang cemas menghadapi operasi disebabkan beberapa faktor, yaitu takut terhadap nyeri, kematian, takut akan terjadi kecacatan dan ancaman lain yang dapat berdampak pada citra tubuh (Satriana & Feriani, 2020). Kecemasan yang timbul berkepanjangan akan berdampak pada psikologis dan fisiologis seseorang, hal ini salahsatunya dapat berupa peningkatan tekanan darah, frekuensi pernapasan, denyut nadi dan keringat dingin yang dapat mengganggu efek dari anastesi saat operasi (Sari et al., 2022a).Tindakan yang dilakukan untuk mengurangi kecemasan dapat dilakukan dengan terapi non farmakologi.

Teknik hipnosis genggam lima jari merupakan tindakan non farmakologi, Tindakan ini merupakan bentuk pengalihan situasi *selfhypnosis* yang dapat menimbulkan efek relaksasi, sehingga akan mengurangi kecemasan, ketegangan, dan stres dari pikiran seseorang yang dapat berpengaruh pada pernafasan, denyut jantung, denyut nadi, tekanan darah, mengurangi ketegangan otot, memperkuat ingatan pengeluaran hormone yang dapat memicu timbulnya kecemasan (Suhadi & Pratiwi, 2020). Teknik relaksasi selain terapi genggam lima jari yaitu terapi benson.

Teknik relaksasi benson dapat menghambat aktifitas saraf simpatis yang dapat menurunkan konsumsi oksigen di dalam tubuh dan membuat otot tubuh menjadi lebih rileks sehingga menimbulkan perasaan tenang dan nyaman. Kondisi seimbang akan menimbulkan keadaan rileks bagi pasien yang ditandai dengan oksigen dalam otak tercukupi (Dinaryanti & Astuti, 2023). Terapi benson merupakan salah satu intervensi keperawatan yang dilakukan sebagai metode komplementer (Elsayed, E. B. M., Radwan, E. H. M., Elashri, N. I. E. A., & El-Gilany, 2019). Tindakan relaksasi ini dapat membuat otot rileks dan mengalihkan pada kecemasan. Kondisi tubuh akan rileks, maka hormon kortisol dan adrenalin terjadi penurunan. Kondisi ini juga dapat meningkatkan hormon serotonin dan endorfin, sehingga mempengaruhi respon tubuh berupa penurunan tekanan darah, denyut nadi, dan pernapasan serta membuat kondisi seseorang menjadi lebih tenang (Roxiana et al., 2020).

Laporan kunjungan pasien operasi bulan Agustus 2024 di RSUD Kabupaten Bekasi tiap hari rata-rata 82 pasien kasus bedah dengan anastesi umum. Wawancara awal semua pasien yang mejalani tindakan operasi akan mengalami kecemasan dengan berbagai tingkat kecemasan yang berbeda-beda. Teknik relaksasi Benson dan genggam jari merupakan salah satu teknik yang belum pernah diaplikasikan di Ruang *Recovery* kamar operasi RSUD Kabupaten Bekasi dan lebih banyak menerapkan relaksasi nafas dalam. Olehkarena itu Program Studi Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners STIKes Mitra Keluarga memiliki tanggung jawab sosial untuk memberikan Pendidikan kesehatan kepada pasien yang akan menjalani operasi terkait tehnik relaksasi genggam jari dan benson untuk menurunkan kecemasan Kegiatan bersifat promotif dan preventif kepada pasien pre operasi, kegiatan ini diharapkan para dosen dan mahasiswa dari STIKes Mitra Keluarga bekerjasama dengan pihak RSUD Kabupaten Bekasi dapat memberikan edukasi pada pasien pre operasi yang dapat meningkatkan derajat kesehatan yang optimal.

METODE

1. Metode dan Tahap Pelaksanaan PKM

Kegiatan yang dilakukan untuk mencapai tujuan yang tercantum diatas, maka ditempuh langkah-langkah sebagai berikut:

- a. Persiapan
 - Mengurus perizinan ke tempat PKM di RSUD Kabupaten Bekasi
 - Mencari sumber informasi mengenai tehnik relaksasi genggam jari dan benson
 - Membuat materi tentang tehnik relaksasi genggam jari dan benson
 - Menyiapkan peralatan demostrasi, pretest, posttest, pembagian leaflet, dan souvenir

- b. Sosialisasi

Target kegiatan sebanyak 30 pasien pre operasi. Kegiatan PKM terdiri dari pres test dan posttest Tingkat kecemasan, serta penyampaian materi terkait terkait tehnik relaksasi genggam jari dan terapi benson, diskusi dan tanya jawab, posttest pengetahuan, serta demonstrasi tehnik relaksasi genggam jari dan terapi benson, dan evaluasi kegiatan. Adapun uraian tugas dari personil PKM sebagai berikut:

PKM ke-1, 2, dan 3 (Minggu 1, 2, dan 3):

No.	Uraian	Kegiatan	Waktu	PIC
1.	Pembukaan	- Salam - Kontrak program	5 menit	Mahasiswa
2.	Pre test	- Membagikan kuesioner - Mendampingi pasien dalam mengisi lembar kuesioner - Menilai tingkat kecemasan pasien	10 menit	Mahasiswa
3.	Edukasi	Menyampaikan materi tehnik relaksasi Benson dan genggam jari	20 menit	Armi, Nancy Susanita, Yana Setiawan, Ignatia Maria Shanti, dan Lisbeth Pardede
6.	Demostrasi	Mengajarkan tehnik relaksasi Benson dan relaksasi Genggam Jari	40 menit	Armi, Nancy Susanita, Yana Setiawan, Ignatia Maria Shanti, dan Lisbeth Pardede
7.	Diskusi dan tanya jawab	- Menjawab pertanyaan - Redemonstrasi untuk tindakan	15 menit	Armi, Nancy Susanita, Yana Setiawan, Ignatia Maria Shanti, dan Lisbeth Pardede
8.	Post test	- Membagikan kuesioner - Mendampingi pasien dalam mengisi lembar kuesioner test tingkat kecemasan pada pasien pre operasi - Menilai tingkat kecemasan pasien	10 menit	Armi, Nancy Susanita, Yana Setiawan, Ignatia Maria Shanti, dan Lisbeth Pardede
9.	Pembagian leaflet dan souvenir	- Membagikan leaflet tehnik genggam jari dan benson - Membagikan souvenir berupa mug kepada pasien pre operasi	15 menit	Armi, Nancy Susanita, Yana Setiawan, Ignatia Maria Shanti, dan Lisbeth Pardede
10.	Penutup dan sesi foto	- Salam - Foto Bersama pasien, mahasiswa dan dosen	5 menit	Mahasiswa

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat pada pasien pre operasi, dilaksanakan pada bulan Desember 2024 sampai Januari 2025 bertempat di RSUD Kabupaten Bekasi. Kegiatan yang dilaksanakan meliputi edukasi kesehatan dan demonstrasi tentang tehnik relaksasi genggam jari dan benson. Kegiatan dilakukan melalui tahapan sebagai berikut:

1. Persiapan kegiatan
 - a. Kegiatan survey tempat pengabdian masyarakat yaitu di RSUD Kabupaten Bekasi.
 - b. Permohonan izin kegiatan pengabdian masyarakat kepada Kesbangpol dan Dinas Kesehatan kabupaten Bekasi, dan RSUD Kabupaten Bekasi.
 - c. Pengurusan administrasi (surat menyurat).
 - d. Persiapan alat dan bahan serta akomodasi.
 - e. Persiapan tempat untuk pendidikan kesehatan (penyuluhan) terkait edukasi dan demonstrasi tehnik relaksasi genggam jari dan benson untuk menurunkan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi di RSUD Kabupaten Bekasi.
2. Kegiatan pendidikan kesehatan (penyuluhan)
 - a. Pembukaan dan perkenalan dengan pasien yang akan dilakukan operasi yang menjadi sasaran kegiatan.
 - b. Penyuluhan mengenai definisi, manfaat, dan cara melakukan tehnik relaksasi genggam jari dan benson.
 - c. Sesi diskusi/tanya jawab dengan peserta penyuluhan kesehatan mengenai cara melakukan tehnik relaksasi genggam jari dan benson.

Melakukan demonstrasi tehnik relaksasi genggam jari dan benson pada pasien pre operasi di ruang perawatan RSUD Kabupaten Bekasi. Kegiatan PKM dilakukan selama 3 minggu dengan tim PKM dari STIKes Mitra Keluarga Bersama mahasiswa dan dibantu perawat ruang Chasta 1 dan 2.



Gambar 1. Kegiatan PKM Minggu Pertama



Gambar 2. Kegiatan PKM Minggu Kedua

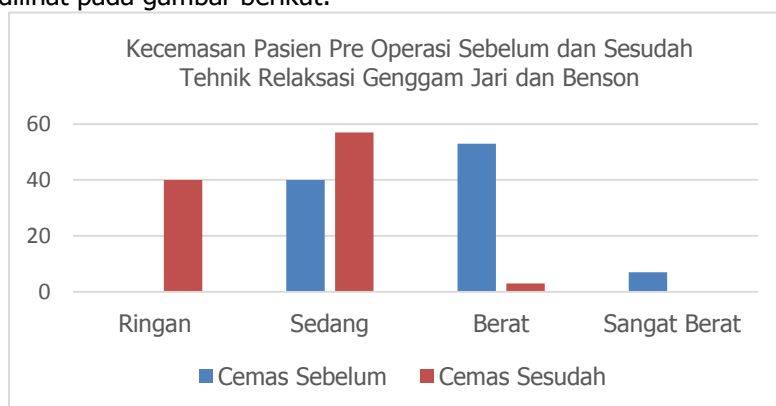
Gambar 3. Kegiatan PKM Minggu Ketiga

3. Penutupan
 - a. Pemberian souvenir mug bergambar STIKes Mitra Keluarga dan leaflet tehnik relaksasi genggam jari dan benson kepada pasien pre operasi di ruang perawatan Chasta 1 dan 2 setelah dilakukan edukasi dan demonstrasi.
 - b. Foto bersama dengan peserta penyuluhan
 - c. Berpamitan dengan pasien pre operasi di ruang Chasta 1 dan 2 RSUD Kabupaten Bekasi.
 - d. Pembuatan laporan kegiatan pengabdian masyarakat

Kegiatan pendidikan kesehatan (penyuluhan) kesehatan mengenai tehnik relaksasi genggam jari dan benson bermanfaat untuk menurunkan Tingkat kecemasan pada pasien pre operasi. Diharapkan pasien yang akan dilakukan tindakan tehnik relaksasi genggam jari dan benson berkurang cemasnya dan operasi dapat dilakukan dengan lancar. Hal ini berdampak kepada hari perawatan dan Tingkat penyembuhan pasien agar optimal. Kegiatan edukasi atau penyuluhan dilaksanakan pada tanggal 23 Desember 2024 sampai dengan 31 Januari 2025 di ruang Chasta 1 dan 2 RSUD Kabupaten Bekasi. Kegiatan ini dilaksanakan pada 30 peserta yang didominasi oleh laki-laki sebanyak 16 orang (53,3%) dan perempuan sebanyak 14 orang (46,7%) pada edukasi kesehatan terkait tehnik relaksasi genggam jari dan benson. Pada kegiatan ini yang menjadi mitra yaitu RSUD Kabupaten Bekasi, masyarakat khususnya pasien pre operasi, tim dosen dan 2 orang mahasiswa STIKes Mitra Keluarga. Kegiatan PKM terdiri dari: pretest dan posttest tingkat kecemasan, penyampaian materi terkait tehnik relaksasi genggam jari dan terapi benson, diskusi dan tanya jawab, pretes dan posttest pengetahuan terkait tehnik relaksasi genggam jari dan terapi benson, serta demonstrasi tehnik relaksasi genggam jari dan terapi benson, dan evaluasi.

Tingkat Pengetahuan sebelum dan Sesudah dilakukan Edukasi Relaksasi Genggam Jari dan Benson. Para peserta merasa sangat senang dan antusias mendengarkan edukasi kesehatan dalam acara kegiatan pengabdian masyarakat. Hasil pengabdian didapatkan dari kuesioner pengetahuan sebelum dilakukan edukasi terkait fungsi tehnik relaksasi mayoritas dengan pengetahuan kurang sekitar 60%, sekitar 63% pasien memiliki pengetahuan kurang terkait manfaat tehnik relaksasi genggam jari dan benson, sekitar 77% pasien pre operasi memiliki pengetahuan kurang terkait definisi dari tehnik relaksasi benson dan genggam jari, dan sekitar 53% pasien pre operasi memiliki pengetahuan kurang terkait pelaksanaan tehnik relaksasi. Hal ini terlihat dari peserta yang mengajukan berbagai pertanyaan. Seperti yang dipaparkan oleh salah satu peserta bahwa saat diruang operasi tindakan ini akan dilakukan untuk mengurangi cemas saat akan dilakukan operasi. Sebelum kegiatan pengabdian dilaksanakan tim pengabdian melakukan wawancara ke pasien pre operasi sebelum dan setelah kegiatan berlangsung terkait tehnik relaksasi genggam jari dan benson.

Hasil pengabdian didapatkan dari kuesioner pengetahuan sesudah dilakukan edukasi tehnik relaksasi genggam jari dan benson terkait fungsi tehnik relaksasi baik sekitar 75%, sekitar 82% pasien memiliki pengetahuan baik terkait manfaat tehnik relaksasi genggam jari dan benson, sekitar 78% pasien pre operasi memiliki pengetahuan baik terkait definisi dari tehnik relaksasi benson dan genggam jari, dan sekitar 88% pasien pre operasi memiliki pengetahuan baik terkait pelaksanaan tehnik relaksasi. Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Tindakan Relaksasi Genggam Jari dan Benson. Selain itu juga kegiatan pengabdian yang dilaksanakan tim pengabdian dengan mengukur kecemasan sebelum dan sesudah dilaksanakan tehnik relaksasi genggam jari dan benson. Hasil kegiatan pengabdian ini dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 6. Hasil Kecemasan Pasien Pre Operasi Sebelum dan Sesudah Tehnik Genggam Jari dan Benson

Hasil pengabdian dari 30 pasien pre operasi didapatkan tingkat kecemasan sebelum melakukan tehnik relaksasi genggam jari dan benson pasien pre operasi yang mengalami kecemasan ringan tidak ada, sekitar 40% pasien pre operasi mengalami cemas sedang, sekitar 53% pasien mengalami cemas berat, dan sekitar 7% pasien mengalami cemas berat. Sedangkan hasil pengabdian untuk tingkat kecemasan pasien pre operasi sesudah dilakukan tehnik relaksasi benson dan genggam jari didapatkan sekitar 40% pasien mengalami kecemasan ringan, sekitar 57% kecemasan sedang, dan kecemasan berat 3%, dan tidak ada yang mengalami cemas sangat berat.

Hasil pengabdian sesuai dengan Satriana & Feriani, (2020) menyatakan bahwa Seseorang yang akan dilakukan operasi mengalami kecemasan, hal ini disebabkan beberapa faktor, yaitu takut terhadap nyeri, kematian, takut akan terjadi kecacatan dan ancaman lain yang dapat berdampak pada citra tubuh. Kecemasan merupakan suatu kekeliruan, keraguan dalam sesuatu yang akan terjadi dengan penyebab yang tidak jelas dalam menghadapi operasi (Sari et al., 2022b). Tindakan untuk mengatasi kecemasan salahsatunya tehnik relaksasi genggam jari dan benson. Tehnik relaksasi genggam jari dapat menimbulkan efek relaksasi, sehingga akan mengurangi kecemasan, ketegangan, dan stres dari pikiran seseorang yang dapat berpengaruh pada pernafasan, denyut jantung, denyut nadi, tekanan darah, mengurangi ketegangan otot, memperkuat ingatan pengeluaran hormone yang dapat memicu timbulnya kecemasan (Suhadi & Pratiwi, 2020). Tehnik genggam lima jari dilakukan dengan pengalihan pemikiran seseorang dengan cara menyentuh pada jari-jari tangan sambil membayangkan hal-hal yang menyenangkan atau yang disukai (Sujarwo, 2023)

Teknik relaksasi benson dapat menghambat aktifitas saraf simpatis yang dapat menurunkan konsumsi oksigen di dalam tubuh dan membuat otot tubuh menjadi lebih rileks sehingga menimbulkan perasaan tenang dan nyaman. Kondisi seimbang akan menimbulkan keadaan rileks bagi pasien yang ditandai dengan oksigen dalam otak tercukupi (Dinaryanti & Astuti, 2023). Terapi relaksasi benson efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pasien pre operasi. Hal ini dibuktikan dengan hasil pengukurran tingkat kecemasan sebelum diberikan terapi dengan skor 24 (kecemasan sedang) dan setelah dilakukan terapi menurun dengan skor 17 (kecemasan ringan) (Nofitasari & Irdiyanti, 2023).

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di RSUD Kabupaten Bekasi terlaksana dengan baik dengan adanya peningkatan pengetahuan pada pasien pre operasi dari yang kurang baik menjadi baik. Terdapat dua indikator dalam kegiatan ini, yakni peningkatan pengetahuan serta pengaplikasian tehnik relaksasi genggam jari dan benson jika mengalami kecemasan. Hal ini terlihat dari evaluasi berupa instrument *pre-post test* dan wawancara. Berdasarkan hasil evaluasi, diketahui bahwa terdapat peningkatan pengetahuan dan sebagian besar peserta mengaplikasikan tehnik relaksasi genggam jari dan benson secara mandiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Dinaryanti, R. S., & Astuti, N. (2023). Efektivitas Terapi Murotal Dan Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Katarak Di Poliklinik Mata Rumah Sakit Pertamina Prabumulih. *Jurnal Sehat Mandiri*, 8(1), 123–135.
- Elsayed, E. B. M., Radwan, E. H. M., Elashri, N. I. E. A., & El-Gilany, A. H. (2019). The effect of Benson's relaxation technique on anxiety, depression and sleep quality of elderly patients undergoing hemodialysis. *International Journal of Nursing Didactics*, 9(2), 23–31.
- Nofitasari, I. A., & Irdiyanti, M. S. (2023). Penerapan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi. *Universitas Kusuma Husada Surakarta*.

- Roxiana, R., Fauziah, H., & Prima, A. (2020). Penerapan Terapi Relaksasi Benson pada Pasien Pre Operasi yang Mengalami Kecemasan di Ruang Teratai RSUD dr. Chasbullah Abdulmadjid Kota Bekasi. *INA-Rxiv Papers*. <https://doi.org/doi.org/10.31227/osf.io/rq6eb>
- Sari, I. Y. K., Sriningsih, N., & Pratiwi, A. (2022a). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pasien Pre Operasi di RSUD Kab Tangerang. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 2(3), 50–61. <https://journal.amikveteran.ac.id/index.php/jikki>
- Sari, I. Y. K., Sriningsih, N., & Pratiwi, A. (2022b). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pasien Pre Operasi Di RSUD Kabupaten Tangerang. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 2(3), 50–61. <https://journal.amikveteran.ac.id/index.php/jikki>
- Satriana, & Feriani, P. (2020). Efektivitas Teknik Relaksasi Benson dan Terapi Genggam Jari terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien Laparatomi di Ruang Mawar RSUD A. Wahab Sjahranie Samarinda. *Borneo Student Research*, 1(3), 1731–1737.
- Suhadi, & Pratiwi, A. (2020). Pengaruh Hipnosis Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Di Ruang Perawatan Bedah RSUD Pakuhaji. *Jurnal Health Sains*, 1(5).
- Sujarwo. (2023). *Relaksasi Dengan Teknik Hipnosis 5 Jari*