

LITERATUR REVIEW

PENGARUH TEKNIK RELAKSASI GENGGAM JARI TERHADAP TINGKAT KECEMASAN TAHUN 2020



Oleh :
RIBKA OKTAFIA KATININGRUM
NIM. P07120216038

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
PROGRAM STUDI S.Tr Kep
DENPASAR
2020

LITERATUR REVIEW

PENGARUH TERAPI RELAKSASI GENGGAM JARI TERHADAP TINGKAT KECEMASAN TAHUN 2020

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Sarjana Terapan Keperawatan
Jurusan Keperawatan

Oleh :
RIBKA OKTAFIA KATININGRUM
NIM. P07120216038

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
PROGRAM STUDI S.Tr Kep
DENPASAR
2020

LEMBAR PERSETUJUAN
LITERATUR REVIEW
**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI GENGGAM JARI
TERHADAP TINGKAT KECEMASAN**
TAHUN 2020

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping

I Wayan Candra, S.Pd.,S.Kep.,Ns.,M.Si
NIP. 196510081986031001

I Nengah Sumirta, SST.,S.Kep,Ns.M.Kes
NIP. 196502251986031002

MENGETAHUI
KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR

KEMENTERIAN KESEHATAN
REPUBLIK INDONESIA

I DPG Putra Yasa, S.Kp., M.Kep., Sp.MB
NIP. 197108141994021001

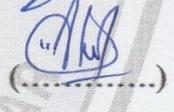
LEMBAR PENGESAHAN

LITERATUR REVIEW DENGAN JUDUL :

PENGARUH TEKNIK RELAKSASI GENGGAM JARI TERHADAP TINGKAT KECEMASAN TAHUN 2020

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI
PADA HARI : SENIN
TANGGAL : 8 JUNI 2020

TIM PENGUJI

- | | | |
|--|-----------|---|
| 1. <u>I Gede Widjanegara, SKM., M.Fis</u>
195805201979101001 | (Ketua) | ( |
| 2. <u>I Wayan Candra, S.Pd.,S.Kep.,Ns.,M.Si</u>
NIP. 196510081986031001 | (Anggota) | ( |
| 3. <u>I Gusti Ayu Harini SKM. M.Kes</u>
NIP. 196412311985032011 | (Anggota) | ( |

MENGETAHUI
KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR



I DPG Putra Yasa, S.Kp., M.Kep., Sp.MB
NIP. 197108141994021001

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ribka Oktafia Katiningrum
NIM : P07120216038
Program Studi : Sarjana Terapan Keperawatan
Jurusan : Keperawatan
Tahun Akademik : 2020
Alamat : Perum. Ungasan Permai Jl. Melati No 151 A, Kuta Selatan

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. *Literature Review* dengan judul Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan adalah benar **karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa *Literature Review* ini **bukan** karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi sesuai Peraturan Mendiknas RI No.17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 8 Juni 2020
Yang membuat pernyataan



Ribka Oktafia Katiningrum
NIM. P07120216038

Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Tingkat Kecemasan

ABSTRAK

Latar Belakang : Stres dan kecemasan adalah sesuatu yang saling berhubungan, bahkan merupakan suatu proses yang dinamis. Teknik relaksasi genggam jari dapat membantu individu untuk mengurangi ketegangan fisik, emosi dan merasa lebih rileks serta mampu mengurangi depresi, stress dan kecemasan

Tujuan : untuk mengetahui adanya pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap tingkat kecemasan

Metode : Penelurusan artikel dilakukan melalui tiga database yaitu Google scholar, Researchgate dan Oneresearch yang dicari pada mulai 2015 sampai 2019 berupa laporan hasil penelitian dan review yang membahas relaksasi genggam jari. Artikel diseleksi berdasarkan judul dan informasi abstrak yang memenuhi syarat.

Hasil : Teknik relaksasi genggam jari berpengaruh dalam menurunkan tingkat kecemasan. Lima literatur ditemukan bahwa nilai pengaruh dengan hasil uji statistik value= ($p=0,000$), ($p=0,001$), ($p =0,000$), ($p=0.000$) dan ($p=0.000$) ($p=0,003$) ini menunjukkan ($p<0,05$) bahwa nilai pengaruh yang menyatakan teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan tingkat kecemasan. Jurnal penelitian mengenai tingkat kecemasan sebelum perlakuan terdapat tingkat kecemasan dalam skala ringan hingga skala sedang, serta beberapa jurnal penelitian mengenai tingkat kecemasan sesudah perlakuan didapatkan tingkat kecemasan dalam skala ringan.

Simpulan : berdasarkan hasil penelitian tersebut maka teknik relaksasi genggam jari dapat menurunkan tingkat kecemasan secara signifikan.

Kata Kunci : Relaksasi, relaksasi genggam jari dan kecemasan

THE EFFECT OF HANDHELD FINGER RELAXATION TECHNIQUE ON ANXIETY LEVEL

ABSTRACT

Background: Stress and anxiety are interrelated, even a dynamic process. Finger-grip relaxation techniques can help individuals to reduce physical tension, emotions and feel more relaxed and able to reduce depression, stress and anxiety

Objective: to find out the influence of hand-held relaxation techniques on anxiety levels

Method: Searching for the article is done through three databases, namely Google Scholar, Researchgate and Oneresearch, which are sought from 2015 to 2019 in the form of research reports and reviews that discuss hand-held relaxation. Articles are selected based on titles and abstract information that meets the requirements.

Results: The hand-held relaxation technique has an effect on reducing anxiety levels. Five literatures found that the value of influence with the results of the statistical test value = ($p = 0,000$), ($p = 0.001$), ($p = 0,000$), ($p = 0,000$) and ($p = 0,000$) ($p = 0.003$) shows ($p = 0.003 < 0.05$) that the value of the effect which states the hand-held relaxation technique on the decrease in anxiety levels. Research journals regarding anxiety levels before treatment, there are anxiety levels on a mild to moderate scale, and several research journals regarding anxiety levels after treatment have an anxiety level on a mild scale.

Conclusion: Based on the results the handheld finger relaxation technique can significantly reduce anxiety.

Keywords: Relaxation, hand-held relaxation and anxiety

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat-Nyalah peneliti dapat menyelesaikan *Literatur Review* dengan judul **“Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Tingkat Kecemasan”** tepat pada waktunya. *Literatur Review* ini dapat diselesaikan bukanlah semata-mata usaha peneliti sendiri, melainkan berkat dorongan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu melalui kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Anak Agung Ngurah Kusumajaya, SP., MPH., selaku Direktur Poltekkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan menempuh program pendidikan S.Tr.Kep di Jurusan Keperawatan Poltekkes Denpasar.
2. I Dewa Putu Gede Putra Yasa,S.Kp.,M.Kep.,SP.MB selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Denpasar, yang telah memberikan kesempatan dalam menyelesaikan *Literatur Review* ini.
3. Ibu N.L.K. Sulisnadewi,M.Kep.,NS.,Sp.,Kep.An., selaku Ketua Program Studi D-IV Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar yang telah memberikan bimbingan selama pendidikan di Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar
4. Bapak I Wayan Candra, S.Pd.,S.Kep.,Ns.,M.Si selaku pembimbing utama yang telah memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan *Literatur Review* ini.
5. Bapak I Nengah Sumirta, SST., S.Kep., Ns., M.Kes selaku pembimbing pendamping yang telah memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan *Literatur Review* ini.

6. Mahasiswa angkatan IV S.Tr Keperawatan Poltekkes Denpasar yang memberikan semangat dan dorongan kepada peneliti
7. Bapak Singgih Rinekso serta Ibu Lidya Luh Karmini selaku orang tua peneliti yang telah memberikan dorongan moral maupun material dalam menyelesaikan *Literatur Review* ini.
8. Semua pihak yang membantu dalam menyelesaikan *Literatur Review* yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu.

Denpasar, 8 Juni 2020

Peneliti

DAFTAR ISI

LITERATURE REVIEW	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
B. Rumusan Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
C. Tujuan.....	Error! Bookmark not defined.
1. Tujuan Umum	Error! Bookmark not defined.
2. Tujuan Khusus	Error! Bookmark not defined.
D. Manfaat.....	Error! Bookmark not defined.
1. Manfaat Teoritis.....	Error! Bookmark not defined.
2. Manfaat Praktis.....	Error! Bookmark not defined.
E. Metode <i>Literature Review</i>	Error! Bookmark not defined.
1. Kriteria Inklusi.....	Error! Bookmark not defined.
2. Strategi Pencarian	Error! Bookmark not defined.
BAB II HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil.....	Error! Bookmark not defined.
1. Artikel I.....	Error! Bookmark not defined.
2. Artikel II	Error! Bookmark not defined.
3. Artikel III.....	Error! Bookmark not defined.
4. Artikel IV	Error! Bookmark not defined.
5. Artikel V.....	Error! Bookmark not defined.
B. Pembahasan.....	Error! Bookmark not defined.

1. Menidentifikasi hubungan jenis kelamin terhadap tingkat kecemasan Error! Bookmark not defined.
2. Menidentifikasi hubungan usia terhadap tingkat kecemasan.....Error! Bookmark not defined.
3. Menidentifikasi hubungan pendidikan terhadap tingkat kecemasan .. Error! Bookmark not defined.
4. Mengidentifikasi tingkat kecemasan sebelum perlakuan.... Error! Bookmark not defined.
5. Mengidentifikasi tingkat kecemasan sesudah perlakuan Error! Bookmark not defined.
6. Menganalisis efektifitas pemberian teknik relaksasi genggam jariError! Bookmark not defined.

BAB III SIMPULAN DAN SARAN

- A. SimpulanError! Bookmark not defined.
 - B. SaranError! Bookmark not defined.
- DAFTAR PUSTAKA**Error! Bookmark not defined.
- Lampiran 1**Error! Bookmark not defined.

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Ringkasan Berbagai Jurnal Mengenai Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan

Lampiran 2 Bukti Bimbingan Online di SIAK