BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Stres dan kecemasan adalah sesuatu yang saling berhubungan, bahkan merupakan suatu proses yang dinamis (Candra, 2012). Keadaan yang mengancam sering kali akan membuat seseorang merasa tertekan sehingga dapat menimbulkan ketegangan secara fisik dan psikologis (Blackburn dan Davidson, 1994). Hawari (2002) mengemukakan bahwa kecemasan adalah gangguan alam perasaan yang ditandai dengan kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tetapi belum mengalami gangguan dalam menilai realitas, kepribadian masih tetap utuh, perilaku dapat terganggu tetapi masih dalam batas-batas normal. Kecemasan dapat menyebabkan perubahan secara fisik maupun psikologis yang ditandai dengan frekuensi nafas bertambah, detak jantung meningkat, tekanan darah meningkat, dan secara umum mengurangi tingkat energi pada klien, sehingga dapat merugikan individu itu sendiri (Purwaningsih,2010). Menurut Isaacs (2005), kecemasan dapat diatasi dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Dalam farmakologi digunakan obat anti ansietas terutama benzodiazepin, digunakan untuk jangka pendek, tidak digunakan untuk jangka panjang karena pengobatan ini bersifat toleransi dan ketergantungan. Sedangkan cara non farmakologi dapat dilakukan dengan teknik relaksasi, psikoterapi dengan hipnotis atau hipnoterapi.

Menurut Kashani (2012) terapi relaksasi yang efektif dapat mengurangi depresi, stres, dan kecemasan. Menurut Yuliastuti (2015) ketika tubuh dalam keadaan rileks, maka ketegangan otot berkurang yang kemudian akan mengurangi

kecemasan. Teknik relaksasi yang dapat digunakan teknik relaksasi genggam jari. Menurut Liana (2008) relaksasi genggam jari adalah sebuah teknik relaksasi yang sangat sederhana dan mudah dilakukan oleh siapapun yang berhubungan dengan jari tangan serta aliran energi di dalam tubuh kita. Menurut Pinandita (2012) relaksasi memegang jari merupakan bagian dari Jin Shin Jyutsu (akupresur Jepang) yang sangat mudah dilakukan bagi siapa saja. Menggenggam jari disertai dengan menarik napas dalam-dalam dapat mengurangi ketegangan fisik dan emosi, karena genggaman 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 genggaman. 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.Hasil dari pelaksanaan terapi ini membuat partisipan dalam intervensi ini merasa lebih rileks dan tenang. Terapi relaksasi genggam jari dapat dilaksanakan sekitar 15-30 menit dan dilakukan 1 kali dalam sehari sebanyak 7 kali dalam seminggu selama 4 minggu.

Hasil penelitian Sasmito (2013) dengan judul “Pengaruh Relaksasi Genggam Jari Terhadap Kecemasan Pasien Pre Operasi Benigna Prostat Hiperplasia (BPH) dan Revi & Arina (2016) dengan judul “Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea”, dapat disimpulkan ada pengaruh antara relaksasi genggam jari terhadap tingkat kecemasan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, dapat dirumuskan suatu masalah penelitian yaitu tentang "Apakah ada pengaruh relaksasi genggam jari terhadap kecemasan ?"

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap kecemasan.

2. Tujuan Khusus

a. Menidentifikasi hubungan jenis kelamin terhadap tingkat kecemasan
b. Mengidentifikasi hubungan usia terhadap tingkat kecemasan
c. Mengidentifikasi hubungan pendidikan terhadap tingkat kecemasan
d. Mengidentifikasi tingkat kecemasan sebelum diberikan teknik relaksasi genggam jari
e. Mengidentifikasi tingkat kecemasan sesudah diberikan teknik relaksasi genggam jari
f. Menganalisis efektivitas teknik relaksasi genggam jari terhadap tingkat kecemasan.

D. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan dalam mengembangkan ilmu pengetahuan mengenai keperawatan jiwa khususnya tentang pengaruh relaksasi genggam jari terhadap kecemasan.

2. Manfaat Praktis

a. Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi pada tenaga kesehatan dalam pemberian terapi non farmakologi terutama teknik relaksasi genggam jari tehadap kecemasan.

b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber data dalam penambahan pengetahuan tentang terapi relaksasi genggam jari terhadap kecemasan.

E. Metode *Literature Review*

1. Kriteria Inklusi

Artikel yang digunakan adalah artikel yang telah memenuhi syarat kriteria inklusi. Adapun kriteria inklusi yang ditetapkan adalah :

a. Hasil penelitian atau *review* tentang intervensi terapi relaksasi genggam jari terhadap tingkat kecemasan

b. Hasil penelitian atau *review* tingkat kecemasan sebelum diberikan teknik relaksasi genggam jari

c. Hasil penelitian atau *review* tingkat kecemasan sesudah diberikan teknik relaksasi genggam jari

d. Hasil penelitian atau *review* hubungan jenis kelamin dengan tingkat kecemasan

e. Hasil penelitian atau *review* hubungan usia dengan tingkat kecemasan

f. Hasil penelitian atau *review* hubungan pendidikan dengan tingkat kecemasan

2. Strategi Pencarian

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, kecemasan. Kata kunci relaksasi genggam jari dan kecemasan. Artikel diseleksi berdasarkan judul dan informasi abstrak yang memenuhi syarat yang telah ditetapkan sebelumnya. Apabila informasi pada judul dan abstrak tidak jelas memepergunakan naskah lengkap untuk dilakukan review.