

Efektifitas Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Inpartu Kala I Fase Aktif

Solichatin^{1,*}, Indah Sari²

¹ Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Universitas PGRI Adi Buana, Indonesia

² Program Studi Sarjana Kebidanan, Universitas PGRI Adi Buana, Indonesia

*Email: solichatin@unipasby.ac.id

Abstrak

Kecemasan dalam persalinan menyebabkan pelepasan hormon katekolamin yang berlebihan sehingga terjadi penurunan kontraksi rahim yang memungkinkan timbulnya persalinan lama. Sehingga perlunya penatalaksanaan nonfarmakologis relaksasi genggam jari, karena menggenggam jari yang disertai dengan mengatur pernapasan dapat menurunkan kecemasan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan relaksasi genggam jari antara petugas kesehatan dan keluarga. Metode penelitian menggunakan desain Quasi eksperimen kuantitatif dengan desain *Time Series*, sampel yang digunakan adalah 30 ibu bersalin primigravida fase aktif dan pelaksana terapi genggam jari adalah petugas kesehatan dan keluarga, teknik pengambilan sampel adalah non probability sampling. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner ZSAS dan SOP. Analisis bivariat menggunakan uji *Wilcoxon*, *Mann-Whitney*, dan *Kruskal-Wallis* serta *Cohen's effect size d*. Hasil uji analisis *Wilcoxon*, *Mann-Whitney*, dan *Kruskal-Wallis* diperoleh nilai p-value ($<0,05$) dan nilai *Cohen's effect size d* 0,8 yang berarti H_0 ditolak dan H_1 diterima. Kesimpulannya adalah relaksasi genggam jari efektif menurunkan kecemasan pada ibu bersalin primigravida kala I fase aktif. Saran bagi tenaga kesehatan agar menerapkan dan mengajarkan keluarga tentang relaksasi genggam jari untuk mengurangi kecemasan pada ibu selama persalinankala I fase aktif.

Kata Kunci : Kecemasan, Genggam Jari, Primipara Kala I Fase Aktif

Copyright © (2022) Seminar Hasil Riset dan Pengabdian ke 4

PENDAHULUAN

Kecemasan dalam persalinan dapat menyebabkan release hormon katekolamin secara berlebihan sehingga menyebabkan ketegangan otot polos dan vasokonstriksi pada pembuluh darah, berakibat menurunnya kontraksi uterus yang berpotensi menjadi partus lama. Nyeri diperlukan untuk mendeteksi adanya kontraksi uterus selama inpartu, namun kadang nyeri tersebut bila terus menerus bisa berakibat patologis, ditambah rasa cemas dan ketakutan yang dialami ibu bersalin. Persalinan lama (prolonged labor) dapat berakibat perdarahan pada ibu dan asfiksia pada janin (Mander, 2003 dalam Triyani, 2018). Kecemasan dalam persalinan merupakan

salah satu penyebab terjadinya partus lama dan kematian janin. Partus lama berkontribusi 5% penyebab kematian ibu di Indonesia. Hasil Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2017, Angka kematian Ibu turun dari 4.999 tahun 2015 menjadi 4912 di tahun 2016 dan di tahun 2017 (semester I) sebanyak 1712 kasus. Target global SDGs (*Sustainable Development Goals*) tahun 2030 adalah menurunkan Angka Kematian Ibu (AKI) menjadi 70 per 100.000 kelahiran hidup. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada Maret 2023 di Puskesmas Pakis Malang, diperoleh data ibu bersalin, Januari- Maret 2023 terdapat 152 ibu bersalin, yang terdiri dari 35 ibu dengan persalinan *Sectio Caesarea* dan 117 ibu dengan persalinan normal. Wawancara juga dilakukan kepada 4 orang tenaga kesehatan yang bertugas di kamar bersalin didapatkan rata-rata ibu bersalin yang memasuki kala 1 fase aktif mengalami kecemasan persalinan sedang hingga berat. Penanganan yang dilakukan tenaga kesehatan selama ini hanya menganjurkan ibu untuk menenangkan diri. Wawancara yang dilakukan pada 12 ibu bersalin kala 1 fase aktif pada saat nyeri muncul mereka merasakan cemas yang berat, mereka berusaha melakukan apa yang dianjurkan oleh tenaga kesehatan tetapi belum mampu mengontrol cemas tersebut sebagai pengalaman pertama. Salahsatu penatalaksanaan non farmakologi mengurangi kecemasan saat persalinan dapat dilakukan adalah teknik relaksasi genggam jari. Teknik ini merupakan teknik relaksasi yang sederhana dan mudah dilakukan. Menggenggam jari disertai dengan mengatur pola nafas dapat mengurangi ketegangan fisik dan emosi, karena genggam jari akan menghangatkan titik-titik masuk dan keluarnya energi pada titik meridian (saluran energi) yang berhubungan dengan organ-organ di dalam tubuh yang terletak pada jari tangan. Relaksasi genggam jari dapat mengendalikan emosi yang membuat tubuh menjadi rileks. Saat tubuh dalam keadaan santai, maka ketegangan pada otot berkurang dan akan mengurangi kecemasan (Safriyani, 2016). Penelitian yang dilakukan oleh Sari (2016) bahwa relaksasi genggam jari dapat menurunkan kecemasan pada pasien pre operasi section cesaria. Titik refleksi pada tangan memberikan rangsangan secara spontan pada saat menggenggam. Stimulus tersebut akan mengalirkan gelombang kejut atau arus listrik menuju otak kemudian diproses dengan cepat dan diteruskan menuju saraf pada organ tubuh yang mengalami gangguan. (Sasmito, 2018)

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain Quasi Eksperimental dengan rancangan penelitian Time Series. Lokasi Penelitian dilakukan di Puskesmas Pakis Malang dan dilakukan pada 9 April – 15 Mei 2023 Sampel dalam penelitian ini sejumlah 30 ibu bersalin kala 1 fase aktif di Puskesmas Pakis Malang. Teknik sampling yang digunakan ialah non probability sampling, instrument yang digunakan adalah kuesioner ZSAS dan SOP genggam jari yang sudah dilakukan uji validitas dengan nilai cronvach's alpha 0,793. Sebelumnya dilakukan uji normalitas dengan shaphiro wilk dan uji homogenitas namun data didapatkan tidak berdistribusi normal

sehingga digunakan uji alternative dengan uji *Wilcoxon Test*, uji *Mann-Withney Test* dan uji *Kruskal-Wallis* serta *Effect Size Cohen's d*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Responden

No	Klp Usia	Frek (org)	Prosentase (%)
1	<20 Tahun	0	0
2	20-35 Tahun	30	100
3	>35 Tahun	0	0
Total		30	100

Sumber : Data Primer PKM Pakis, 2023

Berdasarkan tabel 1 diatas diketahui bahwa seluruhnya responden pada kelompok usia antara 20-35 tahun yaitu 30 orang (100%).

Tabel 2. Analisis Sebelum dan Sesudah Teknik Relaksasi Genggam Jari oleh Tenaga Kesehatan

Tingkat Kecemasan	Post 1				Post 2				Post 3			
	20-40	41-60	61-80	81-100	20-40	41-60	61-80	81-100	20-40	41-60	61-80	81-100
Pretest												
20-40	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
41-60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
61-80	0	0	1	1	0	0	2	0	0	0	2	0
81-100	0	0	1	7	0	0	5	3	0	0	8	0
P-Value	0,792				0,005				0,005			

Sumber : Data Primer PKM Pakis 2023

Berdasarkan tabel 2 hasil uji analisis *Wilcoxon* didapatkan hasil pada kelompok genggam jari oleh tenaga kesehatan pretest dan posttest 1 nilai $p=0,792(>0,05)$ artinya tidak ada perbedaan dari pre dan posttest 1, hasil dari pretest dan posttest 2 nilai $p=0,005$ artinya ada perbedaan signifikan antara pretest dan postes 2, hasil dari pretest dan posttest 3 nilai $p=0,005(<0,05)$ artinya ada perbedaan signifikan antara pretest dan posttest 3 genggam jari oleh tenaga kesehatan

Tabel 3. Analisis Sebelum dan Sesudah Teknik Relaksasi Genggam Jari Oleh Keluarga

Tingkat Kecemasan	Post 1				Post 2				Post 3			
	20-40	41-60	61-80	81-100	20-40	41-60	61-80	81-100	20-40	41-60	61-80	81-100
Pretest												
20-40	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
41-60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
61-80	0	0	4	1	0	0	4	0	0	0	4	0
81-100	0	0	0	6	0	0	5	1	0	0	6	0
P-Value	0,792				0,010				0,005			

Sumber : Data Primer PKM Pakis 2023

Berdasarkan tabel 3 hasil uji analisis *Wilcoxon* hasil pada kelompok genggam jari oleh keluarga didapatkan hasil pretest dan posttest 1 nilai $p=1000(>0,05)$ artinya tidak ada perbedaan, hasil dari pre dan post 2 didapatkan hasil nilai $p=0,010$ (artinya ada perbedaan signifikan dari nilai pre dan post 2, dan hasil dari pre dan post 3 didapatkan hasil nilai $p=0,005(<0.05)$ artinya ada perbedaan yang signifikan antara pre dan post 3 genggam jari oleh keluarga

Tabel 4. Analisis Hasil perbedaan Terapi Relaksasi Genggam Jari antara Tenaga Kesehatan dan Keluarga

No	Pelaksana Genggam jari	N	Nilai Mean		
			Post 1	Post 2	Post 3
1	Tenaga Kesehatan	15	82	80	79
2	Keluarga	15	80	78	77
Total		30			
P-Value			0,03	0,01	0,03

Sumber : Data Primer PKM Pakis 2023

Berdasarkan tabel 4 diatas menunjukkan hasil uji analisis *Mann-Withney test*, dimana hasil penelitian didapatkan bahwa dari nilai mean pelaksanaan genggam jari oleh tenaga kesehatan dari posttest 1 yang awalnya masuk di kategori kecemasan berat posttest 2 turun diangka 80 menjadi kecemasan sedang dan posttest 3 di angka 79 di kategori kecemasan sedang, sedangkan pelaksanaan genggam jari oleh keluarga dari posttest 1 sampai posttest 3 mengalami penurunan tetapi tetap di kategori kecemasan sedang. Untuk kelompok yang dilakukan uji *Mann Whitney Test* post 1 genggam jari oleh tenaga kesehatan 82 dan genggam jari oleh keluarga 80. Hasil uji statistic dengan menggunakan uji *Mann-Withney* didapatkan nilai $P = 0,03 (<0,05)$, terlihat ada perbedaan antara kelompok genggam jari oleh tenaga kesehatan dan kelompok genggam jari oleh keluarga dilihat dari nilai *Mean Rank*. Dari nilai mean antara kedua pelaksanaan terlihat bahwa genggam jari oleh keluarga yang lebih dominan

Tabel 5. Analisis Nilai Rata-Rata Tiga Kali Pengukuran Pre dan Post Genggam Jari oleh Tenaga Kesehatan dan Keluarga

No	Pelaksanaan Genggam Jari	N	Pre dan Post test	Mean Rank	P- Value
1	Tenaga Kesehatan	15	Pre	28,30	0,000
			Post 1	28,20	
			Post 2	15,70	
			Post 3	9,80	
2	Keluarga	15	Pre	27,10	
			Post 1	27,10	
			Post 2	15,70	
			Post 3	12,10	
Total		30			

Sumber : Data Primer PKM Pakis 2023

Berdasarkan tabel 5 diatas menunjukkan hasil uji analisis *Kruskal-Wallis* untuk mengukur perbedaan pre dan post test dari 3 kali pengukuran digunakan uji *Kruskal-Wallis*, dimana kelompok genggam jari oleh tenaga kesehatan pada pretest, posttest 1,posttest 2,posttest 3

didapatkan nilai $p=0,000 (<0,05)$ yang berarti ada perbedaan yang bermakna antara pretest 1, posttest 2 dan post test 3 sedangkan pada genggam jari oleh keluarga pada pretest, posttest 1, posttest 2 dan posttest 3 didapatkan nilai $p=0,003 (<0,05)$ yang berarti ada perbedaan yang bermakna antara pretest, posttest 1, posttest 2 dan posttest 3. Untuk mengetahui besarnya efektifitas antara terapi genggam jari oleh tenaga kesehatan dan keluarga terhadap penurunan kecemasan ibu bersalin primipara kala 1 fase aktif maka dihitung dengan menggunakan rumus effect size. Dari hasil perhitungan *Effect Size* diperoleh data ES sebesar 0,8 dengan standar *Cohen's d* masuk kedalam kategori large (Cohen, 1988 dalam Andi Field, 2009).

PEMBAHASAN

1. Analisis sebelum dan sesudah relaksasi genggam jari oleh tenaga kesehatan dan keluarga

Berdasarkan tabel 4 menggunakan uji *Wilcoxon* didapatkan hasil bahwa sebelum dan sesudah genggam jari yang pertama di dapatkan nilai $p=0,792(>0,05)$ yang artinya tidak ada perbedaan antara sebelum dan sesudah genggam jari yang pertama, kemudian didapatkan nilai $p=0,005(<0,05)$ yang artinya ada perbedaan antara sebelum dan sesudah genggam jari yang kedua, dan didapatkan nilai $p=0,005(<0,05)$ yang artinya ada perbedaan antara sebelum dan sesudah genggam jari yang dilakukan oleh tenaga kesehatan. Menurut Nolen, (2007 dalam Meiyanti 2017) dan Kaplan, (1997 dalam Lutfu, 2016) faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan ada faktor internal dan eksternal meliputi usia, pengalaman dan konsep diri serta tingkat pendidikan, pengalaman dan lingkungan. Salah satu faktor yang mempengaruhi adalah lingkungan adalah pencahayaan yang tidak sesuai, suara berisik dan suhu ruangan yang terlalu dingin atau panas yang tidak nyaman. Hal ini sejalan saat dilakukan penelitian terlihat lingkungan sekitar responden yang bercampur dengan pasien lain dan tangisan bayi-bayi sehingga dimungkinkan hal ini kecemasan ibu tidak berkurang di buktikan dengan pretest dan posttest yang pertama tidak ada perbedaan. Faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah proses adaptasi. Tingkat adaptasi manusia dipengaruhi oleh stimulus internal dan eksternal yang dihadapi individu dan membutuhkan respon perilaku yang terus menerus. Proses adaptasi sering menstimulus individu untuk mendapatkan bantuan dari sumber-sumber di lingkungan tempat ia berada. Hal ini sejalan dengan gambaran dan observasi ketika dilakukan terapi relaksasi genggam jari kedua dan ketiga responden sudah beradaptasi dan terbiasa kerana dilakukan secara terus menerus. Hal ini dibuktikan dengan adanya perbedaan pretest dan posttest kedua dan ketiga. Genggam jari akan menghangatkan titik-titik keluar dan masuknya energi pada meridian (saluran energi) yang berhubungan dengan organ-organ di dalam tubuh serta emosi yang berkaitan yang terletak pada jari tangan kita. Setiap jari tangan berhubungan dengan sikap sehari-hari, ibu jari berhubungan dengan khawatir, jari telunjuk berhubungan dengan ketakutan, jari tengah berhubungan dengan kemarahan, jari manis berhubungan dengan kesedihan dan jari

kelingking berhubungan dengan rendah diri dan kecil hati (Liana, 2008 dalam Pinandita et al, 2016). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari (2016) bahwa didapatkan nilai p-value 0,001 yang artinya ada pengaruh dari nilai pretest dan postes genggam jari terhadap penurunan kecemasan. Berdasarkan hasil uji analisis *Wilcoxon* hasil pada kelompok genggam jari oleh keluarga didapatkan hasil pretest dan posttest 1 nilai $p=1000(>0,05)$ artinya tidak ada pengaruh, hasil dari pre dan post 2 didapatkan hasil nilai $p=0,010(<0,05)$ artinya ada perbedaan signifikan dari nilai pre dan post 2, dan hasil dari pre dan post 3 didapatkan hasil nilai $p=0,005(<0,05)$ artinya ada perbedaan yang signifikan antara pre dan post 3 genggam jari oleh keluarga.

Menurut Nolen, (2007 dalam Meiyanti 2017) dan Kaplan, (1997 dalam Lutfu, 2016) faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan ada faktor internal dan eksternal meliputi usia, pengalaman dan konsep diri serta tingkat pendidikan, pengalaman dan lingkungan. Salah satu faktor yang mempengaruhi adalah lingkungan dimana lingkungan dengan pencahayaan yang tidak sesuai, berisik, dan suhu ruangan yang terlalu dingin atau panas menyebabkan seseorang merasa tidak nyaman. Hal ini sejalan dengan penelitian diperoleh gambaran observasi pada saat dilakukan penelitian terlihat lingkungan sekitar responden yang bercampur dengan pasien lain dan tangisan bayi-bayi sehingga dimungkinkan hal ini kecemasan ibu tidak berkurang di buktikan dengan pretest dan posttest yang pertama tidak ada perbedaan. Kemudian, faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah proses adaptasi bahwa tingkat adaptasi manusia dipengaruhi oleh stimulus internal dan eksternal yang dihadapi individu dan membutuhkan respon perilaku yang terus menerus. Proses adaptasi sering menstimulus individu untuk mendapatkan bantuan dari sumber-sumber di lingkungan dimana dia berada. Hal ini sejalan dengan gambaran dan observasi ketika dilakukan terapi relaksasi genggam jari kedua dan ketiga responden sudah beradaptasi dan terbiasa karena dilakukan secara terus menerus.

Hal ini dibuktikan dengan adanya perbedaan pretest dan posttest kedua dan ketiga. Genggaman jari akan menghangatkan titik-titik keluar dan masuknya energi pada meridian (saluran energi) yang berhubungan dengan organ-organ di dalam tubuh serta emosi yang berkaitan yang terletak pada jari tangan kita karena setiap jari tangan berhubungan dengan sikap sehari-hari. Ibu jari berhubungan dengan khawatir, jari telunjuk berhubungan dengan ketakutan, jari tengah berhubungan dengan kemarahan, jari manis berhubungan dengan kesedihan dan jari kelingking berhubungan dengan rendah diri dan kecil hati (Liana, 2008 dalam Pinandita et al, 2016). Hal ini serupa dengan penelitian Sasmito (2018) bahwa didapatkan nilai p-value 0,000 ($<0,05$) yang artinya ada perbedaan antara nilai pretest dan posttest genggam jari oleh keluarga.

2. Analisa hasil perbedaan penurunan kecemasan antara teknik relaksasi genggam jari oleh tenaga kesehatan dan keluarga.

Hasil uji beda mean dari 2 kelompok yang berbeda dimana uji yang digunakan adalah uji *Mann-Withney Test*, berdasarkan tabel 4 menunjukkan hasil uji beda mean dari 2 kelompok yang berbeda, sebelumnya data dilakukan uji normalitas dan data tidak berdistribusi normal sehingga menggunakan uji alternative yaitu uji *Mann-Withney Test*, dimana hasil penelitian didapatkan bahwa dari nilai mean pelaksanaan genggam jari oleh tenaga kesehatan dari posttest 1 yang awalnya masuk di kategori kecemasan berat posttest 2 turun diangka 80 menjadi kecemasan sedang dan posttest 3 di angka 79 di kategori kecemasan sedang, sedangkan pelaksanaan genggam jari oleh keluarga dari posttest 1 sampai posttest 3 mengalami penurunan tetapi tetap di kategori kecemasan sedang . Untuk kelompok yang dilakukan uji *Mann-Whitney Test* post 1 genggam jari oleh tenaga kesehatan 82 dan genggam jari oleh keluarga 80. Hasil uji statistic dengan menggunakan uji *Mann-Withney Test* didapatkan nilai $P = 0,03 (<0,05)$ terlihat ada perbedaan antara kelompok genggam jari oleh tenaga kesehatan dan kelompok genggam jari oleh keluarga dilihat dari nilai *Mean Rank*. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Safriyani (2016) didapatkan hasil $p=0,000$ dimana dapat disimpulkan bahwa genggam jari memberikan pengaruh terhadap penurunan kecemasan pada pasien pre operasi bedah mayor dengan general anestesi.

Kondisi psikologis yang nyaman, santai dan tenang dapat terbentuk melalui dukungan cinta keluarga terutama suami. Dukungan dapat berbentuk dukungan emosional, berbagi pengalaman saat menjalani proses persalinan, atau hal-hal positif lain, mempengaruhi kekuatan ibu ketika melahirkan bayinya dan mengurangi kecemasan. Ibu merasa saat didampingi keluarga terutama suami, ia merasa lebih nyaman, santai dan tenang. Hal ini sesuai dengan teori Richard dan Diane (2009) bahwa keadaan psikologis ibu akan mempengaruhi proses persalinan sehingga dibutuhkan dukungan dari seorang keluarga minimal berupa sentuhan dan pijitan yang dapat membuat nyaman (Hill, 2011 dalam Nisa 2016). Proses keluarnya hormon endorphen melalui genggam jari, akan terjadi penekanan pada titik saraf cemas, marah, sedih, dan stres sehingga pada saat penekanan terjadi penurunan reseptor saraf yang mengirim stimulus ke hipotalamus (Wahida, 2015). Stimulus ini dilanjutkan ke otak tengah (periaqueductal), stimulus yang diterima oleh periaqueductal yang disampaikan ke hipotalamus kemudian hipotalamus merangsang kelenjar hipofisis untuk mensekresikan hormon endorphen sehingga membuat tubuh rileks dan kemudian mengurangi kecemasan (Sofiah, 2014 dalam Putri, 2017). Nilai mean antara kedua pelaksanaan terbaca bahwa genggam jari oleh keluarga yang lebih dominan, sehingga dapat disimpulkan bahwa perbedaan yang dominan terlihat dari pelaksanaan genggam jari oleh keluarga dan oleh tenaga kesehatan juga berpengaruh terhadap penurunan kecemasan, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima.

3. Analisa hasil efektifitas teknik relaksasi genggam jari antara tenaga kesehatan dan keluarga terhadap penurunan kecemasan ibu bersalin primipara kala 1 fase aktif

Hasil uji *Kruskall-Wallis* untuk mengukur perbedaan pre dan post test dari 3 kali pengukuran digunakan uji *Kruskal-Wallis* pada kelompok genggam jari oleh tenaga kesehatan nilai $p=0.000(<0,05)$ yang berarti ada perbedaan penurunan yang bermakna pada 3 kali pengukuran dan pada kelompok genggam jari oleh keluarga didapatkan nilai $p=0.003(<0,05)$ yang artinya ada perbedaan penurunan yang bermakna pada 3 kali pengukuran. Berdasarkan hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan genggam jari yang dilakukan oleh tenaga kesehatan dan genggam jari yang dilakukan oleh keluarga. Berdasarkan hasil penelitian dan teori diatas terapi genggam jari oleh tenaga kesehatan dan keluarga efektif dilihat dari nilai *effect size* diperoleh data ES sebesar 0,8 dengan standar Cohen's d masuk kedalam kategori large untuk menurunkan kecemasan pada ibu bersalin primipara kala 1 fase aktif pada usia 20-35 tahun karena pada usia tersebut alat reproduksi wanita telah matur dan berfungsi secara optimal begitu pula dengan pengontrolan emosi, sehingga akan mengurangi berbagai resiko ketika melahirkan.

KESIMPULAN

1. Hasil pengukuran relaksasi genggam jari oleh tenaga kesehatan dari yang sebelumnya kecemasan berat menjadi kecemasan sedang.
2. Hasil pengukuran relaksasi genggam jari oleh keluarga dari yang sebelumnya kecemasan berat menjadi kecemasan sedang
3. Hasil analisa penurunan kecemasan relaksasi genggam jari yang dilakukan oleh tenaga kesehatan dan keluarga, dari yang sebelumnya kecemasan berat menjadi kecemasan sedang
4. Teknik relaksasi genggam jari antara yang dilakukan tenaga kesehatan dan yang dilakukan keluarga terbukti efektif terhadap penurunan kecemasan ibu bersalin primipara kala 1 fase aktif. Kepada peneliti berikutnya agar bisa dikembangkan penelitian dengan tambahan variabel lainnya. Kecemasan intrapartum ini dapat dihubungkan dengan derajat robekan perineum.

UCAPAN TERIMAKASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada Kepala Puskesmas Pakis Malang dan seluruh staf juga para numerator dan responden yang terlibat dalam penelitian ini, yang telah mendukung dan bersedia dilakukan teknik relaksasi genggam jari saat primigravida inpartu kala I fase aktif serta mengamati kelancaran proses persalinannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Andy Field. (2009). Discoveri statistik using spss for windows. California Diambil From : <https://google.books.co.id>.
- Arikunto. (2010). Prosedure Penelitian suatu pendekatan praktek (revisi 2010 cetakan ke-14). Diambil dari <http://google.books.co.id>
- Nisa, F. (2016). Pendamping Suami Terhadap Kelancaran Proses Persalinan di BPM Arifin Surabaya. Diambil dari <http://journal.unusa.ac.id>
- Dahlan. S. M. (2015). Statistik untuk kedokteran dan kesehatan. (1 ed.) Salemba Medika. <http://google.books.co.id>
- Dharma, K. K. (2011). Metodologi penelitian keperawatan panduan melaksanakan dan menerapkan hasil penelitian
- Indah.W.N. (2018). Hubungan Dukungan Suami Dengan Tingkat Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III di Puskesmas Mlati II Sleman (Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta). <http://digilib.unisayogya.ac.id>
- Patricia, A. D. (2002). Riset Keperawatan (1 ed.). buku kedokteran EGC.
- Pinandita,et.al. (2016). Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Laparatomi. Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan, 8(1). <http://id.portalgaruda.org>
- Putri, V.A. (2017). Pengaruh Relaksasi Genggam Jari Terhadap Kecemasan Pada Anak Penderita Leukimia di RSUD DR. MOEWARDI. STIKes Kusuma Husada Surakarta, 56–63.
- Safriyani, R. (2016). Pengaruh slow deep breathing relaxation & finger hold terhadap tingkat kecemasan pada pasie pre operasi bedah mayor dengan general anestesi di RSUD Telogorejo. karya ilmiah, 1–12.
- Sari, RDK. (2016). Pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan kecemasan pada pasien pre operasi Sectio Caesarea (Universitas Mahammadiyah Surakarta). <http://eprints.ums.ac.id>
- SDKI (Survei demografi & Kesehatan Indonesia Badan Kependudukan & keluarga berencana Nasional Jakarta Indonesia. (2017). <http://www.depkes.go.id>
- Sasmito,A.S. (2018). Pengaruh relaksasi genggam jari terhadap kecemasan pasien preoperasi Benigna Prostat Hiperplasia (BPH) (STIKES Insan Medika Jombang). Diambil dari <https://id.123dok.com>
- Syukrini, R. D. (2016). pengaruh aromaterapi terhadap tingkat kecemasan pada ibu bersalin kala 1 di kamar bersalin RSUD Kab. Tangerang (Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta). <http://repository.uinjkt.ac.id>
- Triyani, S. (2018). Efektifitas manajemen nyeri dengan kompres dan relaksasi terhadap nyeri saat persalinan kala 1 fase aktif. Tunas-tunas Riset Kesehatan, 8(1), 50– 60
- Wahida (2015), Terapi Murotal Al-Qur'an Surat Ar-Rahman Meningkatkan Kadar β -Endorphin dan Menurunkan Intensitas Nyeri pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif, Jurnal Kedokteran Brawijaya, 28(3)