

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Kampus Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung, Prodi DIII Keperawatan Bogor yang beralamat di jalan Dr. Sumeru No 116 Kota Bogor, Kelurahan Menteng, Kecamatan Bogor Barat, Kota Bogor, Provinsi Jawa Barat. Terdapat 7 kelas dengan jumlah siswa kurang lebih 300 siswa dan jumlah dosen yang mengajar adalah 27 dosen. Kampus Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung, Prodi DIII Keperawatan Bogor memiliki 2 unit gedung pembelajaran dengan masing-masing gedung berlantai dua, terdapat 4 jenis laboratorium, memiliki satu perpustakaan, terdapat satu Musholah, memiliki satu kantin yang aman dan nyaman, memiliki lapangan olahraga, serta memiliki 2 gedung Asrama Mahasiswa. Keadaan umum di Kampus Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung, Prodi DIII Keperawatan Bogor, penerangan cahaya matahari dan lampu yang sudah cukup, serta terdapat banyak pepohonan dilingkungan kampus sehingga memberikan suasana nyaman.

B. Gambaran Umum Responden

Responden yang dijadikan responden adalah M yang berusia 22 tahun dan beralamat di Bantar Kemang. M merupakan mahasiswa tingkat akhir, responden mengatakan pada saat menjalani kuliah mengalami kecemasan, kecemasan dirasakan pada saat responden menempuh kuliah tingkat akhir nya,

cemas dengan kategori Kecemasan Berat, Kecemasan berkurang ketika responden tidak kepikiran tentang masalah nya. Pada saat mengalami kecemasan responden melakukan olahraga untuk mengurangi kecemasan.

Responden kedua yaitu M yang berusia 21 tahun dan beralamat di Kemang Kiara. M merupakan Mahasiswa tingkat akhir, responden mengatakan cemas pada saat akan menghadapi Sidang Akhir. Cemas bertambah pada saat malam hari. Cemas dengan Kategori Cemas sedang. Untuk mengurangi cemas biasanya responden nonton Drama Korea.

Responden ketiga yaitu D yang berusia 21 tahun dan beralamat di Ciomas Pintu Ledeng. D merupakan Mahasiswa tingkat akhir, responden mengatakan cemas pada saat malam hari, cemas bertambah pada saat kepikiran tentang kuliah nya. Cemas dengan Kategori Cemas Ringan. Pada saat cemas, responden main Game dan Menonton Film Hiburan.

Responden keempat yaitu, D yang berusia 20 tahun dan beralamat di Cisarua. D merupakan Mahasiswa Tingkat Akhir, responden mengatakan cemas pada saat menempuh kuliah semester 6, cemas bertambah pada saat malam hari. Kecemasan dengan Kategori Cemas Berat. Pada saat Cemas responden biasanya Menonton Film Korea atau Membuka Social Media.

Responden kelima yaitu A yang berusia 21 tahun dan beralamat di Gang Pahlawan Cilendek. A merupakan Mahasiswa Tingkat Akhir, responden mengatakan cemas pada saat memikirkan Perkuliahan nya, Kecemasan dengan Kategori Cemas Berat. Pada saat cemas responden biasanya menonton Drama

Korea ataupun Melihat Konser Band Favoritnya di Youtube agar kecemasan dapat berkurang. Kelima mahasiswa tersebut mengalami masalah yang sama yaitu Kecemasan.

C. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 4 maret 2022 hingga 9 April 2022 Saat dilakukan pengkajian terhadap responden didapatkan hasil, M berusia 22 tahun mengatakan cemas pada saat menempuh kuliah tingkat akhirnya, setelah dilakukan pengukuran menggunakan skala Kecemasan HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale) didapatkan hasil Kecemasan Berat.

M berusia 21 tahun, saat dilakukan pengkajian didapatkan hasil responden mengalami Kecemasan pada saat mendekati Sidang Akhir nya, setelah dilakukan pengukuran menggunakan skala Kecemasan HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale) didapatkan hasil Kecemasan Sedang.

D berusia 21 tahun, saat dilakukan pengkajian pada responden didapatkan hasil yaitu responden mengalami Kecemasan pada kuliah nya. Kecemasan bertambah pada saat malam hari. Setelah dilakukan pengukuran menggunakan skala Kecemasan HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale) didapatkan hasil skala Kecemasan Ringan.

D berusia 20 tahun, saat dilakukan pengkajian didapatkan hasil responden mengalami Kecemasan pada saat menempuh Kuliah semester 6 nya,

Cemas bertambah pada saat malam hari. Setelah dilakukan pengukuran menggunakan skala Kecemasan HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale) didapatkan hasil skala Kecemasan Berat.

A berusia 21 tahun, saat dilakukan pengkajian didapatkan hasil responden mengalami Kecemasan pada saat memikirkan perkuliahan nya, setelah dilakukan pengukuran menggunakan skala Kecemasan HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) didapatkan hasil skala Kecemasan Berat

Tabel 4. 1 Gambaran tingkat kecemasan pada responden sebelum dilakukan Terapi Genggam Jari

No	Tanggal	Responden	Sebelum Intervensi	Keterangan
1	4 April 2022	M	39	Kecemas Berat
2	4 April 2022	M	21	Kecemasan Sedang
3	4 April 2022	D	19	Kecemasan Ringan
4	4 April 2022	D	34	Kecemasan Berat
5	4 April 2022	A	29	Kecemasan Berat

Berdasarkan tabel 4.1 Di atas menunjukkan bahwa tingkat Kecemasan yang dialami oleh responden sesuai dengan hasil pengukuran skala Kecemasan HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) sebelum dilakukan terapi genggam jari adalah pada M dengan nilai 39 (Cemas Berat), M dengan nilai 21 (Cemas sedang), D dengan nilai 19 (Cemas Ringan), D dengan nilai 24 (Cemas Berat) dan A dengan nilai 29 (Cemas Berat).

Tabel 4. 2 Gambaran tingkat kecemasan pada responden sesudah dilakukan Terapi Genggam Jari

No	Tanggal	Responden	Sesudah Intervensi	Keterangan
1	7 April 2022	M	10	Tidak ada Kecemasan
2	7 April 2022	M	15	Kecemasan Ringan
3	7 April 2022	D	4	Tidak ada Kecemasan
4	7 April 2022	D	8	Tidak ada Kecemasan
5	7 April 2022	A	13	Tidak ada Kecemasan

Berdasarkan tabel 4.2 di atas hasil dari penerapan terapi genggam jari didapatkan hasil tingkat Kecemasan yang dialami responden setelah dilakukan terapi genggam jari berkurang dengan nilai pada M skala Cemas 10, M skala Cemas 15, D skala Cemas 4, .D skala Cemas 8 dan A skala Cemas 13.

Tabel 4. 3 Gambaran tingkat kecemasan sebelum dan sesudah Terapi Genggam Jari

No	Responden	Nilai Sebelum Intervensi	Nilai Sesudah Intervensi	Keterangan
1.	M	39	10	Kecemasan berkurang
2.	M	21	15	Kecemasan berkurang
3.	D	19	4	Kecemasan berkurang
4.	D	34	8	Kecemasan berkurang
5.	A	29	13	Kecemasan berkurang

Berdasarkan tabel 4.3 Di atas menunjukkan pengukuran skala Kecemasan menggunakan HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) didapatkan hasil bahwa terdapat penurunan tingkat Kecemasan pada ke-lima responden dengan hasil pada M mengalami perubahan dari Kecemasan Berat ke Tidak ada Kecemasan, M mengalami perubahan dari Kecemasan Sedang ke Kecemasan Ringan, D mengalami perubahan dari Kecemasan Ringan ke Tidak ada Kecemasan, D mengalami perubahan dari Kecemasan Berat ke Tidak ada Kecemasan, dan A mengalami perubahan dari Kecemasan Berat ke Tidak ada Kecemasan.

D. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai penerapan terapi genggam jari pada M sebelum dilakukan terapi genggam jari didapatkan Kecemasan 39 atau Kecemasan Berat dan setelah dilakukan terapi genggam jari didapatkan Kecemasan 10 atau Tidak ada kecemasan, pada M sebelum dilakukan terapi genggam jari didapatkan Kecemasan 21 atau Kecemasan Sedang dan setelah dilakukan terapi genggam jari didapatkan 15 atau Kecemasan Ringan, pada D sebelum dilakukan terapi genggam jari didapatkan Kecemasan 19 atau Kecemasan Ringan dan setelah dilakukan terapi genggam jari didapatkan 4 atau Tidak ada kecemasam, pada D sebelum dilakukan terapi Genggam Jari didapatkan Kecemasan 34 atau Kecemasan Berat dan setelah dilakukan terapi Genggam jari didapatkan 8 atau Tidak ada kecemasan, A sebelum dilakukan terapi Genggam Jari didapatkan Kecemasan 29 atau Kecemasan Berat dan

setelah dilakukan terapi Genggam jari didapatkan 13 atau Tidak ada kecemasan. Penurunan Kecemasan setelah dilakukannya terapi genggam jari pada M sebesar 3 tingkat, M sebesar 1 tingkat, D sebesar 1 tingkat, D sebesar 3 tingkat dan A sebesar 3 tingkat. Pembahasan ini memiliki tujuan untuk menginterpretasikan data hasil penelitian dan membandingkan dengan konsep teori dari penelitian-penelitian sebelumnya.

1. Hasil pengukuran cemas sebelum dilakukan terapi genggam jari

Hasil pengkajian yang didapatkan pada M yang berusia 22 tahun, responden mengalami Kecemasan, cemas pada saat menempuh kuliah tingkat akhirnya, dengan kategori Kecemasan Berat. Responden mengalami cemas ketika malam hari dan selalu memikirkan kuliah nya.

M berusia 21 tahun, mengalami Kecemasan pada saat mendekati Sidang Akhir nya. Kecemasan pada saat akan sidang akhir dan kuliah semester akhir, Kecemasan bertambah pada ketika responden sedang sendirian dan *overthinking*. Responden mengalami Cemas dengan Kategori Kecemasan Sedang.

D berusia 21 tahun, responden mengalami Kecemasan pada saat malam hari, cemas bertambah pada saat sendirian dan memikirkan kuliah nya. Responden mengalami cemas dengan kategori Kecemasan Ringan.

D berusia 20 tahun, responden mengatakan cemas saat menempuh kuliah semester 6 nya, cemas bertambah saat malam hari dan sendirian, responden mengatakan suka *overthinking* dan memikirkan hal yang belum terjadi. Kecemasan Responden dengan Kecemasan Berat.

A berusia 21 tahun, responden mengatakan cemas saat menempuh kuliah semester 6 nya, cemas bertambah saat malam hari dan sendirian, responden mengatakan suka overthinking dan memikirkan tentang kuliah nya. Kecemasan Responden dengan Kecemasan Berat.

Berdasarkan hasil pengkajian diatas didapatkan dua dari tiga responden memiliki kecemasan berat, ke lima responden memiliki kebiasaan yang sama yaitu Memikirkan kuliah nya (*overthinking*).

Menurut hasil penelitian (Ari Lestari Wijayanti , Ifa Tri Asih , Dewi Khusnaeni , Indar Widowati , Zaenal Amirudin, 2021) Setelah diberi perlakuan Terapi Genggam Jari didapatkan 51 orang (85,1%) cemas ringan, 8 orang (13,3%) cemas sedang, dan tidak ada yang mengalami cemas berat, namun terdapat 1 orang (1,6%) masuk kategori cemas sangat berat. Data tersebut menggambarkan sesudah diberikan perlakuan tingkat cemas cenderung menurun, walaupun sebagian mahasiswa masih mengalami cemas ringan.

Berdasarkan hasil penelitian (Pradita Andhi Putri, Setiyawan, Dian Nur Wulanningsrum, 2021) Hasil penelitian diketahui paling banyak umur 16 yaitu 23 responden (37,1). Kecemasan saat pembelajaran online sebelum diberikan relaksasi genggam jari mayoritas kecemasan sedang yaitu 54 responden (87,1%). Kecemasan saat pembelajaran online sesudah diberikan relaksasi genggam jari mayoritas Kecemasan rendah yaitu sebanyak 54 responden (87,1%)

2. Hasil pengukuran kecemasan setelah dilakukan terapi genggam jari

Setelah dilakukan terapi genggam jari selama 3x dalam seminggu didapatkan hasil bahwa terdapat penurunan kecemasan yang dialami oleh responden, pada M sebelum dilakukan terapi genggam jari didapatkan kecemasan berat dan setelah dilakukan terapi genggam jari didapatkan tidak ada kecemasan, pada D sebelum dilakukan terapi genggam jari didapatkan kecemasan sedang dan setelah dilakukan terapi genggam jari didapatkan kecemasan ringan, pada A sebelum dilakukan terapi genggam jari didapatkan kecemasan berat dan setelah dilakukan terapi genggam jari didapatkan tidak ada kecemasan, pada D sebelum dilakukan terapi genggam jari didapatkan kecemasan berat dan setelah dilakukan terapi genggam jari didapatkan tidak ada kecemasan dan pada A sebelum dilakukan terapi genggam jari didapatkan kecemasan berat dan setelah dilakukan terapi genggam jari didapatkan tidak ada kecemasan.

Menurut (Indrawati, 2017) Menggenggam jari sambil menarik nafas dalam-dalam dapat mengurangi bahkan menyembuhkan ketegangan fisik atau emosi, teknik relaksasi genggam jari ini nantinya akan dapat menghangatkan titik –titik keluar dan masuknya energi pada meridian (jalan energi dalam tubuh) yang terletak pada jari –jari tangan, sehingga nantinya mampu memberikan sebuah efek rangsangan secara spontan pada saat dilakukan genggaman, kemudian rangsangan tersebut nantinya akan mengalir menuju ke otak, kemudian dilanjutkan ke saraf pada organ tubuh yang mengalami gangguan, sehingga diharapkan sumbatan di jalur energi

menjadi lancar.

Relaksasi merupakan teknik yang dilakukan untuk mengatasi stres dimana akan terjadi peningkatan aliran darah sehingga perasaan cemas dan khawatir dapat berkurang (Abbasi et al., 2018). Manfaat lain juga dijelaskan oleh peneliti Sari & Subandi (2015) bahwa relaksasi dapat mengurangi tingkat stres, dimana teknik relaksasi berguna untuk meregulasi emosi dan fisik, latihan relaksasi memberikan respon relaks, dimana dapat diidentifikasi dengan menurunnya tekanan darah, detak jantung dan meningkatkan resistensi kulit.

3. Perbandingan hasil sebelum dan setelah terapi genggam jari

Penerapan terapi genggam jari yang dilakukan selama 3x dalam seminggu mendapatkan hasil adanya penurunan kecemasan yang dialami oleh responden. Penurunan kecemasan setelah dilakukannya terapi genggam jari pada M sebesar 3 tingkat yaitu pada saat sebelum terapi genggam jari M mengalami kecemasan berat dan sesudah dilakukan terapi genggam jari M Tidak ada kecemasan. Pada M penurunan kecemasan sebesar 1 tingkat yaitu pada saat sebelum terapi genggam jari M mengalami kecemasan sedang dan sesudah dilakukan terapi genggam jari M mengalami kecemasan dengan skala ringan. Pada D penurunan skala kecemasan sebesar 1 tingkat yaitu pada saat sebelum terapi genggam jari D mengalami kecemasan ringan dan sesudah dilakukan terapi genggam jari D tidak ada kecemasan. Pada D penurunan kecemasan sebesar 3 tingkat, yaitu pada saat sebelum terapi genggam jari D mengalami

kecemasan berat dan sesudah dilakukan terapi genggam jari D tidak ada kecemasan dan pada A penurunan kecemasan sebesar 3 tingkat, yaitu pada saat sebelum terapi genggam jari A mengalami kecemasan berat dan sesudah dilakukan terapi genggam jari A tidak ada kecemasan.

Menurut penelitian (Siti Mudmainah, Atiek Murharyati, Saelan, 2019) terhadap 36 responden, yang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil uji wilcoxon data post test kelompok kontrol dan post test pada kelompok perlakuan menunjukkan nilai signifikan 0.000 ($< 0,05$) yang artinya, ada pengaruh terapi genggam jari terhadap tingkat kecemasan. Artinya pada penelitian ini terapi genggam jari efektif dalam menurunkan intensitas kecemasan. Terapi genggam jari dapat memberikan efek rileks kepada responden sehingga membuat aliran darah terus mengalir serta kecemasan berkurang. Kecemasan pada tubuh bagian jari tangan memberikan efek relaksasi dan distraksi sehingga kecemasan dapat berkurang. Maka dapat disimpulkan terapi genggam jari efektif untuk mengurangi kecemasan dengan cara menstimulus jari jari, memberikan efek relaksasi dan distraksi.

E. Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan yang dialami peneliti yaitu sulit untuk menetapkan responden sehingga pada penelitian ini hanya terdapat 5 responden. Dalam proses pengambilan data, informasi yang diberikan responden dalam kuesioner terkadang tidak menunjukkan yang sebenarnya, hal ini terjadi karena adanya

perbedaan pemahaman dan pikiran dari tiap responden.