

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BANDUNG
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN BOGOR
PENJELASAAN PENELITIAN

Judul Penelitian : Penerapan Terapi Genggam Jari Terhadap Penurunan
Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Peneliti : Rancaka Purnawan

NIM : P17320319080

No HP : 081211802790

Saya mahasiswa Program Diploma III Politeknik Kesehatan Bandung Program Studi Keperawatan Bogor, bermaksud mengadakan penelitian untuk mengetahui Penerapan Terapi Genggam Jari Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir.

Untuk mengetahui Penerapan Terapi Genggam Jari Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir maka perlu dilakukan pengumpulan data dengan cara melakukan Terapi Genggam Jari sebanyak 2 kali pertemuan dalam seminggu dengan durasi kurang lebih 15 menit setiap pertemuannya. Responden diharapkan mengikuti Terapi Genggam Jari sesuai dengan target yang sudah ditentukan. Jumlah responden yang terlibat dalam penelitian ini berjumlah 5 Mahasiswa.

Manfaat dari penelitian ini agar peneliti dapat mengetahui pengaruh dari penerapan Terapi Genggam Jari untuk menurunkan tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir. Sedangkan untuk tempat penelitian ini dapat menjadi informasi pengaruh dari Terapi Genggam Jari untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir. Partisipasi responden pada penelitian ini bersifat sukarela, tanpa paksaan, dan tanpa biaya apapun. Bila responden tidak berkenan dapat menolak sewaktu-waktu dapat mengundurkan diri tanpa sanksi apapun. Semua informasi dan data hasil dari penelitian ini akan dijaga kerahasiaannya baik dalam proses pengumpulan, pengolahan, maupun penyajian data

Bogor, April 2022

Peneliti

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BANDUNG
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN BOGOR
INFORMED CONSENT

Setelah diberi penjelasan tentang penelitian ini secara lisan dan tertulis, saya mengerti tujuan dari penelitian ini dengan dilakukan Terapi Genggam Jari Untuk Menurunkan Kecemasan. Dengan ini, saya yang bertanda tangan dibawah:

Nama :

Umur :

Bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian Penerapan Terapi Genggam Jari Terhadap Penurunan Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir.

Bogor, April 2022

Peneliti

Responden

(Rancaka Purnawan)

(.)

KUESIONER

HAMILTON RATING SCALE FOR ANXIETY (HARS)

Nomor Responden :

Nama Responden :

Tanggal Pemeriksaan :

Skor : 0 = tidak ada

1 = ringan

2 = sedang

3 = berat

4 = berat sekali

Total Skor : kurang dari 14 = tidak ada kecemasan

14 – 20 = kecemasan ringan

21 – 27 = kecemasan sedang

28 – 41 = kecemasan berat

42 – 56 = kecemasan berat sekali

No.	Pertanyaan	0	1	2	3	4
1	Perasaan Ansietas a) Cemas b) Firasat Buruk c) Takut Akan Pikiran Sendiri Mudah Tersinggung					
2	Ketegangan a) Merasa Tegang					

	<ul style="list-style-type: none"> b) Lesu c) Tak Bisa Istirahat Tenang d) Mudah Terkejut e) Mudah Menangis f) Gemetar g) Gelisah 					
3	<p>Ketakutan</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Pada Gelap b) Pada Orang Asing c) Ditinggal Sendiri d) Pada Binatang Besar e) Pada Keramaian Lalu Lintas f) Pada Kerumunan Orang Banyak 					
4	<p>Gangguan Tidur</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Sukar Masuk Tidur b) Terbangun Malam Hari c) Tidak Nyenyak d) Bangun dengan Lesu e) Banyak Mimpi-Mimpi f) Mimpi Buruk g) Mimpi Menakutkan 					
5	<p>Gangguan Kecerdasan</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Sukar Konsentrasi 					

	b) Daya Ingat Buruk					
6	<p>Perasaan Depresi</p> <p>a) Hilangnya Minat</p> <p>b) Berkurangnya Kesenangan Pada Hobi</p> <p>c) Sedih</p> <p>d) Bangun Dini Hari</p> <p>e) Perasaan Berubah - Ubah Sepanjang Hari</p>					
7	<p>Gejala Somatik (Otot)</p> <p>a) Sakit dan Nyeri di Otot-Otot</p> <p>b) Kaku</p> <p>c) Kedutan Otot</p> <p>d) Gigi Gemerutuk</p> <p>e) Suara Tidak Stabil</p>					
8	<p>Gejala Somatik (Sensorik)</p> <p>a) Tinitus</p> <p>b) Penglihatan Kabur</p> <p>c) Muka Merah atau Pucat</p> <p>d) Merasa Lemah</p> <p>e) Perasaan ditusuk-Tusuk</p>					
9	<p>Gejala Kardiovaskuler</p> <p>a) Takhikardia</p> <p>b) Berdebar</p> <p>c) Nyeri di Dada</p>					

	<ul style="list-style-type: none"> d) Denyut Nadi Mengeras e) Perasaan Lesu/Lemas Seperti Mau Pingsan f) Detak Jantung Menghilang (Berhenti Sekejap) 					
10	<p>Gejala Respiratori</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Rasa Tertekan atau Sempit Di Dada b) Perasaan Tercekik c) Sering Menarik Napas d) Napas Pendek/Sesak 					
11	<p>Gejala Gastrointestinal</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Sulit Menelan b) Perut Melilit c) Gangguan Pencernaan d) Nyeri Sebelum dan Sesudah Makan e) Perasaan Terbakar di Perut f) Rasa Penuh atau Kembang g) Mual h) Muntah i) Buang Air Besar Lembek j) Kehilangan Berat Badan k) Sukar Buang Air Besar (Konstipasi) 					
12	Gejala Urogenital					

	<ul style="list-style-type: none"> a) Sering Buang Air Kecil b) Tidak Dapat Menahan Air Seni c) Amenorrhoe d) Menorrhagia e) Menjadi Dingin (Frigid) f) Ejakulasi Praecoocks g) Ereksi Hilang h) Impotensi 					
13	<p>Gejala Otonom</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Mulut Kering b) Muka Merah c) Mudah Berkeringat d) Pusing, Sakit Kepala e) Bulu-Bulu Berdiri 					
14	<p>Tingkah Laku Pada Wawancara</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Gelisah b) Tidak Tenang c) Jari Gemetar d) Kerut Kening e) Muka Tegang f) Tonus Otot Meningkatkan g) Napas Pendek dan Cepat h) Muka Merah 					

	Total Skor =					
--	--------------	--	--	--	--	--

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR

TERAPI GENGGAM JARI

Indikasi : Cemas, Nyeri ataupun Ketegangan yang membutuhkan kondisi rileks.

Kontraindikasi : Depresi Berat dan Gangguan Jiwa (ODGJ).

Alat & Bahan : 1. Kursi atau Kasur

2. Bantal

Persiapan :

Waktu yang di butuhkan untuk menjelaskan dan mempraktikkan teknik relaksasi genggam jari yaitu ≥ 10 menit. Pasien di minta untuk mempraktikkan teknik relaksasi genggam jari selama 10 menit, dapat di ulang sebanyak 3 kali. Teknik relaksasi genggam jari dapat di lakukan setelah kegawatan pada pasien teratasi.

Pelaksanaan Teknik Relaksasi Genggam Jari

- a. Persiapkan pasien dalam posisi yang nyaman
- b. Siapkan lingkungan yang tenang
- c. Kontrak waktu dan jelaskan tujuan
- d. Meminta Responden untuk merilekskan pikiran
- e. Jelaskan keuntungan dari teknik relaksasi genggam jari
- f. Berikan privasi, bantu pasien keposisi yang nyaman atau posisi bersandar ataupun tidur dan minta pasien untuk bersikap tenang
- g. Minta pasien menarik nafas dalam dan perlahan untuk merilekskan semua otot, sambil menutup mata

- h. Peganglah jari dimulai dari ibu jari selama 2-3 menit, bisa menggunakan tangan mana saja
- i. Anjurkan pasien untuk menarik nafas dengan lembut
- j. Minta pasien untuk menghembuskan nafas secara perlahan dan teratur
- k. Anjurkan pasien menarik nafas, hiruplah bersama perasaan tenang, damai, dan berpikirlah untuk mendapatkan kesembuhan
- l. Minta pasien untuk menghembuskan napas, hembuskanlah secara perlahan sambil melepaskan perasaan dan masalah yang mengganggu pikiran dan bayangkan emosi yang mengganggu tersebut keluar dari pikiran
- m. Motivasi pasien untuk mempraktikkan kembali teknik relaksasi genggam jari
- n. Dokumentasi respon pasien



Gambar 2.3 Genggam Jari