

PENERAPAN TERAPI GENGAM JARI TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN TERHADAP MAHASISWA TINGKAT AKHIR D3 KEPERAWATAN BOGOR

Rancaka Purnawan

Rancaka39@gmail.com

POLTEKKES KEMENKES BANDUNG

ABSTRAK

Latar Belakang : Kecemasan merupakan suatu bentuk reaksi pada tubuh disaat menghadapi situasi yang terlihat berbahaya atau sulit. Mahasiswa adalah generasi penerus bangsa yang diyakini mampu mengharumkan nama bangsa serta menyampaikan pikiran dan hati nurani untuk memajukan Negara. Terapi Genggam Jari merupakan tindakan non farmakologi dalam manajemen kecemasan teknik ini bisa dilakukan secara mandiri dan mudah dilakukan oleh siapapun.

Tujuan : Bagaimana Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir.

Metode : Penerapan ini menggunakan penelitian studi kasus dengan desain penelitian deskriptif. Pengambilan sampel menggunakan lembar kuesioner HARS, dengan jumlah lima responden.

Hasil : Hasil dari penelitian kasus ini terdapat perbedaan, yaitu sebelum dilakukan terapi, kecemasan tiap responden terdiri dari kecemasan ringan hingga kecemasan berat. Setelah dilakukan terapi, kecemasan tiap responden terdapat tidak ada kecemasan dan kecemasan ringan. **Kesimpulan :** Penerapan Terapi Genggam Jari terbukti menurunkan Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat akhir

Kata Kunci : Kecemasan, Mahasiswa, Terapi Genggam Jari

**APPLICATION OF FINGER GRIP THERAPY TO REDUCING ANXIETY
IN FINAL LEVEL STUDENTS**

Rancaka Purnawan

Rancaka39@gmail.com

POLTEKKES KEMENKES BANDUNG

ABSTRACT

Background : Anxiety is a form of reaction in the body when facing a situation that looks dangerous or difficult. Students are the next generation of the nation who are believed to be able to make the nation proud and convey their thoughts and conscience to advance the country. Finger Grip Therapy is a non-pharmacological action in anxiety management, this technique can be done independently and easily done by anyone. **Objective :** How is the level of anxiety in final year students. **Methods:** This application uses case study research with a descriptive research design. Sampling using the HARS questionnaire sheet, with a total of five respondents. **Results:** The results of this study case are different, namely before therapy, each respondent's anxiety consists of mild anxiety to severe anxiety. After therapy, each respondent's anxiety was no anxiety and mild anxiety.

Conclusion: The application of finger grip therapy has been proven to reduce anxiety in final year students

Keywords: Anxiety, Students, Finger Gripping Therapy