

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Teori *Sectio Caesarea*

1. Pengertian *Sectio caesarea*

Persalinan *sesar* adalah prosedur pembedahan yang melibatkan kelahiran bayi melalui sayatan perut (*laparotomi*) dan sayatan rahim (*histerotomi*). Operasi *sesar* pertama yang terdokumentasi terjadi pada tahun 1020 M, dan prosedurnya telah berkembang secara signifikan sejak saat itu (Sung *et al*, 2024). *Sectio caesaria* adalah suatu persalinan buatan dimana janin dilahirkan melalui suatu insisi pada dinding depan perut dan dinding rahim dengan syarat rahim dalam keadaan utuh serta berat janin di atas 500 gram (Yunita & Lilis, 2020).

Operasi *Sectio Caesarea* merupakan alternatif persalinan yang dilakukan apabila kondisi ibu tidak memungkinkan untuk melahirkan bayi secara normal melalui vagina. *Sectio Caesarea*, atau lebih yang sering disebut operasi *caesar* adalah suatu prosedur pembedahan yang dilakukan untuk mengekstraksi bayi dari rahim melalui insisi pada dinding perut dan dinding rahim. Terkadang, operasi ini diperlukan ketika persalinan alami menjadi tidak mungkin atau berisiko bagi ibu atau bayi (Sri & Myma Lestari, 2023).

2. Indikasi dan Kontra Indikasi *Sectio caesarea*

Indikasi dan kontra indikasi *sectio caesarea* (Yunita & Lilis, 2020) adalah sebagai berikut:

1) Indikasi *Sectio caesarea*

a. Indikasi *Sectio caesarea* dilihat dari faktor maternal atau ibu :

- 1) Panggul sempit absolut
- 2) Tumor-tumor jalan lahir yang menimbulkan obstruksi
- 3) *Stenosis serviks* atau vagina.
- 4) Plasentasi abnormal
- 5) Ruptura uteri membakat
- 6) Riwayat *seksio sesarea* sebelumnya
- 7) Riwayat *histerotomi* klasik sebelumnya
- 8) *Dehisensi insisi uteri*
- 9) Riwayat *miomektomi* sebelumnya
- 10) Massa obstruktif traktus genital
- 11) Infeksi *herpes simpleks (HSV)* atau *Human Immunodeficiency Virus (HIV)*
- 12) Penyakit jantung atau paru-paru
- 13) *Malformasi arteriovenosus* atau *aneurisma serebri*
- 14) Partus lama
- 15) *Disproporsi sefalopelvik*
- 16) Plasenta previa atau solusio plasenta

b. Indikasi dilihat dari faktor janin :

- 1) Gawat Janin
- 2) Janin besar / *Makrosomia*
- 3) *Malpresentasi* janin
- 4) *Malformasi kongenital tertentu atau kelainan skeletal*
- 5) Infeksi
- 6) *Trombositopenia*

2) Kontra Indikasi *Sectio caesarea*

Status maternal yang kurang baik (misalnya penyakit paru paru berat) sehingga operasi dapat membahayakan keselamatan ibu. Pada situasi yang sulit seperti itu, tentukan keputusan bersama keluarga melalui pertemuan multidisiplin. Seksio sesarea dapat tidak di rekomendasikan jika fetus memiliki abnormalitas *kariotipik* yang diketahui (*trisomy 13* atau *18*) atau *anomaly kongenital* yang dapat menyebabkan kematian (*anencephali*).

3. Etiologi *Sectio caesarea*

1) Etiologi yang berasal dari ibu

Menurut Manuaba yang dikutip oleh (Razak *et. al*, 2023), Adapun penyebab *sectio caesarea* yang berasal dari ibu yaitu ada sejarah kehamilan dan persalinan yang buruk, terdapat kesempitan panggul, *plasenta previa* terutama pada *primigravida*, *solusio plasenta* tingkat III, komplikasi kehamilan, kehamilan yang disertai penyakit (jantung, DM), gangguan perjalanan persalinan (kista ovarium, mioma uteri dan

sebagainya). Selain itu terdapat beberapa etiologi yang menjadi indikasi medis dilaksanakannya section caesarea antara lain : CPD (*Cepalo Pelvik Disproportion*), PEB (*Pre-Eklamsi Berat*), KPD (*Ketuban Pecah Dini*), faktor hambatan jalan lahir.

2) Etiologi yang berasal dari janin

Kondisi seperti gawat janin, presentasi atau posisi janin yang tidak normal, prolapsus tali pusat dengan dilatasi serviks yang terbatas, serta kegagalan dalam menggunakan alat vakum atau *forceps* untuk ekstraksi (Razak *et. al*, 2023)

4. Patofisiologi *Sectio caesarea*

Sectio caesarea atau SC adalah prosedur untuk melahirkan bayi yang beratnya lebih dari 500 gram melalui sayatan pada dinding rahim yang masih utuh. Indikasi untuk melakukan tindakan ini meliputi distorsi kepala panggul, disfungsi uterus, distorsi jaringan lunak, plasenta previa, dan faktor lainnya pada ibu. Untuk janin, indikasi utama adalah gawat janin. Setelah *sectio caesarea*, ibu mungkin mengalami adaptasi pasca-persalinan, termasuk aspek kognitif seperti kurangnya pengetahuan, serta aspek fisiologis seperti produksi oksitosin yang tidak memadai, yang dapat menyebabkan produksi ASI yang sedikit dan risiko infeksi pada luka insisi. Oleh karena itu, antibiotik dan perawatan luka dengan prinsip steril sangat diperlukan. Nyeri akibat insisi adalah masalah utama yang mengganggu kenyamanan. Sebelum operasi, pasien harus diberi anestesi, yang bisa berupa regional atau umum. Namun, anestesi umum seringkali

memiliki dampak lebih besar pada janin dan ibu, dengan risiko bayi lahir dalam keadaan apnea yang sulit diatasi ini dapat mengakibatkan kematian janin. Bagi ibu, anestesi umum dapat menyebabkan atonia uteri, mengakibatkan perdarahan yang berlebihan, dan mempengaruhi pernapasan dengan menurunkan efektivitas jalan napas karena sekret berlebihan dan kerja otot pernapasan yang terganggu. Anestesi juga mempengaruhi saluran pencernaan dengan menurunkan motilitas usus, sehingga mengganggu proses pencernaan dan penyerapan makanan, serta meningkatkan risiko aspirasi. Pasien berisiko tinggi terhadap aspirasi sehingga pemasangan pipa *endotracheal* mungkin diperlukan. Selain itu, penurunan motilitas usus dapat menyebabkan perubahan pola eliminasi, seperti konstipasi (Yunita & Lilis, 2020).

5. Komplikasi *Sectio caesarea*

Komplikasi yang dapat terjadi pada tindakan *Sectio Caesarea* adalah sebagai berikut :

1) Pada Ibu

Infeksi *Puerperium* (Nifas) merupakan kenaikan suhu beberapa hari dalam masa nifas, dibagi menjadi:

- a) Pendarahan
- b) Trauma kandung kemih akibat kandung kemih yang terpotong saat melakukan *sectio sesaria*
- c) *Endometritis* yaitu infeksi atau peradangan pada *endmetrium*
- d) Resiko *ruptura uteri* pada kehamilan

2) Pada bayi

Hipoxia, depresi pernafasan, sindrom gawat pernafasan, trauma persalinan (Yunita & Lilis, 2020).

B. Kecemasan Pre *Sectio Caesarea*

1. Pengertian Kecemasan

Sectio caesarea merupakan proses melahirkan janin dengan insisi pada bagian dinding perut yang menyebabkan kecemasan pada ibu yang akan menjalaninya (Ningsih & Maryati, 2020). Cemas adalah kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya. Tidak ada objek yang dapat diidentifikasi sebagai stimulus cemas. Kecemasan adalah keadaan emosi yang tidak memiliki objek yang spesifik dan kondisi dialami secara subjektif (Stuart, 2021). Kecemasan adalah respon secara emosi tanpa objek yang spesifik yang secara subjektif dialami dan dikomunikasikan secara interpersonal (Potter & Perry, 2020).

Kecemasan berasal dari bahasa Latin (*anxius*) dan dari bahasa Jerman (*anst*), yaitu kata yang menggambarkan efek dan rangsangan negatif fisiologis. Kecemasan merupakan keadaan emosi yang muncul saat individu sedang stres, dan ditandai oleh perasaan tegang, pikiran yang membuat individu merasa khawatir dan disertai respon fisik seperti jantung berdetak kencang, naiknya tekanan darah, dan lain sebagainya (Muyasaroh *et al.*, 2020).

Kecemasan merupakan suatu perasaan subjektif berupa ketegangan mental yang tidak menyenangkan, menakutkan, dan mengkhawatirkan sebagai reaksi umum dari ketidakmampuan mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman disertai oleh gejala-gejala atau reaksi fisik tertentu akibat peningkatan aktifitas otonomik (Y. W. Sari *et al.*, 2020).

Kecemasan yang dialami ibu *pre sectio caesarea* merupakan suatu keadaan dimana seseorang ibu mengalami keadaan tidak menyenangkan sebelum menjalani proses persalinan, perasaan tidak menyenangkan itu seperti ketegangan emosi dan khawatir tentang proses persalinan, dengan gejala jantung berdetak kencang, peningkatan tekanan darah, serta perasaan tidak aman dan lainnya.

2. Tingkat Kecemasan

Tingkat kecemasan dibagi menjadi empat yaitu sebagai berikut (Fathia *et al.*, 2021):

a. Kecemasan Ringan

Kecemasan ini berhubungan dengan kehidupan sehari-hari. Kecemasan ini dapat memotivasi belajar menghasilkan pertumbuhan serta kreatifitas. Tanda dan gejala antara lain: persepsi dan perhatian meningkat, waspada, sadar akan stimulus internal dan eksternal, mampu mengatasi masalah secara efektif serta terjadi kemampuan belajar. Perubahan fisiologi ditandai dengan gelisah, sulit tidur, hipersensitif terhadap suara, tanda vital dan pupil normal.

b. Kecemasan Sedang

Kecemasan sedang memungkinkan seseorang memusatkan pada hal yang penting dan mengesampingkan yang lain, sehingga individu mengalami perhatian yang selektif, namun dapat melakukan sesuatu yang lebih terarah. Respon fisiologi pada kecemasan ringan yaitu sering nafas pendek, nadi dan tekanan darah naik, mulut kering, gelisah, konstipasi. Sedangkan respon kognitif yaitu lahan persepsi menyempit, rangsangan luar tidak mampu diterima, berfokus pada apa yang menjadi perhatiaannya.

c. Kecemasan Berat

Kecemasan berat sangat mempengaruhi persepsi individu, individu cenderung untuk memusatkan pada sesuatu yang terinci dan spesifik, serta tidak dapat berfikir tentang hal lain. Semua perilaku ditujukan untuk mengurangi ketegangan. Tanda dan gejala dari kecemasan berat yaitu persepsinya sangat kurang, berfokus pada hal yang detail, rentang perhatian sangat terbatas, tidak dapat berkonsentrasi atau menyelesaikan masalah, serta tidak dapat belajar secara efektif. Pada tingkatan ini individu mengalami sakit kepala, pusing, mual, gemetar, insomnia, palpitasi, takikardi, hiperventilasi, sering buang air kecil maupun besar, dan diare. Secara emosi individu mengalami ketakutan serta seluruh perhatian terfokus pada dirinya.

d. Kecemasan Sangat Berat atau Panik

Tingkat kecemasan sangat berat atau panic panik dari kecemasan berhubungan dengan terperangah, ketakutan, dan teror.

Karena mengalami kehilangan kendali, individu yang mengalami panik tidak dapat melakukan sesuatu walaupun dengan pengarahan. Panik menyebabkan peningkatan aktivitas motorik, menurunnya kemampuan berhubungan dengan orang lain, persepsi yang menyimpang, kehilangan pemikiran yang rasional. Kecemasan ini tidak sejalan dengan kehidupan, dan jika berlangsung lama dapat terjadi kelelahan yang sangat bahkan kematian. Tanda dan gejala dari tingkat panik yaitu tidak dapat fokus pada suatu kejadian.

3. Tanda dan Gejala Kecemasan

a. Tanda Kecemasan

Beberapa tanda-tanda kecemasan, yaitu sebagai berikut (Annisa & Ifdil, 2016):

1) Tanda-tanda Kecemasan Secara Fisik

Tanda fisik kecemasan diantaranya yaitu: kegelisahan, kegugupan, tangan atau anggota tubuh yang bergetar atau gemetar, sensasi dari pita ketat yang mengikat di sekitar dahi, kekencangan pada pori-pori kulit perut atau dada, banyak berkeringat, telapak tangan yang berkeringat, pening atau pingsan, mulut atau kerongkongan terasa kering, sulit berbicara, sulit bernafas, bernafas pendek, jantung yang berdebar keras atau berdetak kencang, suara yang bergetar, jari-jari atau anggota tubuh yang menjadi dingin, pusing, merasa lemas atau mati rasa, sulit menelan, kerongkongan merasa tersekat, leher atau punggung terasa kaku, sensasi seperti tercekik atau

tertahan, tangan yang dingin dan lembab, terdapat gangguan sakit perut atau mual, panas dingin, sering buang air kecil, wajah terasa memerah, diare, dan merasa sensitif atau mudah marah.

2) Tanda-tanda Kecemasan Secara *Behavioral*

Tanda-tanda behaviorial kecemasan diantaranya perilaku menghindar, perilaku melekat dan dependen, dan perilaku terguncang.

3) Tanda-tanda Kecemasan Secara *Kognitif*

Tanda-tanda kognitif kecemasan diantaranya khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu akan ketakutan atau aprehensi terhadap sesuatu yang terjadi di masa depan, keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan segera terjadi (tanpa ada penjelasan yang jelas). Tanda lainnya adalah terpaku pada sensasi ketubuhan, sangat waspada terhadap sensasi ketubuhan, merasa terancam oleh orang atau peristiwa yang normalnya hanya sedikit atau tidak mendapat perhatian.

Kecemasan juga memiliki tanda *kognitif* seperti ketakutan akan kehilangan kontrol, ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah. Kecemasan menyebabkan seseorang berpikir bahwa dunia mengalami keruntuhan, berpikir bahwa semuanya tidak lagi bisa dikendalikan, berpikir bahwa semuanya terasa sangat membingungkan tanpa bisa diatasi. Khawatir terhadap hal-hal yang sepele, berpikir tentang hal mengganggu yang sama secara berulang-

ulang, berpikir bahwa harus bisa kabur dari keramaian (kalau tidak pasti akan pingsan).

Kecemasan juga memiliki tanda seperti pikiran terasa bercampur aduk atau kebingungan, tidak mampu menghilangkan pikiran-pikiran terganggu, berpikir akan segera mati (meskipun dokter tidak menemukan sesuatu yang salah secara medis), khawatir akan ditinggal sendirian, dan sulit berkonsentrasi atau memfokuskan pikiran.

b. Gejala Kecemasan

Beberapa gejala kecemasan yaitu sebagai berikut (Ifdil dan Anissa, 2016):

- a) Cemas, khawatir, tidak tenang, ragu dan bimbang
- b) Memandang masa depan dengan rasa was-was (khawatir)
- c) Kurang percaya diri, gugup apabila tampil di muka umum (demam panggung)
- d) Sering merasa tidak bersalah, menyalahkan orang lain
- e) Tidak mudah mengalah
- f) Gerakan sering serba salah, tidak tenang bila duduk, gelisah
- g) Sering mengeluh ini dan itu (keluhan-keluhan somatik), khawatir berlebihan terhadap penyakit
- h) Mudah tersinggung, membesar-besarkan masalah yang kecil (dramatisasi)

- i) Dalam mengambil keputusan sering di liputi rasa bimbang dan ragu.
- j) Bila mengemukakan sesuatu atau bertanya seringkali diulang-ulang
- k) Apabila sedang emosi sering kali bertindak histeris.

4. Dampak Kecemasan

Ketakutan, kekhawatiran dan kegelisahan yang tidak beralasan pada akhirnya menghadirkan kecemasan, dan kecemasan ini tentu akan berdampak pada perubahan perilaku seperti, menarik diri dari lingkungan, sulit fokus dalam beraktivitas, susah makan, mudah tersinggung, rendahnya pengendalian emosi amarah, sensitive, tidak logis, susah tidur (Jarnawi, 2020).

Beberapa dampak dari kecemasan ke dalam beberapa gejala sebagai berikut (Arifiati & Wahyuni, 2019):

a. Gejala Suasana Hati

Individu yang mengalami kecemasan memiliki perasaan akan adanya hukuman dan bencana yang mengancam dari suatu sumber tertentu yang tidak diketahui. Orang yang mengalami kecemasan tidak bisa tidur, dan dengan demikian dapat menyebabkan sifat mudah marah.

b. Gejala Kognitif

Gejala kognitif yaitu kecemasan dapat menyebabkan kekhawatiran dan keprihatinan pada individu mengenai hal yang

tidak menyenangkan yang mungkin terjadi. Individu tersebut tidak memperhatikan masalah yang ada, sehingga individu sering tidak bekerja atau belajar secara efektif, dan akhirnya akan menjadi lebih merasa cemas.

c. Gejala pada Motorik

Penderita kecemasan sering merasa tidak tenang, gugup, kegiatan motorik menjadi tanpa arti dan tujuan, misalnya jari kaki mengetuk ngetuk, dan sangat kaget terhadap suara yang terjadi secara tiba-tiba. Simtom motor merupakan gambaran rangsangan kognitif yang tinggi pada individu dan merupakan usaha untuk melindungi dirinya dari apa saja yang dirasanya mengancam.

5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan

Muyasaroh *et al.* menyebutkan ada beberapa faktor yang menyebabkan munculnya reaksi kecemasan, diantaranya yaitu (Muyasaroh *et al.*, 2020):

a. Lingkungan

Lingkungan atau sekitar tempat tinggal mempengaruhi cara berfikir individu tentang diri sendiri maupun orang lain. Hal ini disebabkan karena adanya pengalaman yang tidak menyenangkan pada individu dengan keluarga, sahabat, ataupun dengan rekan kerja. Sehingga individu tersebut merasa tidak aman terhadap lingkungannya

b. Emosi yang ditekan

Kecemasan bisa terjadi jika individu tidak mampu menemukan jalan keluar untuk perasaannya sendiri dalam hubungan personal ini, terutama jika dirinya menekan rasa marah atau frustrasi dalam jangka waktu yang sangat lama.

c. Sebab-sebab fisik

Pikiran dan tubuh senantiasa saling berinteraksi dan dapat menyebabkan timbulnya kecemasan. Hal ini terlihat dalam kondisi seperti misalnya kehamilan semasa remaja dan sewaktu terkena suatu penyakit. Selama ditimpa kondisi-kondisi ini, perubahan-perubahan perasaan lazim muncul, dan ini dapat menyebabkan timbulnya kecemasan. Berbagai faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kecemasan yaitu dapat dilihat dari segi pendidikan, usia, jenis kelamin, dan ekonomi, selain itu juga dipengaruhi oleh faktor rasa nyeri, terpisah dari keluarga dan teman, serta prognosis buruk yang mungkin terjadi (Listiana *et al.*, 2019).

Faktor yang mempengaruhi kecemasan menurut Stuart (2021) adalah sebagai berikut:

a. Faktor Predisposisi (Pendukung)

1) Faktor Biologis

Berbagai reseptor terdapat di otak seperti benzodiazepin yang memiliki fungsi dalam mengelola dan mengatur perasaan kecemasan. Obat-obatan yang dapat meningkatkan

neuroregulator inhibisi asam gama-aminobutirat (GABA), yang memiliki peran penting dalam mekanisme biologis yang terjadi pada kecemasan. Kadang kecemasan timbul disertai dengan berbagai perubahan gangguan fisik. Kecemasan yang tidak dapat ditangani dengan baik, maka kapasitas individu dalam mengatasi stressor akan menurun (Nurhalimah, 2018).

2) Faktor Psikologis

a) Pandangan Psikoanalitik.

Kecemasan adalah kondisi emosional dari 2 kepribadian, yaitu id dan superego. Id merupakan dorongan insting dan impuls primitif, sedangkan superego cerminan hati nurani individu yang dapat dikendalikan oleh norma budaya individu. Ego memiliki fungsi untuk menengahi tuntutan dari dua kepribadian yang saling bertentangan. Kecemasan berfungsi sebagai meningkatkan ego bahwa akan terjadi bahaya.

b) Pandangan Interpersonal.

Kecemasan disebabkan dari perasaan takut dalam menerima dan menolak interpersonal. Kecemasan dapat dihubungkan dengan kejadian trauma yang dialami individu, seperti perpisahan dan kehilangan dari orang yang paling berarti bagi klien. Individu yang memiliki harga diri rendah sangat mudah mengalami kecemasan berat.

c) Pandangan Perilaku.

Kecemasan adalah produk frustrasi yang dapat mengganggu kemampuan individu untuk mencapai tujuan sesuatu yang diinginkan. Pakar perilaku menilai bahwa kecemasan sebagai dorongan belajar dari dalam diri untuk menghindari segala kepedihan.

3) Faktor Sosial Budaya

Kecemasan yang dialami individu kemungkinan memiliki dasar genetik. Anak yang terlahir dari orang tua yang mengalami kecemasan dapat resiko tinggi memiliki gangguan kecemasan juga. Hal ini merupakan yang biasa terjadi didalam suatu keluarga.

b. Faktor Presipitasi Kecemasan

1) Faktor Eksternal

a) Ancaman terhadap integritas individu, seperti disabilitas fisiologis/ketidakmampuan atau menurunnya fungsi fisiologis akibat sakit mengakibatkan individu mengalami penurunan kemampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari (Nurhalimah, 2018).

b) Ancaman terhadap sistem diri individu. Ancaman ini dapat mengakibatkan timbulnya gangguan atau bahaya terhadap identitas diri, harga diri, dan fungsi sosial individu (Nurhalimah, 2018).

2) Faktor Internal

a) Potensi Stressor

Stressor psikososial merupakan suatu keadaan yang menjadi penyebab perubahan dalam kehidupan individu sehingga individu dituntut untuk bisa beradaptasi. Sifat stressor bisa berubah-ubah sehingga bisa mempengaruhi individu dalam menghadapi kecemasan, tergantung dengan mekanisme koping individu tersebut.

b) Usia dan Maturitas

Kematangan kepribadian individu akan mempengaruhi kecemasan yang dihadapinya. Seseorang yang dikatakan mencapai maturasi ketika sudah mencapai keseimbangan pertumbuhan fisiologis, psikologis dan kognitif. Semakin bertambahnya usia individu, maka tingkat kematangan dan kekuatan individu tersebut akan lebih matang dalam berfikir dan bekerja.

c) Pendidikan

Tingkat pendidikan yang cukup akan lebih mudah dalam mengidentifikasi stressor dalam diri sendiri maupun dari luar dirinya.

d) Respon Koping

Ketika mengalami kecemasan, individu menggunakan berbagai mekanisme koping untuk mencoba menghilangkan kecemasan tersebut.

e) Status Sosial Ekonomi

Status sosial ekonomi yang rendah menyebabkan individu mudah mengalami kecemasan.

f) Lingkungan

Lingkungan yang asing membuat individu mudah mengalami kecemasan dibandingkan berada di lingkungan yang biasa ditempati

g) Dukungan Sosial

Dukungan sosial merupakan sumber coping individu. Dukungan yang di dapatkan dari orang lain membantu individu dalam mengurangi kecemasan.

h) Jenis Kelamin

Perempuan lebih sering mengalami kecemasan daripada laki-laki. Perempuan cenderung memiliki sikap cemas karena perempuan lebih banyak menggunakan perasaannya

6. Alat Ukur Kecemasan

Pengukuran kecemasan menggunakan *anxiety assessment scale for pregnant women in labor* (AASPWL). Instrument kecemasan AASPWL adalah skala yang andal dan valid dapat digunakan untuk menilai tingkat kecemasan wanita saat melahirkan. Skala akhir terdiri dari 2 sub dimensi dan total terdiri dari 9 item pertanyaan, yang 6 pertanyaan didalam sub-dimensi proses kelahiran dan 3 pertanyaan berada didalam sub-dimensi

konstelasi keibuan dan ditemukan valid dan reliable secara statistik. Skor tertinggi adalah 5 poin dan skor terendah adalah 1 poin . Indikator tingkat kecemasan terdiri dari skor ≤ 9 tidak cemas, skor 10 – 18 cemas ringan, skor 19 – 27 cemas sedang, skor 28-36 cemas berat, dan skor 37 – 45 cemas sangat berat atau panic (Durat et al., 2018).

Kuesioner AASPWL terdiri dari sembilan pertanyaan berikut ini.

- a. Saya merasa takut selama masa persalinan.
- b. Saat ini saya kelelahan atau lelah.
- c. Saya takut bayi saya terluka saat melahirkan.
- d. Saya merasa lemah.
- e. Saya khawatir saya akan dirugikan saat melahirkan
- f. Saya merasa ingin menangis atau saya bisa menangis kapan saja.
- g. Saya memikirkan bayi saya dan menjadi sangat bahagia
- h. Ketika saya mengalami nyeri persalinan, saya merasa persalinan sudah dekat dan saya merasa baik-baik saja.
- i. Proses melahirkan sangat berharga karena saya akan menggendong bayi saya.

C. Terapi *Squishy Finger Hold*

1. Pengertian

Terapi genggam jari adalah teknik terapi fisik yang melibatkan latihan untuk memperkuat otot-otot tangan, jari, dan pergelangan tangan. Terapi ini digunakan untuk membantu pemulihan setelah cedera atau operasi di tangan, jari, atau pergelangan tangan. Terapi genggam jari juga

dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan, rasa sakit atau meningkatkan fleksibilitas bagi mereka yang mengalami kondisi seperti *arthritis*, *carpal tunnel syndrome*, atau masalah lain yang mempengaruhi fungsi tangan.

Terapi Finger Hold merupakan salah satu teknik relaksasi yang menghasilkan sensasi rileks dari dalam tubuh. Terapi genggam jari menggunakan *squishy* adalah salah satu metode terapi yang melibatkan penggunaan benda lunak atau *squishy* atau mainan yang bisa dipencet dan kembali ke bentuk semula untuk pengalihan fokus serta dapat mengelola perasaan seseorang (Dinamiyanti, 2024). Emosi seseorang seperti gelombang energi yang mengalir melalui tubuh, pikiran, dan jiwa seseorang. Sepanjang jari, terdapat jalur energi khusus yang terhubung ke berbagai bagian tubuh dan emosi seseorang. Dengan memegang setiap jari sambil menarik napas dalam-dalam, dapat membantu emosi seseorang mengalir lebih lancar dan merasa lebih baik (Andiang & Pasanea, 2020).

Teknik ini dapat membantu dalam kehidupan sehari-hari, ketika sedang merasa sedih, marah, atau khawatir karena suatu hal yang sulit. Ini dapat membantu seseorang merasa tenang dan fokus, sehingga dapat membuat pilihan yang baik dan menangani situasi dengan baik. Seseorang juga bisa melakukan teknik ini sebagai semacam meditasi, dengan musik lembut, atau sebelum tidur untuk melepaskan segala masalah dan membuat diri menjadi rileks (Dinamiyanti, 2024).

Finger Hold Therapy atau Terapi Genggam Jari, adalah sebuah teknik *jin shin jyutsu* yang melibatkan menahan jari-jari untuk mencapai keseimbangan energi dalam tubuh. *Jin shin jyutsu* adalah teknik akupresur Jepang yang menggunakan sentuhan tangan sederhana dan pernapasan untuk menyeimbangkan energi di dalam tubuh. Teknik genggam jari melibatkan penggunaan jari dan telapak tangan untuk menyeimbangkan energi di dalam tubuh. Setiap jari mengandung emosi dan terhubung dengan perasaan yang menghantarkan pada efek pengalihan pikiran. Menurut kepercayaan, setiap jari memiliki simbolik emosi tertentu. Ibu jari melambangkan ketakutan, jari telunjuk melambangkan ketakutan, jari tengah melambangkan kemarahan, jari manis melambangkan kesedihan, dan jari kelingking melambangkan mengecewakan atau rendah diri. Ketika seseorang mengendalikan emosi ini dan melakukan terapi genggam jari, tubuh akan merasa lebih rileks, pembuluh darah melebar, dan aliran darah menjadi lebih lancar (Rachmania *et al.*, 2023).

2. Manfaat *Squishy Finger Hold*

Manfaat terapi genggam jari menggunakan *squishy* adalah sebagai berikut (Wahyuni *et al.*, 2022):

a. Meningkatkan kekuatan otot tangan

Genggam jari menggunakan media *squishy* membantu melatih otot-otot tangan dan jari agar lebih kuat dan tangkas.

b. Meningkatkan koordinasi motorik halus

Membantu meningkatkan kemampuan otak dan tangan untuk bekerja bersama dengan lebih baik.

c. Mengurangi stres dan kecemasan

Squishy finger hold therapy berfungsi sebagai alat untuk menenangkan diri, karena sensasi memencet yang menyenangkan bisa memberikan efek relaksasi.

d. Meningkatkan rentang gerak jari dan tangan

Latihan yang rutin dapat membantu meningkatkan kelenturan dan mobilitas jari dan tangan.

3. Mekanisme Penurunan Cemas Menggunakan *Squishy Finger Hold Therapy*

Mekanisme penurunan cemas dengan menggunakan *squishy finger hold therapy* berfokus pada teknik pengalihan perhatian dan stimulasi fisik yang dapat membantu menenangkan sistem saraf. Berbagai mekanisme penurunan cemas menggunakan *squishy finger hold therapy* diuraikan sebagai berikut (Linisari & Widiati, 2025):

a. Stimulasi Sensori

Stimulasi sensorial terjadi ketika seseorang merasa cemas, tubuh sering kali merespons dengan ketegangan otot dan meningkatnya detak jantung. Dengan memegang atau memijat *squishy* (mainan yang dapat diremas dan kembali ke bentuk semula), individu bisa mengalihkan perhatian dari kecemasan tersebut. Sensasi fisik dari

genggaman *squishy* ini memberi rangsangan taktil yang menenangkan dan membantu meredakan ketegangan fisik yang terkait dengan kecemasan.

b. Pelepasan Stres

Gerakan meremas *squishy* memungkinkan otot-otot di tangan dan jari bekerja, yang dapat membantu melepaskan ketegangan dan merangsang produksi *endorfin* (hormon kebahagiaan). *Endorfin* ini dapat membantu meningkatkan perasaan positif dan menurunkan stres.

c. Peningkatan Fokus

Fokus pada aktivitas fisik yang sederhana dan repetitif, seperti meremas *squishy*, membantu mengalihkan perhatian dari pikiran cemas. Ini memfokuskan kembali pikiran pada gerakan tangan daripada kecemasan yang mungkin sedang dialami. Teknik ini juga sering kali disebut sebagai teknik *grounding*, dimana seseorang menggunakan indera fisik untuk membawa dirinya kembali ke saat ini.

d. Regulasi Pernapasan

Ketika memegang atau meremas *squishy*, seseorang secara alami akan memperlambat pernapasan, yang merupakan cara tubuh untuk menenangkan diri. Perpaduan antara stimulasi taktil dan pernapasan yang lebih lambat dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan.

e. Sifat Berulang

Aktivitas berulang seperti meremas *squishy* dapat merangsang otak untuk melepaskan ketegangan. Ini juga memberi rasa kontrol pada individu, yang sangat bermanfaat saat kecemasan terjadi karena seringkali kecemasan datang dari rasa kehilangan kontrol.

4. Langkah Pelaksanaan *Squishy Finger Hold Therapy*

Terapi genggam jari dapat dilakukan secara mandiri (Nurlestari, 2022). Terapi ini dapat dilakukan pada saat pasien dalam keadaan sadar dan kooperatif. *Squishy finger hold therapy* dilakukan setelah pengkajian nyeri untuk mengetahui tingkat nyeri sebelum diberikan terapi (Nurlestari, 2022). Langkah-langkah untuk melakukan terapi genggam jari yaitu:

a. Tahap Persiapan

- 1) Memberikan salam dan memperkenalkan diri
- 2) Mengidentifikasi pasien dengan menanyakan nama atau alamat atau tanggal lahir.
- 3) Menjelaskan tujuan ,prosedur, dan manfaat tindakan yang akan dilakukan
- 4) Persiapan Lingkungan: modifikasi lingkungan nyaman mungkin bagi klien dan menjaga *privacy* klien
- 5) Menanyakan persetujuan dan kesiapan responden
- 6) Kontrak waktu kegiatan

b. Tahap kerja

- 1) Mencuci tangan
- 2) Posisikan pasien dengan posisi senyaman mungkin
- 3) Mempersiapkan pasien dalam keadaan nyaman dan tenang
- 4) Mengkaji tingkat kecemasan pasien dengan kuisioner tingkat kecemasan AASPWL
- 5) Menjelaskan rasional dan keuntungan dari teknik relaksasi *Squishy finger hold*
- 6) Memberi petunjuk pada pasien cara menggunakan *squishy finger hold* dengan cara :
 - a. Meletakkan *squishy* di salah satu tangan (sesuai kenyamanan pasien)
 - b. kemudian mulai meremas *squishy* dalam waktu 2-3 detik
 - c. kemudian meregangkan tangan, dilakukan berulang selama 10 - 15 menit atau Ketika merasa cemas
- 7) Memandu pasien untuk tarik nafas perlahan supaya otot-ototnya rileks
- 8) Mempersilahkan pasien untuk melakukan terapi relaksasi *Squishy finger hold* sesuai petunjuk yang sudah diajarkan.
- 9) Menginstruksikan pasien untuk menarik nafas dalam sambil memikirkan hal positif seperti sebentar lagi akan bertemu dengan bayi sehat yang lucu.
- 10) Menganjurkan pasien untuk mengulang menggenggam *squishy* jika rasa cemas muncul kembali.

11) Setelah selesai instruksikan klien untuk melepaskan genggamannya atau cengkraman *squishy* pada tangan

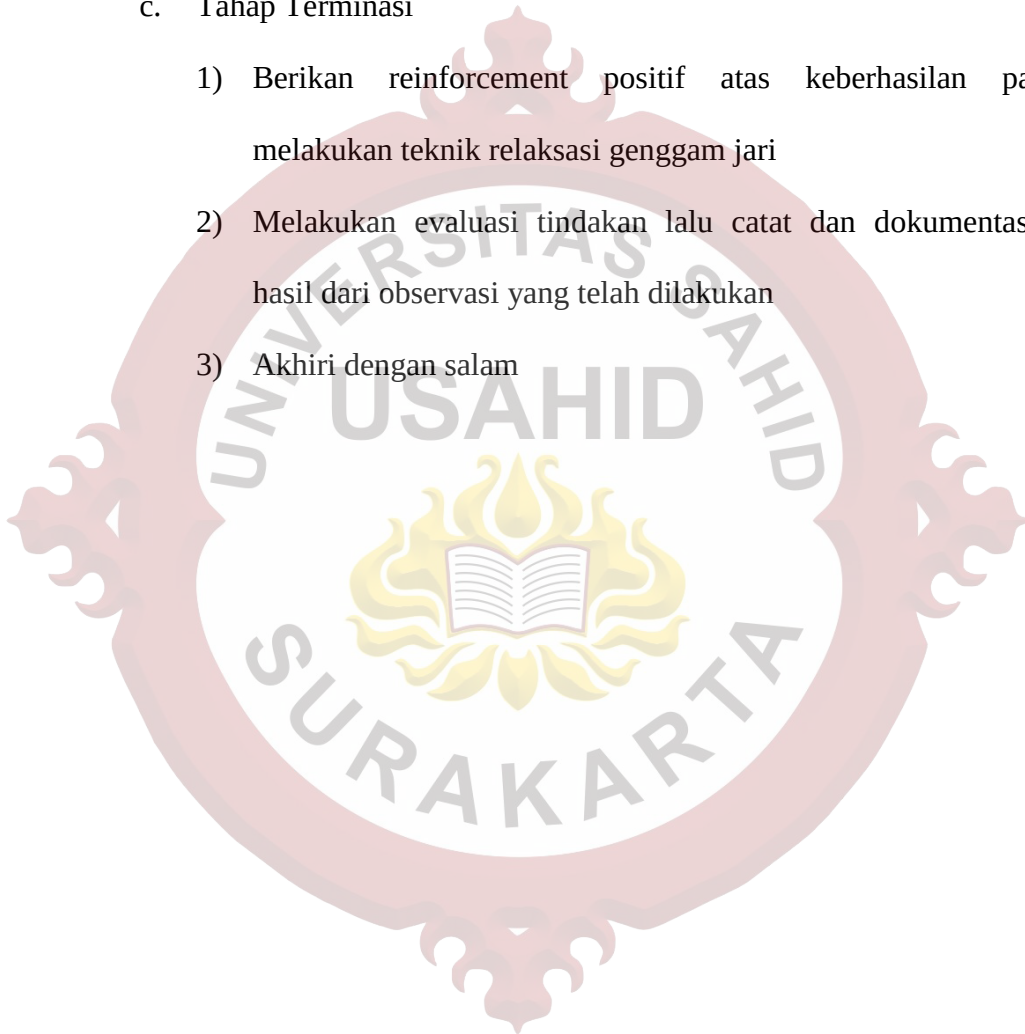
12) Menanyakan perasaan dan pendapat pasien setelah pemberian terapi *squishy finger hold*

c. Tahap Terminasi

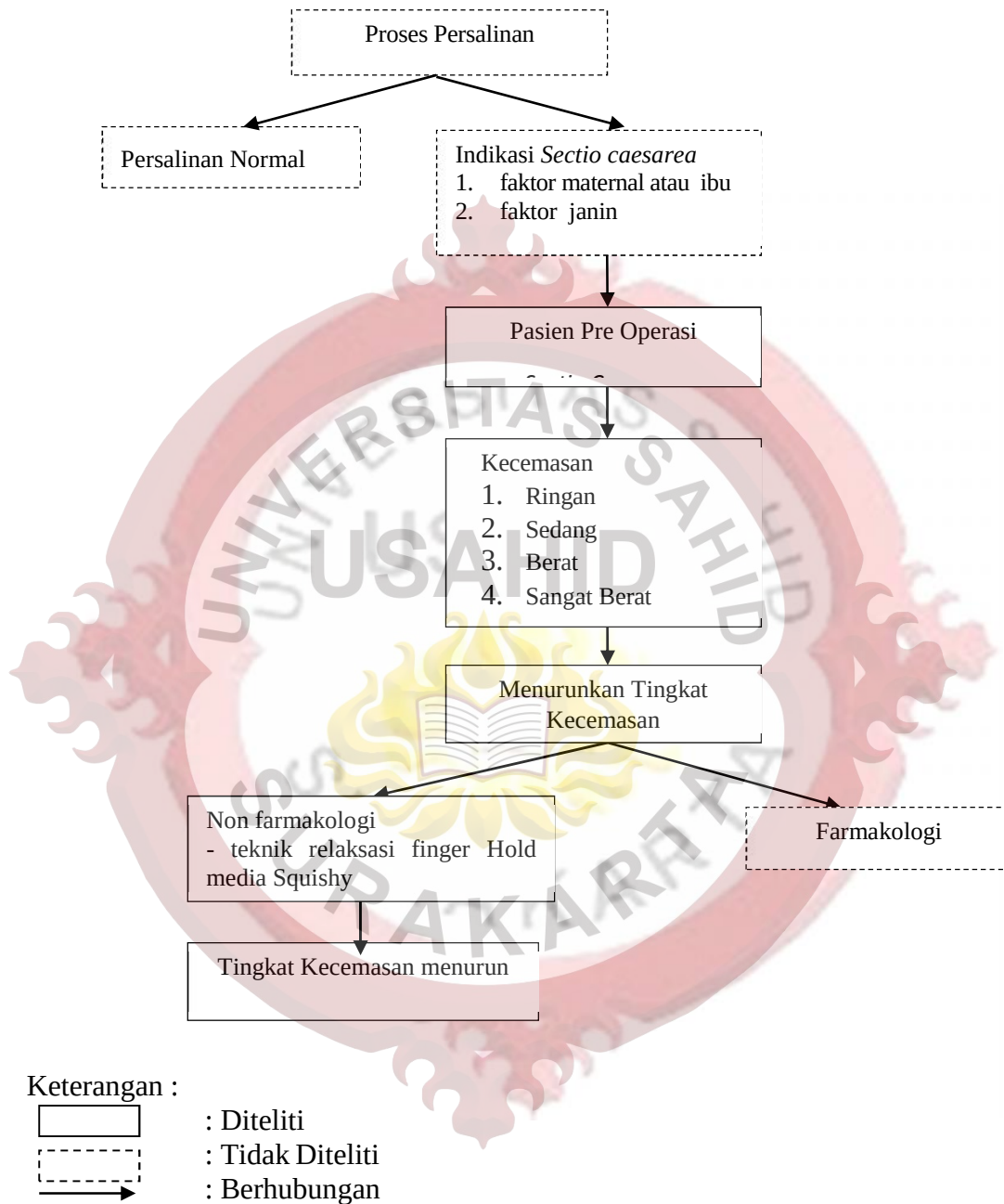
1) Berikan reinforcement positif atas keberhasilan pasien melakukan teknik relaksasi genggam jari

2) Melakukan evaluasi tindakan lalu catat dan dokumentasikan hasil dari observasi yang telah dilakukan

3) Akhiri dengan salam



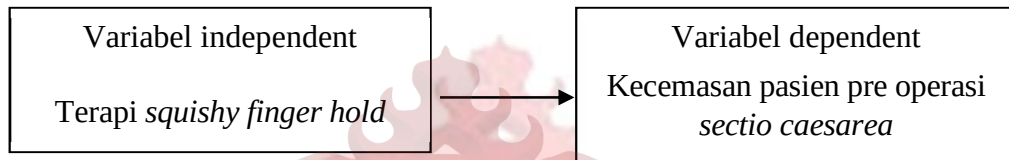
D. Kerangka Teori



Gambar 2.1 Kerangka Teori
Sumber : Basemah *et al.*, 2023

E. Kerangka Konsep

Kerangka konseptual adalah kerangka hubungan antar konsep yang diukur atau diamati dalam penelitian (Notoatmodjo, 2018).



Gambar 2.2 Kerangka konsep

F. Hipotesis Penelitian

Hipotesis pada penelitian ini adalah ada pengaruh teknik relaksasi *finger hold* dengan media *squishy* untuk menurunkan tingkat kecemasan pasien pre operasi *sectio caesarea* di Rumah Sakit Umum Pusat Surakarta