

LAPORAN KARYA ILMIAH AKHIR NERS

PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI GENGAM JARI BERBASIS
EVIDENCE BASED NURSING (EBN) TERHADAP PENURUNAN TINGKAT
ANSIETAS PADA PASIEN PRE-OPERASI DI RUANG RAWAT INAP
TZU CHI HOSPITAL



ADE SARTIKA

NPM 202554111

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI RAPIH
YOGYAKARTA

2026

LAPORAN KARYA ILMIAH AKHIR NERS

PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI GENGAM JARI BERBASIS
EVIDENCE BASED NURSING (EBN) TERHADAP PENURUNAN TINGKAT
ANSIETAS PADA PASIEN PRE-OPERASI DI RUANG RAWAT INAP
TZU CHI HOSPITAL



ADE SARTIKA

NPM 202554111

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI RAPIH

YOGYAKARTA

2026

LAPORAN KARYA ILMIAH AKHIR NERS

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI GENGAM JARI BERBASIS EVIDENCE BASED
NURSING (EBN) TERHADAP PENURUNAN TINGKAT ANSIETAS PADA PASIEN
PRE-OPERASI DI RUANG RAWAT INAP
TZU CHI HOSPITAL**

Disusun Oleh :
Adc Sartika
NIM : 202554111

Laporan Karya Ilmiah Akhir Ners ini Telah Diperiksa, Disetujui dan Dipertahankan dihadapan
Tim Penguji Karya Ilmiah Akhir Ners STIKes Panti Rapih Yogyakarta
Yogyakarta, Mei 2026

Pembimbing ,



**Ns. Cecilia Indri Kurniasari, M.Kep.,Sp.Kep.J
NIK 202250001**

A

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI GENGAM JARI BERBASIS EVIDENCE BASED
NURSING (EBN) TERHADAP PENURUNAN TINGKAT ANSIETAS PADA PASIEN
PRE-OPERASI DI RUANG RAWAT INAP
TZU CHI HOSPITAL**

Disusun Oleh :

Ade Sartika

202554111

Telah dipertahankan dan diuji didepan dewan penguji Karya Ilmiah Ahir Ners STIKes Panti

Rapih Yogyakarta

Pada Tanggal, Mei 2026

Mengesahkan,

Ketua Program Studi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta



Dr. Th. Titin Marlina, Ns., M.Kep.

NIK. 200110005

Penguji:

Ketua : Yulia Wardani, M.A.N.

Anggota : Ns. Cecilia Indri Kurniasari, M.Kep.,Sp.Kep.J



MOTO

"Hadir untuk Peduli, Mengabdikan untuk Sesama"

PERSEMBAHAN

Dengan segala kerendahan hati, karya ini kupersembahkan Kepada :

1. Allah Subhanahu Wa Ta'ala, atas rahmat, karunia, yang tak terhingga, sehingga setiap langkah dalam penyelesaian skripsi ini dipermudah.
2. Kedua orang tuaku tercinta, yang tak pernah berhenti memberikan doa, sayang, dukungan, dan semangat, yang tiada henti-hentinya.
3. Para dosen pembimbing : Ibu . Ns. Cecilia Indri Kurniasari, M.Kep.,Sp.Kep.J yang telah membimbing dengan rasa sabar, penuh semangat, dan selalu memberi arahan sehingga saya dapat menyelesaikan laporan penelitian ini.
4. Untuk Tzu Chi Hospital tempatku berkarya dan mengabdikan, yang telah memberikan kesempatan luar biasa melalui beasiswa pendidikan ini, semoga ilmu yang kuperoleh dapat senantiasa bermanfaat dan memberikan kontribusi nyata bagi kemajuan pelayanan di Rumah Sakit.
5. Kepada seluruh teman satu angkatan terimakasih atas bantuan serta masukan selamat kita berproses bersama, dan semangat yang tiada henti.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa karena atas rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini dengan judul “Penerapan Teknik Relaksasi Genggam Jari Berbasis *Evidence Based Nursing* (BN) Terhadap Penurunan Tingkat Ansietas Pada Pasien Pre-Operasi Di Ruang Rawat Inap Tzu Chi Hospital”. KIAN ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan profesi Ners di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta. Peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu Dr. Th. Titin Marlina, Ns., M.Kep. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta
2. Ibu Ns. Cecilia Indri Kurniasari, M.Kep.,Sp.Kep.J selaku pembimbing yang telah membimbing dalam proses penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners ini.
3. Keluarga dan teman teman yang selalu memberikan doa dan dukungan dalam menyelesaikan laporan Karya Ilmiah Akhir Ners ini
4. Seluruh teman-teman mahasiswa program Ners STIKes Panti Rapih Angkatan 2025/2026 yang saling mendukung dan memberikan semangat.
5. Semua pihak yang terkait dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini, yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan laporan Karya Ilmiah Akhir Ners ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu penulis membuka saran demi kemajuan penerapan selanjutnya. Semoga laporan Karya Ilmiah Akhir Ners ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. Terima kasih.

Penulis

INTISARI

Nama : Ade Sartika
NIM : 202554111
Judul : Penerapan Teknik Relaksasi Genggam Jari Berbasis *Evidence Based Nursing* (BN) Terhadap Penurunan Tingkat Ansietas Pada Pasien Pre-Operasi Di Ruang Rawat Inap Tzu Chi Hospital
Tanggal Ujian : 12 Juni 2026
Pembimbing : Ns. Cecilia Indri Kurniasari, M.Kep.,Sp.Kep.J
Jumlah Pustaka : 46 pustaka (tahun 2007– 2026)
Jumlah Halaman : viii, halaman, tabel, lampiran

Tindakan pembedahan sering kali memicu respons ansietas (kecemasan) yang tinggi pada pasien pre-operasi, di mana prevalensinya di Indonesia mencapai 50–80%. Jika tidak ditangani, ansietas dapat menyebabkan ketidakstabilan hemodinamik (seperti lonjakan tekanan darah dan nadi), meningkatkan risiko komplikasi, serta memperpanjang masa rawat inap. Di Ruang Rawat Inap Tzu Chi Hospital Jakarta, penanganan kecemasan umumnya masih bersifat konvensional, sehingga diperlukan intervensi non-farmakologis berbasis bukti ilmiah (*Evidence Based Nursing*) yang aman dan efektif, seperti teknik relaksasi genggam jari (*finger grip relaxation*).

Studi kasus ini menerapkan teknik relaksasi genggam jari yang dikombinasikan dengan bimbingan napas dalam selama 10–15 menit pada H-1 sebelum operasi kepada dua pasien dewasa yang mengalami kecemasan. Tingkat ansietas diukur menggunakan instrumen *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Hasil penerapan menunjukkan efektivitas yang signifikan: skor HARS Ny. S (40 tahun, pasien histerektomi) turun 9 poin dari kategori ansietas sedang ke ringan, sementara skor HARS Tn. B (63 tahun, pasien TURP) turun 7 poin dari kategori ansietas berat ke sedang.

Secara ilmiah, kombinasi genggam jari dalam bekerja dengan menstimulasi sistem saraf parasimpatis untuk menurunkan aktivitas saraf simpatis, sekaligus merangsang pelepasan hormon endorfin yang mengurangi ketegangan fisik. Hal ini terbukti tidak hanya menurunkan skor kecemasan pasien, tetapi juga membantu menstabilkan tanda-tanda vital seperti tekanan darah dan denyut nadi. Penelitian ini menyimpulkan bahwa teknik relaksasi genggam jari berbasis EBN sangat efektif dan direkomendasikan untuk diintegrasikan ke dalam Standar Prosedur Operasional (SPO) asuhan keperawatan pre-operasi di Tzu Chi Hospital.

Kata Kunci: *Ansietas Pre-Operasi, Genggam Jari (Finger Grip), Evidence Based Nursing (EBN), Skala HARS, Tzu Chi Hospital.*