JIKES: JURNAL ILMU KESEHATAN
Tahun 2026, Volume 5, Nomor 1, Bulan Juli-Desember: hlm 2117-2124
e-ISSN: 2963-069X | URL: https://yptb.org/index.php/jik | e-Mail: jurnalq17@gmail.com

Lisensi: CC-BY
DOI: https://doi.org/10.71456/jik.v5i1.2843

PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI FINGER HOLD TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN FRAKTUR DI INSTALASI GAWAT DARURAT RSUD ABDOEL WAHAB SJAHRANI

Ana Dwiyana Arief [1*], Christian Bayu Aji[2], & Siska Nurul Atifa Atifa[3]

[*1&3]Institute Teknologi Kesehatan dan Sains Wiyata Husada Samarinda,
[2]RSUD Abdoel Wahab Sjahranie,
*e-Mail: anadwiyana@itkeswhs.ac.id

Submit Tgl: 24-September-2026 Diterima Tgl: 11-November-2026 Diterbitkan Tgl: 13-November-2026

Abstrak: Fraktur merupakan kondisi yang dapat menimbulkan masalah fisik dan psikologis, salah satunya kecemenasan. Pasien fraktur di instalasi gawat darurat dapat mengalami kecemasan akibat kondisi cedera, kekhawatiran terhadap Tindakan operasi, serta ketidak pastina mengenai kondisi yang dialami. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat di terapkan untuk memantu menurunkan kecemasan adalah Teknik relaksasi *finger hold* Metode Penerapan *evidence based nursing* menggunakan pendekatan studi kasus pada tiga pasien fraktur di Instalasi Gawat Darurat. Tingkat kecemasan diukur menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) sebelum dan sesudah intervensi. Teknik relaksasi *finger hold* diberikan selama 15 menit dengan pengaturan pernapasan dan genggaman jari secara bergantian. Hasil Ketiga pasien mengalami penurunan tingkat kecemasan. Skor HARS pasien pertama menurun dari 27 menjadi 16, pasien kedua dari 23 menjadi 14, dan pasien ketiga dari 23 menjadi 14. Seluruh pasien mengalami perubahan dari kecemasan sedang menjadi kecemasan ringan. Pasien juga mengatakan rasa khawatir berkurang dan tampak lebih rileks setelah intervensi. Kesimpulan Penerapan teknik relaksasi *finger hold* dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan pada pasien fraktur di Instalasi Gawat Darurat. Teknik relaksasi *finger hold* dapat dipertimbangkan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis dalam membantu mengatasi kecemasan pada pasien fraktur.

Kata Kunci: Fraktur, Kecemasan, Finger Hold.

Abstract: *Fractures represent traumatic musculoskeletal injuries that can precipitate both physical and psychological sequelae, with anxiety being among the most prevalent psychological responses. Patients with fractures presenting to the Emergency Department frequently experience heightened anxiety attributable to the traumatic injury itself, concerns regarding impending surgical interventions, and uncertainty about their clinical prognosis. Non-pharmacological interventions are essential adjuncts to standard care for managing anxiety in this population. The finger holds relaxation technique—a simple, accessible method involving sequential finger gripping combined with regulated breathing—has been proposed as an effective strategy for anxiety reduction. Objective This case study aimed to evaluate the application of the finger hold relaxation technique in reducing anxiety levels among fracture patients in the Emergency Department. Method This evidence-based nursing approach used a case study design and involved three fracture patients in the Emergency Department. Anxiety levels were assessed using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) before and after the intervention. The finger hold relaxation technique was administered for 15 minutes, incorporating breathing regulation and alternating finger gripping. Results All three patients*

Copyright©2026: Ana Dwiyana Arief, Christian Bayu Aji, & Siska Nurul Atifa Atifa

demonstrated reductions in anxiety levels following the intervention. The first patient's HARS score decreased from 27 to 16, the second patient's from 23 to 14, and the third patient's from 23 to 14. All patients transitioned from moderate anxiety to mild anxiety. Patients also reported diminished worry and appeared more relaxed after the intervention. Conclusion The application of the finger hold relaxation technique effectively reduces anxiety levels in fracture patients in the Emergency Department. This intervention may serve as a valuable non-pharmacological nursing strategy for managing anxiety in this patient population. Further research with larger sample sizes and controlled designs is recommended to establish its efficacy and generalizability.

Keywords: *Fracture, Anxiety, Finger Hold*

Cara mengutip Arief, A. D., Aji, C. B., & Atifa, S. N. A. (2026). Penerapan Teknik Relaksasi Finger Hold terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien Fraktur di Instalasi Gawat Darurat RSUD Abdoel Wahab Sjahrani. *JIKES : Jurnal Ilmu Kesehatan*, *5*(1), 2117–2124. https://doi.org/10.71456/jik.v5i1.2843

PENDAHULUAN

Fraktur merupakan salah satu jenis trauma muskuloskeletal yang cukup sering dijumpai di berbagai fasilitas pelayanan kesehatan dan membutuhkan penanganan yang tepat serta segera untuk mencegah terjadinya komplikasi. Kondisi fraktur juga dapat menimbulkan kecemasan pada pasien, terutama sebelum menjalani tindakan pembedahan. Kecemasan tersebut dapat dipicu oleh kekhawatiran terhadap proses penyembuhan, ketidakpastian mengenai hasil operasi, serta rasa takut terhadap nyeri yang mungkin timbul. Apabila tidak ditangani dengan baik, kecemasan dapat memberikan dampak terhadap kondisi fisik dan psikologis pasien serta berpotensi memengaruhi proses pemulihan dan penyembuhan (Bachtiar et al., 2025; Lorenza et al., 2025; Musharyanti, 2025; Soehadi & Sragen, 2024).

Adapun tingkat kecemasan yang dialami setiap orang dalam menjalani oprasi berbeda-beda, dan beberapa orang mengalami kecemasan ringan,sedang,dan bahkan panic, terkedang, beberapa orang kehilangan kendali atas rasa takut yang mereka hadapi sehingga menyebabkan ketidak harmonisan dalam tubuh mereka. Bila hal tersebut terjadi menjelang oprasi dapat mengakibatkan tertundanya oprasi (Khoirunisak et al., 2024; Maimanah & Queen, 2025; Sari et al., 2024).

Perawat memiliki peran penting dalam membantu mengatasi kecemasan pasien melalui pemberian intervensi keperawatan yang sesuai. Penatalaksanaan kecemasan dapat dilakukan dengan mengenali tingkat ketegangan yang dialami pasien serta menerapkan teknik relaksasi dan distraksi untuk membantu mengendalikan stres. Selain pendekatan farmakologis, seperti penggunaan obat antiansietas golongan benzodiazepin dan non-benzodiazepin, kecemasan juga dapat ditangani melalui metode nonfarmakologis berupa teknik relaksasi dan distraksi. Salah satu teknik relaksasi yang dapat diterapkan adalah terapi genggam jari. Terapi genggam jari merupakan salah satu teknik yang berasal dari Jin Shin Jyutsu, yaitu metode akupresur Jepang yang sederhana dan mudah dilakukan. Teknik ini memanfaatkan genggaman pada jari tangan yang dikombinasikan dengan pengaturan pernapasan sehingga dapat membantu memberikan efek relaksasi pada pasien (Aditama et al., 2025; Latiifah & Fitriani, 2022; Perilaku et al., 2024; Yulianti et al., 2023).

Jin Shin Jyutsu merupakan salah satu teknik akupresur dari Jepang yang memanfaatkan sentuhan tangan secara sederhana serta pengaturan pernapasan untuk membantu menjaga keseimbangan energi dalam tubuh. Kondisi emosional seperti kekhawatiran, ketakutan, kemarahan, kecemasan, dan kesedihan diyakini dapat mengganggu keseimbangan energi

Copyright©2026: Ana Dwiyana Arief, Christian Bayu Aji, & Siska Nurul Atifa Atifa

sehingga menimbulkan berbagai ketidaknyamanan, termasuk nyeri. Teknik relaksasi genggam jari dapat digunakan sebagai salah satu metode untuk membantu mengatasi ketidakseimbangan tersebut sehingga aliran energi menjadi lebih teratur. Teknik ini juga relatif mudah diterapkan sebagai upaya mengelola kondisi emosional. Dalam penerapannya, terdapat konsep saluran atau meridian energi pada jari-jari tangan yang dipercaya berhubungan dengan organ tubuh dan kondisi emosional tertentu. Genggaman pada jari dilakukan dengan memberikan tekanan atau sentuhan pada area tertentu sehingga memberikan stimulasi pada titik-titik yang berkaitan dengan sistem energi tubuh. Rangsangan tersebut kemudian diharapkan dapat memberikan efek relaksasi melalui respons sistem saraf. Ketika tubuh berada dalam kondisi lebih rileks, ketegangan otot dapat berkurang sehingga perasaan cemas juga dapat lebih terkendali (Anggraini & Hidayat, 2022; Latiifah & Fitriani, 2022; Mohammad et al., 2024).

METODE PENELITIAN

Penerapan ini menggunakan pendekatan *evidence based nursing* (EBN) dengan metode studi kasus untuk mengetahui perubahan tingkat kecemasan pada pasien fraktur setelah diberikan teknik relaksasi *finger hold* di Instalasi Gawat Darurat (IGD) RSUD Abdul Wahab Syahrani Samarinda. Penerapan dilakukan pada tiga pasien fraktur yang mendapatkan pelayanan di IGD. Subjek dalam penerapan ini berjumlah 3 pasien fraktur yang dirawat di IGD RSUD Abdul Wahab Syahrani Samarinda. Pemilihan subjek dilakukan berdasarkan kondisi pasien yang mengalami kecemasan dan memenuhi kriteria untuk diberikan intervensi relaksasi *finger hold*. Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan adalah *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Pengukuran tingkat kecemasan dilakukan sebanyak dua kali, yaitu sebelum pemberian intervensi (*pre-test*) dan setelah pemberian intervensi (*post-test*). Hasil pengukuran digunakan untuk melihat perubahan tingkat kecemasan pasien setelah diberikan teknik relaksasi *finger hold*.(Dede et al., 2022; Kesehatan, 2022).

Penerapan teknik relaksasi *finger hold* dilakukan dengan terlebih dahulu memposisikan pasien dalam posisi yang nyaman dan menciptakan lingkungan yang tenang. Sebelum intervensi diberikan, pasien dilakukan pengukuran tingkat kecemasan menggunakan HARS. Selanjutnya pasien diberikan penjelasan mengenai prosedur relaksasi dan diarahkan untuk melakukan pengaturan pernapasan.(Aurel et al., 2024; Widiyawati et al., 2024).

Teknik *finger hold* dilakukan dengan menggenggam jari tangan pasien secara bergantian, dimulai dari ibu jari hingga jari kelingking, disertai pengaturan pernapasan dan fokus pada kondisi rileks. Setiap jari diberikan genggaman selama kurang lebih 3 menit, sehingga keseluruhan intervensi berlangsung selama 15 menit. Teknik relaksasi genggam jari selama 15 menit juga telah diterapkan pada pasien dengan kecemasan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis dalam *evidence based practice*. Setelah intervensi selesai, dilakukan kembali pengukuran tingkat kecemasan menggunakan HARS untuk mengetahui perubahan skor kecemasan pasien. (Ahkam & Retnaningsih, 2026; Nanda & Rosyid, 2025).

Copyright©2026: Ana Dwiyana Arief, Christian Bayu Aji, & Siska Nurul Atifa Atifa

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum diberikan intervensi

Penerapan ini menggunakan pendekatan evidence based nursing (EBN) dengan metode studi kasus untuk mengetahui perubahan tingkat kecemasan pada pasien fraktur setelah diberikan teknik relaksasi *finger hold* di Instalasi Gawat Darurat (IGD) RSUD Abdul Wahab Syahrani Samarinda. Penerapan dilakukan pada tiga pasien fraktur yang mendapatkan pelayanan di IGD. Subjek dalam penerapan ini berjumlah 3 pasien fraktur yang dirawat di IGD RSUD Abdul Wahab Syahrani Samarinda. Pemilihan subjek dilakukan berdasarkan kondisi pasien yang mengalami kecemasan dan memenuhi kriteria untuk diberikan intervensi relaksasi *finger hold*. Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan adalah Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Pengukuran tingkat kecemasan dilakukan sebanyak dua kali, yaitu sebelum pemberian intervensi (pre-test) dan setelah pemberian intervensi (post-test). Hasil pengukuran digunakan untuk melihat perubahan tingkat kecemasan pasien setelah diberikan teknik relaksasi *finger hold*.

Penerapan teknik relaksasi *finger hold* dilakukan dengan terlebih dahulu memposisikan pasien dalam posisi yang nyaman dan menciptakan lingkungan yang tenang. Sebelum intervensi diberikan, pasien dilakukan pengukuran tingkat kecemasan menggunakan HARS. Selanjutnya pasien diberikan penjelasan mengenai prosedur relaksasi dan diarahkan untuk melakukan pengaturan pernapasan.

Teknik finger hold dilakukan dengan menggenggam jari tangan pasien secara bergantian, dimulai dari ibu jari hingga jari kelingking, disertai pengaturan pernapasan dan fokus pada kondisi rileks. Setiap jari diberikan genggaman selama kurang lebih 3 menit, sehingga keseluruhan intervensi berlangsung selama 15 menit. Teknik relaksasi genggam jari selama 15 menit juga telah diterapkan pada pasien dengan kecemasan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis dalam evidence based practice. Setelah intervensi selesai, dilakukan kembali pengukuran tingkat kecemasan menggunakan HARS untuk mengetahui perubahan skor kecemasan pasien.

Setelah Diberikan Intervensi

Setelah dilakukan pengkajian awal, ketiga pasien diberikan teknik relaksasi *finger hold* sebagai intervensi nonfarmakologis untuk membantu menurunkan tingkat kecemasan. Teknik relaksasi *finger hold* dilakukan dengan mengarahkan pasien untuk berada pada posisi yang nyaman, menciptakan suasana yang tenang, mengatur pernapasan, kemudian menggenggam jari secara bergantian sambil memusatkan perhatian pada rasa nyaman selama proses relaksasi, disamping itu juga peneliti melakukan reduksi ansietas dengan bina hubungan saling percaya untuk menumbuhkan kepercayaan melalui memahami situasi pasien yang membuat ansietas, medengarkan dengan penuh perhatian dan mendiskusikan perencanaan realistis tentang peristiwa yang akan datang.

Setelah dilakukan penerapan teknik relaksasi *finger hold* dan reduksi ansietas, pada pasien pertama diperoleh hasil pengukuran HARS sebesar 16, dari skor sebelumnya yaitu 27. Dengan demikian terjadi penurunan skor kecemasan sebesar 11 poin. Pasien mengatakan rasa khawatir yang dirasakan berkurang dan secara objektif pasien tampak lebih rileks

dibandingkan sebelum diberikan intervensi. Skor HARS 16 menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pasien mengalami perubahan dari kategori sedang menjadi kategori ringan.

Pada pasien kedua, setelah diberikan teknik relaksasi *finger hold* dan reduksi ansietas, hasil pengukuran HARS menunjukkan skor 14, dari skor awal 23. Terjadi penurunan skor kecemasan sebesar 9 poin. Pasien mengatakan rasa khawatir yang dirasakan berkurang dan pasien tampak lebih rileks setelah dilakukan intervensi. Skor HARS 14 menunjukkan adanya perubahan tingkat kecemasan dari kategori sedang menjadi kategori ringan.

Pada pasien ketiga, setelah diberikan teknik relaksasi *finger hold* dan reduksi ansietas, hasil pengukuran HARS menunjukkan skor 14, dari skor awal 23. Terjadi penurunan skor kecemasan sebesar 9 poin. Pasien mengatakan rasa khawatir terhadap kondisi tulangnya berkurang dan secara objektif pasien tampak lebih rileks setelah diberikan intervensi. Skor HARS 14 menunjukkan adanya perubahan tingkat kecemasan dari kategori sedang menjadi kategori tidak ada kecemasan.

Berdasarkan hasil penerapan teknik relaksasi finger hold dan reduksi ansietas pada ketiga pasien, diketahui bahwa seluruh pasien mengalami penurunan tingkat kecemasan setelah diberikan intervensi. Pasien pertama mengalami penurunan skor HARS dari 27 menjadi 16, pasien kedua dari 23 menjadi 14, dan pasien ketiga dari 23 menjadi 14. Dengan demikian, penurunan skor kecemasan pada ketiga pasien masing-masing sebesar 11 poin, 9 poin, dan 10 poin. Hasil tersebut menunjukkan adanya perubahan tingkat kecemasan pada pasien fraktur setelah dilakukan penerapan teknik relaksasi finger hold.

Hasil penerapan ini sejalan dengan penelitian (Lorenza et al., 2025) mengenai analisis asuhan keperawatan pada pasien preoperasi fraktur dengan intervensi teknik genggam jari terhadap penurunan kecemasan. Penelitian tersebut menggunakan desain pre-eksperimental dengan pendekatan one group pretest-posttest pada pasien preoperasi fraktur di RSUD Sanjiwani Gianyar. Penelitian tersebut dilakukan karena pasien fraktur yang akan menjalani operasi sering mengalami kecemasan akibat kekhawatiran terhadap proses penyembuhan, rasa sakit, serta ketidakpastian hasil tindakan. Hasil penelitian tersebut mendukung penggunaan teknik genggam jari sebagai intervensi nonfarmakologis untuk membantu menurunkan kecemasan pasien fraktur.

Hasil penerapan ini juga sejalan dengan penelitian (Nanda & Rosyid, 2025) mengenai efektivitas teknik relaksasi genggam jari dalam menurunkan kecemasan pada pasien preoperasi di RSUD Pandan Arang, Boyolali. Penelitian tersebut menggunakan pendekatan studi kasus berbasis evidence-based practice dengan lima responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh responden mengalami penurunan tingkat kecemasan sebanyak satu kategori setelah diberikan intervensi teknik relaksasi genggam jari selama 15 menit. Temuan tersebut memiliki kesesuaian dengan hasil penerapan pada pasien dalam penelitian ini, karena seluruh pasien juga mengalami penurunan tingkat kecemasan setelah diberikan teknik relaksasi hold finger

Selain penelitian pada pasien fraktur dan preoperasi, hasil penerapan ini juga didukung oleh penelitian (Rachmania et al., 2023),mengenai teknik relaksasi genggam jari pada pasien pasca intervensi koroner perkutan. Penelitian tersebut menggunakan desain non-randomized clinical trial dengan pretest-posttest with control group dan melibatkan 36 responden. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan kecemasan pada kelompok intervensi dari rata-

Copyright©2026: Ana Dwiyana Arief, Christian Bayu Aji, & Siska Nurul Atifa Atifa

rata 4,17 menjadi 2,39 dengan nilai p = 0,001. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa teknik relaksasi genggam jari dapat membantu menurunkan kecemasan sekaligus memberikan manfaat dalam mengurangi nyeri. Hal ini relevan dengan kondisi pasien fraktur dalam penerapan ini karena pasien tidak hanya mengalami kecemasan, tetapi juga mengalami nyeri akibat cedera.

Tabel 1. Hasil Penerapan Terapi Finger Hold Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Fraktur

No	Pasien	Skor HARS Sebelum Intervensi	Skor HARS Sesudah Intervensi
1	Tn. M 58 Thn (Close fraktur radius & ulna sinistra, regio antebrachii kiri)	Skor HARS: 27 TTV: TD:100/59 mmHg N: 75x/m RR:20x/m T: 36.9 C SPO2:98%	Skor HARS: 16 TTV: TD:106/68 mmHg N: 54x/m RR:20x/m T: 36.6 C SPO2:98%
2	An.M 18 Thn (closed fracture comminuted shaft femur dextra)	Skor HARS :23 TTV: TD:128/60 mmHg N: 110x/m RR:20x/m T: 36.5 C SPO2:99%	Skor HARS: 14 TTV: TD:120/80 mmHg N: 87x/m RR:20x/m T: 36.5 C SPO2:99%
3	Tn M.T 28 Thn (Closed fracture intertrochanter femur dextra + closed fracture shaft tibia fibula dextra)	skor HARS: 23 TTV: TD:97/54 mmHg N: 130x/m RR:20x/m T: 36 C SPO2:98%	Skor HARS:14 TTV: TD:131/87 mmHg N: 95x/m RR:20x/m T: 36. C SPO2:99%

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian kasus kelolaan pada Tn M, An M, Tn M.T. Tindakan intervensi yang diberikan pada klien untuk mengatasi masalah keperawatan ansietas yaitu terapi non farmakologi relaksasi *finger hold* selama 1 hari dengan 1 kali pertemuan masing-masing klien di berikan waktu 15 menit. Adapun hasil evaluasi yaitu didapatkan evaluasi subjektif berupa klien mengatakan kecemasan yang dirasakan berkurang setelah di berikan intervensi dan evaluasi objektif klien tampak tenang dan rileks.

DAFTAR PUSTAKA

Aditama, D. P., Rohmah, A. N., & Murdiyanto, J. (2025). *TEKANAN DARAH PASIEN PRE OPERASI*. *14*(1), 52–59.

Ahkam, J. M., & Retnaningsih, D. (2026). *Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Genggam Jari terhadap Perubahan Kecemasan Pasien dengan Pasien Pre Operasi di RSUD Batang*. *September 2025*.

Anggraini, M. S., & Hidayat, A. (2022). *Scoping Review Effect of Finger Handheld*

Relaxation on Patient Anxiety Levels Before Surgery. *5*(1), 96–108.

Aurel, C. P., Fatriansari, A., & Syafei, A. (2024). *Analisis Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Pre Sectio Caesarea Di Rsi Siti Khadijah Palembang Analysis Of Finger Grip Relaxation Technique On Anxiety Reduction In Pre- Sectio Caesarea Patients At Siti Khadijah Palemban*. *4385*, 44–50.

Bachtiar, A., Hidayah, N., & Ciptaningtyas, M. D. (2025). *Ju rn a l Ke p e r a w a t a n Mu h a m m a d i y a h Pengaruh Kombinasi Aromaterapi Lavender dan Guided Imagery Music (GIM) terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Fraktur di RSUD Ngudi Waluyo Wlingi*. *10*(2).

Dede, E. V. B., Mola, S. A. S., Studi, P., Komputer, I., Cendana, U. N., Chaining, F., Anxiety, H., & Scale, R. (2022). *IMPLEMENTASI HAMILTON ANXIETY RATING SCALE UNTUK MENDIAGNOSIS TINGKAT KECEMASAN PADA MAHASISWA DALAM PENYUSUNAN SKRIPSI*. *10*(1), 55–64. https://doi.org/10.35508/jicon.v10i1.6353

Kesehatan, F. I. (2022). *EXPRESSIVE WRITING THERAPY MENURUNKAN KECEMASAN IBU POST PARTUM*. *6*(1), 25–32.

Khoirunisak, N., Hakam, M., & Setyowati, S. (2024). *Jurnal Kegawatdaruratan Medis Indonesia (JKMI) The Implementation of Guided Dhikr Therapy to Reduce Anxiety in Close Fractures Patients Jurnal Kegawatdaruratan Medis Indonesia (JKMI)*. *3*(2), 186–198.

Latiifah, I. R. N., & Fitriani, N. (2022). *DOI: http://dx.doi.org/10.33846/sf13nk439 Relaksasi Genggaman Jari untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pasien Hipertensi Itsnaani Rahmadita Nur Latiifah*. *13*(10), 218–222.

Lorenza, T., Heri, M., Made, N., & Yunica, D. (2025). *TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN DI GEDUNG AYODYA DI RUANG LANTAI 2 KELAS 2 RSUD SANJIWANI GIANYAR*. *6*, 7918–7922.

Maimanah, A., & Queen, T. S. (2025). *Gangguan Kecemasan : Konsep , Jenis-Jenis , Faktor Resiko , dan Tritmen Psikologis*. *2708*.

Mohammad, A., Elnosary, A., Mostafa, H. A., Tantawy, N., Albashtawy, M., Ayed, A., & Mostafa, M. F. (2024). *Effect of Handheld Finger-Grip Relaxation Technique on Post-Neurosurgery Patients ' Pain and Anxiety*. https://doi.org/10.1177/23779608241290674

Musharyanti, N. &. (2025). *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*. *7*(April), 719–728.

Nanda, A. A., & Rosyid, F. N. (2025). *EFEKTIVITAS TEKNIK RELAKSASI GENGGAM JARI DALAM MENURUNKAN KECEMASAN TERHADAP PASIEN PRE-OPERASI*. *9*, 350–354.

Perilaku, H., Sikap, D., Terhadap, P., & Kecemasan, T. (2024). *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*. *9*(4), 39–50.

Rachmania, F., Huda, N., Huriani, E., & Info, A. (2023). *Pengurangan Nyeri dan Cemas*

dengan Teknik Relaksasi Genggam Jari pada Pasien Pasca Intervensi Koroner Perkutan : Studi Non-randomized Controlled. *16*(01), 12–21.

Sari, Y. K., Husna, N., Nelli, S., & Handayan, M. (2024). *Pengaruh Terapi Finger Hold Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea di Instalasi Bedah Sentral*. *18*(2), 58–64.

Soehadi, R., & Sragen, P. (2024). *Penerapan Kompres Ice Gel Pack untuk Penurunan Nyeri Pasien Pasca Operasi Fraktur di Ruang Mawar*. *2*(3).

Widiyawati, W., Wardani, L. K., Rinawati, F., & Widyastuti, B. (2024). *Effectiveness of Finger Hand Relaxation and Progressive Muscle Relaxation Techniques on Anxiety in Pre- Operative Sectio Caesarea Patients*. *8*(1), 229–236.

Yulianti, Yeni, Hidayah, & Nur, A. (2023). *Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Preoperatif*. *5*(1).