

Edukasi Dan Penerapan Relaksasi Genggam Jari Dengan Terapi Musik Klasik *Beethoven* Terhadap Penurunan Kecemasan Pre Operasi Pasien *Sectio Caesarea*

Christin J. Purimahua¹, Emiliani Elsi Jerau², Ikit Netra Wirakhmi³

^{1,2,3} Universitas Harapan Bangsa
Email: christynpurimahua@gmail.com

Abstrak

Kecemasan merupakan kondisi yang ditandai dengan rasa tidak nyaman, gelisah, takut, khawatir, dan tidak tenang. Salah satu teknik non farmakologi yang dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan adalah relaksasi genggam jari yang dikombinasikan dengan terapi musik klasik. Tujuan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini adalah meningkatkan pengetahuan dan menurunkan tingkat kecemasan pasien pra operasi *sectio caesarea*. Peserta kegiatan berjumlah 25 pasien yang akan menjalani operasi. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu pemberian edukasi secara verbal menggunakan buku saku. Edukasi meliputi penjelasan tentang teknik relaksasi genggam jari, manfaat terapi musik klasik, serta dampak kecemasan jika tidak ditangani. Edukasi berlangsung selama 10 menit, kemudian dilanjutkan dengan intervensi relaksasi genggam jari disertai terapi musik klasik Beethoven selama 15 menit. Untuk mengukur kecemasan digunakan kuesioner STAI-S melalui pre test dan post test. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebelum intervensi mayoritas peserta berada pada kategori kecemasan sedang 11 peserta (44%) dan kecemasan berat 11 peserta (44%). Setelah intervensi, mayoritas peserta mengalami penurunan kecemasan dengan 12 orang (68%) berada pada kategori kecemasan ringan. Hal ini membuktikan bahwa kombinasi edukasi, relaksasi, dan musik klasik dapat menjadi strategi efektif dalam manajemen kecemasan pra operasi. Luaran kegiatan ini mencakup peningkatan pengetahuan pasien tentang relaksasi genggam jari dengan terapi musik klasik, penurunan kecemasan pra operasi berdasarkan hasil kuesioner STAI-S, penyusunan buku saku edukasi, dokumentasi kegiatan, serta data pendukung untuk publikasi artikel ilmiah di jurnal pengabdian masyarakat. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kombinasi relaksasi genggam jari dan terapi musik klasik terbukti efektif menurunkan kecemasan pasien pra operasi.

Kata kunci: Kecemasan, Relaksasi Genggam Jari, Terapi Musik Klasik *Beethoven*

Abstract

Anxiety is a psychological condition commonly experienced by patients prior to surgery, manifested by feelings of discomfort, restlessness, fear, and worry. Effective management of preoperative anxiety is essential, as unmanaged anxiety may negatively impact surgical outcomes. This community service program (PkM) aimed to enhance knowledge and reduce anxiety levels among preoperative cesarean sectio patients through the application of finger-holding relaxation combined with classical music therapy. A total of 25 participants were recruited for the activity. The intervention consisted of structured verbal education delivered using an educational pocketbook, followed by practical implementation of the finger-holding relaxation technique accompanied by Beethoven's classical music. The educational session lasted 10 minutes, while the relaxation and music intervention was applied for 15 minutes. Anxiety levels were assessed using the State-Trait Anxiety Inventory-State (STAI-S) questionnaire, administered both before and after the intervention. Findings revealed that prior to the intervention, most participants were categorized as having moderate anxiety (44%) or severe anxiety (44%). Following the intervention, the majority of participants (68%) shifted to the mild anxiety category. These results demonstrate that combining relaxation techniques with classical music therapy significantly reduces preoperative anxiety. The program outcomes include improved patient knowledge, decreased preoperative anxiety levels, the development of an educational pocketbook, and documentation supporting dissemination and future scientific publications. In conclusion, finger-holding relaxation combined with classical music therapy represents an effective and practical non-pharmacological strategy for managing preoperative anxiety in cesarean sectio patients.

Keywords: Anxiety, Finger Relaxation, Beethoven Classical Music Therapy

1. PENDAHULUAN

Tahun 2021, 17,6% dari seluruh kelahiran di Indonesia adalah *sectio caesar*, menurut statistik RISKESDAS. Komplikasi yang dapat mengakibatkan perlunya tindakan operasi caesar pada persalinan adalah: posisi janin melintang atau sungsang (3,1%), perdarahan hebat (2,4%), eklamsia (0,2%), ketuban pecah dini (5,6%), persalinan lama (4,3%), tali pusat terlilit (2,9%), plasenta previa (0,7%), retensio plasenta (0,8%), hipertensi (2,7%), dan lain-lain (4,6%). *Sectio caesarea* menjadi semakin umum [1].

Kecemasan pasien pre operasi pada umumnya dimulai ketika dokter menyatakan operasi dengan puncak mendekati waktu operasi dengan tanda-tanda pasien gelisah, nadi cepat, tensi meningkat, sering bertanya-tanya mengulang perkataan dan bahkan sampai menangis. Pada pasien yang akan dilakukan prosedur pembedahan *sectio caesarea* akan menimbulkan suatu reaksi emosional, seperti kecemasan preoperasi [2]. Saat ini telah banyak dikembangkan terapi non-farmakologis untuk mengatasi kecemasan. Intervensi non-farmakologis diperlukan pasien dalam mengatasi kecemasan, rasa tidak nyaman, dan gelisah. Penanganan yang dapat diberikan untuk mengurangi kecemasan yaitu dengan terapi non farmakologi seperti teknik psikoterapi, relaksasi dengan genggam jari, aromaterapi dan *guided imagery*. Salah satu intervensi non-farmakologi yang digunakan yaitu teknik relaksasi genggam jari [3].

Teknik relaksasi genggam jari tidak hanya menurunkan tingkat nyeri tetapi juga kecemasan. Hal ini terjadi karena dengan menggenggam jari akan memberikan sensasi hangat pada titik-titik meridian jari yang merupakan jalur masuk dan keluarnya energi dalam tubuh yang berkaitan dengan organ tubuh serta emosi yang terdapat pada jari-jari [4]. Teknik relaksasi genggam jari membantu tubuh, pikiran dan emosi mencapai keadaan tenang. Ketika tubuh dalam keadaan rileks atau tenang, maka ketegangan pada otot berkurang yang selanjutnya dapat mengurangi kecemasan. Mekanisme relaksasi genggam jari dengan menarik nafas akan mengalirkan energi-energi baru ke dalam tubuh melalui titik meridian, yang kemudian akan menghasilkan rangsangan ke otak dan selanjutnya dialirkan ke organ-organ tubuh dalam manusia yang mengalami sumbatan energi. Sehingga energi yang terlambat didalam tubuh akan mengalir lancar dan menghasilkan efek rileks atau menenangkan [5].

Efek dari kecemasan yang tinggi dapat memengaruhi fungsi fisiologis tubuh yang ditandai dengan adanya peningkatan tekanan darah, peningkatan frekuensi nadi, peningkatan frekuensi napas, gemetar, ketakutan, gelisah, pusing, rasa panas dan dingin. Bila kecemasan tidak mendapat penanganan yang adekuat, terdapat kemungkinan kecemasan dapat bertambah parah yang akan berdampak pada ketidaksiapan pasien untuk menjalani proses operasi [6].

Salah satu jenis terapi musik yang paling sering digunakan adalah terapi musik klasik [7]. Terapi musik klasik adalah usaha untuk meningkatkan kualitas fisik dan mental dengan rangsangan nada atau suara yang mengandung irama, lagu, dan keharmonisan yang merupakan suatu karya sastra zaman kuno yang bernilai tinggi yang terdiri dari melodi, ritme, harmoni, bentuk dan gaya yang diorganisir sedemikian rupa sehingga tercipta musik yang bermanfaat untuk kesehatan fisik dan mental [7].

Saat ini banyak jenis terapi musik klasik yang bisa diperdengarkan untuk menurunkan kecemasan, salah satu jenis terapi musik klasik yang dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan yaitu terapi musik klasik *Beethoven*. Terapi musik klasik *Beethoven* memiliki beberapa kelebihan yaitu dapat memengaruhi otak melalui sistem limbik. Amigdala dan hipotalamus menstimulus sistem saraf otonom untuk memproduksi hormon *endorphin* yang dapat membuat seseorang lebih rileks [8].

Intervensi teknik relaksasi genggam jari dengan terapi musik klasik *Beethoven* dapat di kombinasikan dalam mengatasi kecemasan. Pada saat genggam jari, titik – titik refleksi pada tangan akan memberikan rangsangan secara spontan. Rangsangan tersebut akan mengalirkan

semacam gelombang kejut atau listrik menuju ke otak kemudian diproses secara cepat dan kemudian diteruskan menuju syaraf pada organ tubuh yang mengalami gangguan, sehingga sumbatan di jalur energi menjadi lancar. Sumbatan di jalur energi tersebut merupakan perasaan yang tidak seimbang seperti perasaan khawatir, kecemasan, marah, takut, dan kesedihan yang dapat menghambat aliran energi di dalam tubuh dan mengakibatkan ketidaknyamanan dalam tubuh. Intervensi teknik relaksasi genggam jari tersebut dikombinasikan dengan terapi music.

Bersumber dari hasil survei pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 29 Oktober 2024 di RSUD dr. Soedirman Kebumen total seluruh pembedahan *sectio caesarea* sebanyak 307 pasien dari bulan Juli-September, dan belum pernah melakukan intervensi penerapan relaksasi genggam jari dengan terapi musik klasik terhadap penurunan kecemasan pasien pre operasi. Intervensi yang dilakukan untuk menurunkan kecemasan pada pasien operasi di RSUD dr. Soedirman Kebumen yaitu dengan komunikasi terapeutik dan berdoa.

Berdasarkan latar belakang di atas maka pelaksana pengabdian kepada masyarakat tertarik untuk melaksanakan pengabdian kepada masyarakat di RSUD dr. Soedirman Kebumen dengan melakukan kegiatan Edukasi dan Penerapan Relaksasi Genggam Jari dan Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Kecemasan Pre Operasi Pasien *Sectio Caesarea*". Tujuan Umum kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan untuk membantu menurunkan tingkat kecemasan pasien pre operasi *sectio caesarea* dengan relaksasi genggam jari dengan terapi musik klasik dan tujuan khusus mengidentifikasi tingkat kecemasan sebelum pemberian edukasi dan penerapan relaksasi genggam jari dengan terapi musik klasik *Beethoven* pada pasien pre operasi *sectio caesarea*. Mengidentifikasi Tingkat kecemasan sesudah pemberian edukasi dan penerapan relaksasi genggam jari dengan terapi musik klasik *beethoven* pada pasien pre operasi *sectio caesarea* Memberikan edukasi dan penerapan relaksasi genggam jari dengan terapi musik klasik *Beethoven* setelah mengukur tingkat kecemasan menggunakan STAIS score.

2. METODE PENELITIAN

Berdasarkan hasil Pengabdian kepada Masyarakat ini yang di laksanakan pada tanggal 25 April sampai dengan 19 Mei 2025 dan di dapatkan sebanyak 25 peserta di RSUD dr. Soedirman Kebumen. Bahwa kegiatan Pengabdian ini dinyatakan layak etik berdasarkan No. B.LPPM-UHB/435/05/2025 oleh komisi etik penelitian kesehatan Universitas Harapan Bangsa. Skrining dilakukan terhadap 25 peserta operasi *Sectio Caesarea* yang kooperatif dan mengalami kecemasan. Metode yang digunakan dalam kegiatan PKM adalah memberikan edukasi secara verbal dengan menggunakan buku saku kemudian menjelaskan tentang relaksasi genggam jari, terapi musik, manfaat relaksasi genggam jari dengan terapi musik, edukasi diberikan selama 10 menit. sebelum dan setelah pemberian edukasi tidak dilakukan pre test dan post tes untuk mengukur pengetahuan peserta. Intervensi relaksasi genggam jari dengan terapi musik klasik *Beethoven* selama 15 menit. Sebelum dan setelah intervensi dilakukan pre test dan post test menggunakan kuisisioner STAI-S untuk mengukur tingkat kecemasan. Pelaksanaan berlangsung dari 25 April hingga 19 Mei 2025 dengan identifikasi karakteristik pasien, pemberian *informed consent*, dan penerapan relaksasi genggam jari disertai musik klasik *Beethoven* selama 15 menit. Setelah terapi, dilakukan monitoring dan evaluasi menggunakan *State-Trait Anxiety Inventory Scale* (STAI-S) untuk menilai perubahan tingkat kecemasan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil Pengabdian kepada Masyarakat ini yang di laksanakan pada tanggal 25 April sampai dengan 19 Mei 2025 dan di dapatkan sebanyak 25 peserta di RSUD dr. Soedirman Kebumen, bahwa:

- 1) Tingkat Kecemasan Sebelum Pemberian Edukasi dan Relaksasi Genggam Jari dengan Terapi Musik Klasik *Beethoven*

Tabel 1. Tingkat kecemasan sebelum pemberian edukasi dan terapi relaksasi genggam jari dengan terapi musik klasik Beethoven

Kategori Kecemasan	(f)	(%)
Ringan (20-37)	3	12
Sedang (38-44)	11	44
Berat (45-80)	11	44
Total	25	100%

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan sebelum pemberian terapi relaksasi genggam jari dengan terapi musik klasik *Beethoven* peserta Pengabdian kepada Masyarakat yang mengalami kecemasan berat 11 peserta (14%) dan Sedang 11 peserta (44%).

- 2) Tingkat Kecemasan Peserta Sesudah Pemberian Edukasi dan Relaksasi Genggam Jari dengan Terapi Musik Klasik *Beethoven* menggunakan STAI-S.

Tabel 3. Tingkat kecemasan pasien sesudah pemberian edukasi dan relaksasi genggam jari dengan terapi musik klasik Beethoven dengan menggunakan STAIS score

Kategori Kecemasan	(f)	(%)
Ringan (20-37)	12	68
Sedang (38-44)	6	24
Berat (45-80)	2	8
Total	25	100%

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan hasil sesudah pemberian terapi relaksasi genggam jari dengan terapi musik klasik *Beethoven* peserta Pengabdian kepada Masyarakat yang mengalami kecemasan ringan 12 peserta (68%) dan sedang 6 peserta (24%).

- 3) Pemberian edukasi dan relaksasi genggam jari dengan terapi musik klasik *Beethoven* pada pasien *sectio caesarea* pre operasi.

Berdasarkan hasil pengukuran tingkat kecemasan sesudah pemberian edukasi dan relaksasi genggam jari dengan terapi musik klasik *Beethoven*. Edukasi disampaikan tingkat kecemasan berada di kategori sedang menggunakan secara verbal dan menggunakan buku saku. Dari 25 peserta mayoritas tingkat kecemasan berada di kategori ringan 12 peserta (68%).



Gambar 1. Pemberian Materi Edukasi dan Persetujuan Peserta

Pembahasan

1) Tingkat kecemasan sebelum pemberian edukasi dan relaksasi genggam jari dengan terapi musik klasik *Beethoven* pada pasien pre operasi *sectio caesarea*.

Berdasarkan hasil tabel 2, menunjukkan tingkat kecemasan peserta Pengabdian kepada Masyarakat sebelum dilakukan intervensi relaksasi genggam jari dan terapi musik klasik *Beethoven* mayoritas peserta mengalami kecemasan sedang sebanyak 11 peserta (44%) dan berat sebanyak 11 peserta (44%). Hal ini menandakan bahwa tingkat kecemasan pre operasi *sectio caesarea* cukup tinggi.

Kecemasan pre operasi sering kali muncul akibat rasa takut terhadap prosedur pembedahan, kekhawatiran terhadap komplikasi, serta ketidaktahuan mengenai proses yang akan dijalani. Secara teori menyebutkan bahwa kecemasan muncul sebagai respons individu terhadap stresor yang dianggap mengancam. Respon ini melibatkan interpretasi kognitif dan reaksi emosional terhadap situasi tertentu [9].

Penelitian oleh Kristiani *et al.* (2024) menemukan faktor-faktor seperti usia, paritas pengetahuan serta pengalaman ibu hamil memengaruhi perasaan cemas pada ibu hamil. Selain itu, dukungan sosial, kondisi fisik dan kedewasaan juga bisa menjadi faktor tinggi rendahnya tingkat stress sebelum melakukan persalinan. Kecemasan ini juga bisa berkaitan dengan rangkaian prosedur mulai dari pembiusan hingga pembedahan yang akan dilaluinya. Hasil dari temuan ini juga diperkuat oleh Supardi *et al.* (2020) sebelum diberikan terapi mayoritas pasien mengalami kecemasan sedang hingga berat yang dipengaruhi oleh kurangnya pengetahuan tentang prosedur operasi, tingkat pendidikan, pekerjaan dan jenis operasi yang akan dijalani. Temuan ini menegaskan pentingnya intervensi non farmakologi seperti relaksasi genggam jaridengan terapi musik klasik sebagai pendekatan yang efektif dan aman untuk mengatasi kecemasan pre operasi *sectio caesarea* [10].

2) Tingkat kecemasan sesudah pemberian edukasi dan relaksasi genggam jari dengan terapi musik klasik *beethoven* pada pasien pre operasi *sectio caesarea*

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa perubahan tingkat kecemasan sesudah intervensi. Terdapat 12 peserta (68%) dalam kategori kecemasan ringan, dan 6 peserta (24%) sedang, sedangkan hanya 2 peserta (8%) berat, adapun faktor yang menyebabkan peserta masih mengalami kecemasan berat dikarenakan masih merasa gelisah dan khawatir dikarenakan bayi yang di kandungan belum lahir, walaupun peserta yang sudah di berikan penerapan relaksasi genggam jari dengan terapi musik klasik *Beethoven* tingkat kecemasan masih berat. Pemberian edukasi serta intervensi relaksasi genggam jari yang dikombinasikan dengan terapi musik klasik *Beethoven* terbukti tidak hanya menurunkan skor kecemasan secara signifikan, tetapi juga membantu pasien dalam mempertahankan komposur atau sikap tenang dan terkendali menjelang tindakan pembedahan. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi non-farmakologis tersebut berperan dalam meningkatkan ketenangan mental dan kesiapan emosional pasien.

Menggenggam jari disertai dengan mendengarkan musik dapat mengurangi ketegangan fisik dan emosi, musik menjadi stimulus untuk mengurangi tekanan yang dialami oleh seseorang membuatnya merasa nyaman dan rileks dengan ritme musik. Genggaman jari akan menghangatkan titik-titik masuk dan keluarnya energi pada meridian (seluruh energi) yang berhubungan dengan organ-organ di dalam tubuh yang terletak pada jaringan tangan. Titik-titik refleksi pada tangan memberikan rangsangan secara refleks (spontan) pada saat genggaman [11].

Penurunan kecemasan ini sejalan dengan teori mekanisme terapi kombinasi yang dijelaskan oleh Aprina & Lutfitawaliyah (2023). Kombinasi relaksasi genggam jari dan musik

klasik. *Finger hold* merupakan salah satu teknik relaksasi non farmakologis untuk menurunkan kecemasan. Memegang jari dapat memberikan rasa damai, fokus dan nyaman, meningkatkan aspek emosional dan mengurangi kecemasan dan depresi. Mendengarkan musik dapat membuat rileks dan nyaman, musik mempunyai keunggulan dan kemurnian dan kesederhanaan bunyi-bunyian, frekuensi tinggi pada musik merangsang dan memberi daya pada daerah kreatif dan memfasilitasi pada otak. Hasil penelitian didapatkan sebelum dan setelah intervensi yaitu dari 5.28 menjadi 3.65 dengan $p\text{-value} = (0.000) < \alpha (0.05)$. Kesimpulan dari penelitian ini terdapat pengaruh pemberian kombinasi *finger hold* dan terapi klasik musik *Beethoven* pada pasien pre operasi di RSUD Dr. H Abdul Moeloek.

Hasil dari temuan ini juga diperkuat oleh Supardi *et al.*, (2020). Hal ini mempertegas urgensi perlunya intervensi non-farmakologis seperti musik klasik dan teknik relaksasi untuk menangani kecemasan pre operasi secara efektif dan aman kesimpulan dari penelitian ini terdapat pengaruh pemberian terapi musik klasik terhadap tingkat kecemasan pasien pre-operasi ($p = 0,000$) [10].

Temuan ini sejalan dengan penerapan relaksasi genggam jari dan terapi musik yang menunjukkan bahwa kombinasi teknik relaksasi genggam jari dan terapi musik efektif dalam menurunkan kecemasan pada pasien pre operasi *sectio caesarea*. Hasil analisis terdapat perbedaan signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi menunjukkan nilai $p\text{ value } 0,000$ ($p < 0,05$) artinya ada perbedaan sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh dari kombinasi teknik relaksasi genggam jari dan terapi musik terhadap penurunan kecemasan ibu pre *sectio caesarea* di RSUD Ungaran. Selain itu, penelitian oleh Izzati *et al.* (2024). Dalam penelitian ini ada beberapa faktor yang dapat mengurangi kecemasan dari cemas berat menjadi sedang dan sebaliknya dari cemas sedang menjadi ringan yaitu seperti dukungan keluarga kepada pasien, relaksasi genggam jari dengan terapi musik klasik *Beethoven*, dan lingkungan sekitar pasien. Adanya dukungan keluarga membuat pasien akan merasa lebih tenang dan nyaman saat akan menjalani operasi. Selain dukungan keluarga, relaksasi genggam jari dengan terapi musik klasik juga membuat rasa khawatir yang ada dalam diri pasien bisa berkurang (Ma'rufa *et al.*, 2019).

3) Pemberian edukasi dan relaksasi genggam jari dengan terapi musik klasik *Beethoven* pada pasien pre operasi *sectio caesarea*

Berdasarkan hasil pengukuran tingkat kecemasan sebelum dan sesudah pemberian edukasi dan relaksasi genggam jari dengan terapi musik klasik *Beethoven*. Pemberian edukasi di berikan sebelum pemberian relaksasi genggam jari dengan terapi musik klasik, menjelaskan pengertian dari kecemasan, faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan pre operasi, tanda-tanda gejala kecemasan, tujuan dan manfaat dari kombinasi relaksasi genggam jari dengan terapi musik klasik. Edukasi disampaikan menggunakan secara verbal dan menggunakan buku saku. Dari 25 peserta mayoritas tingkat kecemasan berada di kategori ringan 12 peserta (68%). Hasil ini dikuatkan dari penelitian Bayu *et al.*, (2023) bahwa edukasi pre operasi terbukti secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan pasien yang akan menjalani operasi. Hal ini dibuktikan melalui perbedaan nilai rata-rata kecemasan sebelum dan sesudah edukasi, yaitu dari 70,2 menjadi 50,8. Edukasi memberikan pasien pemahaman yang jelas tentang prosedur, manfaat, dan risiko operasi, serta melatih teknik relaksasi yang mendukung kesiapan mental mereka. Seseorang mengalami stress (termasuk kecemasan) saat menghadapi situasi yang tidak pasti dianggap mengancam, edukasi meningkatkan rasa kontrol pasien terhadap situasi operasi, sehingga memungkinkan mereka menggunakan strategi koping yang lebih adaptif. Edukasi pre operasi merupakan intervensi non-farmakologis yang efektif dan mudah diterapkan untuk menurunkan kecemasan. Pemberian edukasi yang komprehensif dan interaktif mengurangi

ketakutan dan kebingungan pasien dan meningkatkan pengetahuan pasien. Pemberian edukasi melalui buku saku memberikan pengaruh signifikan terhadap penurunan kecemasan pasien (Bayu *et al.*, 2023).

Penelitian oleh Safitri *et al.*, (2023) Buku saku sebagai media edukasi digunakan untuk menyampaikan informasi, hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan, Hasil analisis statistik menunjukkan p-value < 0,05, yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian edukasi menggunakan buku saku terhadap peningkatan pengetahuan. Media buku saku merupakan salah satu media edukasi yang terbukti efektif, efisien, dan relevan untuk meningkatkan pengetahuan, buku saku membantu menjembatani keterbatasan pendidikan formal dan akses informasi, terutama di tingkat masyarakat. Kelebihan dari buku saku yang berkontribusi pada efektivitas yaitu ukuran yang kecil, mudah dibawa, dan dipelajari ulang kapan saja (Safitri *et al.*, 2023).



Gambar 2. Mengukur Tingkat Kecemasan Peserta Kegiatan PkM

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengabdian dan pembahasan maka dapat disimpulkan sebagai berikut: Sebelum dilakukan intervensi, sebagian besar peserta mengalami kecemasan dalam kategori sedang dan berat, masing-masing sebanyak 11 peserta (44%), sedangkan kategori ringan hanya 3 peserta (12%). Setelah diberikan edukasi secara verbal dan menggunakan buku saku, serta intervensi relaksasi genggam jari dengan terapi musik klasik *Beethoven*, terjadi penurunan tingkat kecemasan yang signifikan, dengan mayoritas peserta (68%) berada pada kategori kecemasan ringan. Intervensi kombinasi edukasi dan teknik non-farmakologis ini terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pasien pre operasi *sectio caesarea*, dan dapat dijadikan sebagai strategi aplikatif dalam manajemen kecemasan pre-operasi di layanan Kesehatan

5. DAFTAR PUSTAKA

- [1] F. Zidan, W. Sukmaningtyas, and E. K. Firdaus, "Implementasi Terapi Musik Klasik Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea Dengan Spinal Anestesi," vol. 04, no. 05, pp. 407–413, 2024.
- [2] A. N. Kristanti and N. Faidah, "Tingkat Kecemasan Pada Pasien Preoperasi Sectio Caesarea di Rumah Sakit Mardi Rahayu Kudus," *Indones. J. Nurs. Res.*, vol. 5, no. 2, pp. 110–116, 2022, doi: 10.35473/ijnr.v5i2.1461.
- [3] K. Salsabilla, T. H. Wibowo, and R. N. Handayani, "Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari terhadap Penurunan Kecemasan Pasien Pre Operasi pada Pasien Sectio Caesarea dengan Spinal Anestesi," *J. Penelit. Perawat Prof.*, vol. 6, no. 2, pp. 477–484, 2023, doi: 10.37287/jppp.v6i2.2187.

- [4] W. Asnaniar *et al.*, “Terapi Relaksasi Genggam Jari Untuk Menurunkan Nyeri Post Operasi,” *MARTABE J. Pengabd. Masy.*, vol. 6, no. 8, pp. 2816–2822, 2023.
- [5] A. Ma’rufa, K. P. Lestari, and E. Elisa, “Handheld Finger Technique Relaxation and Music Therapy To Decrease Anxiety in Pre Sectio Caesarea Patients,” *Jendela Nurs. J.*, vol. 3, no. 1, p. 31, 2019, doi: 10.31983/jnj.v3i1.4513.
- [6] C. P. Aurel, A. Fatriansari, and A. Syafei, “Analisis Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Pre *Sectio Caesarea* Di Rsi Siti Khadijah Palembang,” *J. Ris. Media ...*, vol. 4385, pp. 44–50, 2024.
- [7] L. P. Ocktaviani and Mariyati, “Penerapan Terapi Musik Klasik Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan, Depresi dan Stres di Masa Pandemi Covid-19,” *PROCEEDING B. 2nd Widya Husada Nurs. Conf. (2nd WHNC)*, vol. 3, no. 1, pp. 42–53, 2020.
- [8] F. H. Izzati, R. N. Handayani, and E. K. Firdaus, “Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Kecemasan di Pre Operasi pada Pasien SC,” *J. Nurs. Heal.*, vol. 9, no. 1, pp. 9–18, 2024.
- [9] I. Larasati and E. Hidayati, “Relaksasi genggam jari pada pasien post operasi,” *Ners Muda*, vol. 3, no. 1, 2022, doi: 10.26714/nm.v3i1.9394.
- [10] F. J. Supardi, I. M. Artawan, and P. D. Pakan, “Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi di RSUD Prof Dr. W. Z. Johannes Kupang,” *Cendana Med. J.*, vol. Edisi 19 N, no. Pemberian Terapi Musik, pp. 118–123, 2020.
- [11] A. C. Fitrianingrum, D. Fitriyanti, and D. T. Lestari, “Pengaruh Terapi Finger Hold Dengan Musik Klasik Terhadap Kecemasan Pasien Kanker Payudara Sebelum Menjalani Kemoterapi Di Rsud Dr. Moewardi Surakarta,” *Pros. Semin. Nas. STIKES Telogorejo Semarang*, vol. 1, no. 1, pp. 76–82, 2022.
- [12] Aprina and R. Lutfitawaliyah, “Pengaruh Kombinasi Finger Hold dan Classical Music Therapy Mozart Terhadap Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi Laparatomi,” *Media Inf.*, vol. 19, no. 2, pp. 1–7, 2023, doi: 10.37160/mijournal.v19i2.354.
- [13] J. Hasil, P. Masyarakat, and I. Volume, “Available Online at: <https://journal.unimar-amni.ac.id/index.php/Karunia>,” 2023.
- [14] M. N. Safitri, A. B. Nugroho, N. A. Putri, and M. N. H. Syah, “Edukasi Gizi Melalui Media Buku Saku Terhadap Pengetahuan Ibu Di Kelurahan Krukut, Kota Depok,” *J. Pengabd. Gizi dan Kesehat. Masy.*, vol. 1, no. 1, pp. 1–16, 2023, doi: 10.53823/jpgkm.v1i1.44.