

PENERAPAN *FIVE-FINGER RELAXATION TECHNIQUE* UNTUK MENURUNKAN ANXIETY PADA PASIEN STROKE *NON-HEMORAGIK*

APPLICATION OF THE FIVE-FINGER RELAXATION TECHNIQUE TO REDUCE ANXIETY IN NON-HEMORRHAGIC STROKE PATIENTS

Delsiana Nora Ngaji Pige¹, Shelfi Dwi Retnani Putri Santoso², Wanto Paju³, Uly Augustine⁴

^{1,2,3,4} Poltekkes Kemenkes Kupang, Nusa Tenggara Timur

Corresponding Author e-mail: shelfi.dr.putri@gmail.com

Article info Received : 10 Juli 2025, Accepted : 20 Juli 2025, Publish : 31 Juli 2025

ABSTRAK

Stroke merupakan salah satu penyebab utama kematian dan kecacatan di dunia. Jenis stroke yang paling banyak terjadi adalah stroke *non-hemoragik*, yaitu gangguan aliran darah ke otak akibat sumbatan yang menyebabkan kerusakan jaringan otak. Pasien stroke *non-hemoragik* sering mengalami *anxiety* akibat perubahan fisik, mental, serta ketidakpastian terhadap proses penyembuhan. Salah satu intervensi non-farmakologis yang dapat menurunkan tingkat *anxiety* adalah *five-finger relaxation technique*. Menggambarkan penerapan *five-finger relaxation technique* untuk menurunkan tingkat *anxiety* pada pasien stroke *non-hemoragik*.

Penelitian deskriptif menggunakan metode studi kasus pada dua pasien stroke *non-hemoragik* dengan *anxiety* di RSUD Waikabubak. Intervensi diberikan selama tiga hari. Pasien 1 menunjukkan penurunan frekuensi napas dari 24x/menit menjadi 20x/menit, tekanan darah dari 160/97 menjadi 135/87 mmHg, dan skor *anxiety* dari 51 (sedang) menjadi 38 (ringan). Pasien tampak lebih rileks, semangat, nyaman, dan tidak tremor. Pasien 2 menunjukkan penurunan frekuensi napas dari 23x/menit menjadi 18x/menit, tekanan darah dari 157/95 menjadi 130/70 mmHg, dan skor *anxiety* dari 53 (sedang) menjadi 42 (ringan). Pasien tampak lebih tenang dan tidak pucat.

Five-finger relaxation technique efektif dalam menurunkan *anxiety* dan menstabilkan tanda vital, terutama frekuensi napas, pada pasien stroke *non-hemoragik* dengan cara menenangkan sistem saraf, terapi ini membantu pasien merasa lebih tenang dan mendukung proses penyembuhan tanpa mengganggu terapi medis lainnya.

Penerapan *five-finger relaxation technique* sebaiknya dilakukan jika merasa cemas dan stress untuk menurunkan *anxiety* pada pasien stroke *non-hemoragik*.

Kata kunci: Stroke *non-hemoragik*, *anxiety*, *five-finger relaxation technique*.

ABSTRACT

Stroke is one of the leading causes of death and disability worldwide. The most common type of stroke is non-hemorrhagic stroke, which is a disruption in blood flow to the brain due to a blockage that causes brain tissue damage. Non-hemorrhagic stroke patients often experience anxiety due to physical and mental changes, as well as uncertainty about the healing process. One non-pharmacological intervention that can reduce anxiety levels is the five-finger relaxation technique. To describe the application of the five-finger relaxation technique to reduce anxiety levels in non-hemorrhagic stroke patients.

This descriptive study used a case study method on two non-hemorrhagic stroke patients with anxiety at Waikabubak Regional Hospital. The intervention was administered for three days. Patient 1 showed a decrease in respiratory rate from 24x/minute to 20x/minute, blood pressure from 160/97 to 135/87 mmHg, and anxiety score from 51 (moderate) to 38 (mild). The patient looked more relaxed, enthusiastic, comfortable, and no tremors. Patient 2 showed a decrease in respiratory rate from 23x/minute to 18x/minute, blood pressure from 157/95 to 130/70 mmHg, and anxiety score from 53 (moderate) to 42 (mild). The patient looked calmer and less pale. Conclusion: The five-finger relaxation technique is effective in reducing anxiety and stabilizing vital signs, especially respiratory rate, in non-hemorrhagic stroke patients by calming the nervous system, this therapy helps patients feel calmer and supports the healing process without interfering with other medical therapies.

The application of the five-finger relaxation technique should be done if feeling anxious and stressed to reduce anxiety in non-hemorrhagic stroke patients.

Keywords: *Non-hemorrhagic stroke, anxiety, five-finger relaxation technique*

PENDAHULUAN

Stroke adalah salah satu penyakit yang paling sering dijumpai dan menjadi salah satu penyebab utama kematian dan kecacatan (Patola & Tridiyawati, 2022). Angka kejadian stroke terus menunjukkan peningkatan yang signifikan, yang menjadi salah satu penyebab utama gangguan fungsi otak yang dapat berakibat fatal (Fadli Syamsuddin & Riyana Nur Ridwan Adam, 2023). Stroke dapat dibagi menjadi dua jenis utama, yaitu stroke *non-hemorrhagic*, dan stroke *hemorrhagic*, dengan stroke *non-hemorrhagic*, yang menjadi jenis yang paling banyak ditemukan (Kumalasari et al., 2024). Stroke *non-hemoragik* merupakan penurunan aliran oksigen ke jaringan otak secara tiba-tiba kejadian ini menyebabkan kekurangan pasokan oksigen ke otak, yang

berakibat pada kerusakan jaringan otak dan kehilangan fungsinya (Riandini et al., 2018).

Menurut data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 2023 diperkirakan sekitar 6 juta kasus kematian setiap tahunnya akibat stroke di seluruh dunia (Riandini et al., 2023). Di Indonesia, menurut data Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023, prevalensi stroke tercatat sebesar 8,3 per 1.000 penduduk. Pasien menderita stroke, mewakili 57,4% dari seluruh pasien di unit tersebut (Ayu Ria Widiyani & Mahardika Yasa, 2023). Provinsi Nusa Tenggara Timur pada tahun 2022 tercatat sekitar 28.430 kasus, pada tahun 2023 tercatat sebesar 32.450 kasus, pada tahun 2024 diperkirakan 32.805 kasus (Kemenkes RI, 2022). Di Kabupaten Sumba Barat, pada tahun 2023 jumlah kasus kembali menurun

menjadi 174, dan pada tahun 2024, jumlah kasus meningkat lagi menjadi 241. Secara keseluruhan dari 2023 - 2024 mencapai 115 kasus (Dinas Kesehatan Sumba Barat, 2024).

Rumah Sakit Umum Daerah Waikabubak, jumlah pasien stroke yang terdiagnosis pada tahun 2024, tercatat 135 kasus stroke *non-hemoragik*. Secara keseluruhan (Rumah sakit Umum, 2024)

Stroke *non-hemoragik* terjadi ketika terjadi penurunan atau penghentian aliran oksigen ke jaringan otak secara tiba-tiba kejadian ini menyebabkan kekurangan pasokan oksigen ke otak, yang berakibat pada kerusakan jaringan otak dan kehilangan fungsinya (Widiyono, W., Herawati 2023).. Proses ini terjadi ketika pembuluh darah di otak tersumbat atau terhambat, mengurangi atau menghentikan aliran darah dan oksigen ke area otak tertentu. Akibatnya, sel-sel otak di area tersebut mulai rusak dan fungsi otak yang tergantung pada area tersebut menjadi terganggu (Tuban, I. 2023).

Anxiety merupakan respons emosional yang seringkali muncul pada pasien stroke reaksi ini ditandai dengan perasaan cemas, khawatir, atau gelisah, yang seringkali timbul tanpa pemicu yang jelas tentang ketidakpastian mengenai pemulihan, serta potensi dampak jangka panjang dari stroke itu sendiri (Norkhalifah & Mubin, 2022). Dalam strategi penanganan pasien stroke *non-hemoragik* selain peningkatan akses layanan kesehatan, dan pelatihan tenaga medis, penting juga untuk mempertimbangkan pendekatan non-farmakologis yang dapat membantu mengurangi *anxiety* pasien (Listari et al., 2023).

Salah satu teknik yang dapat diterapkan adalah *five-finger relaxation technique*, yang berfokus pada

pengelolaan *anxiety* dan stres dengan cara yang sederhana dan efektif metode relaksasi yang menggunakan lima jari tangan untuk membantu individu berfokus pada pernapasan dalam dan meminimalkan ketegangan fisik (Aeni & Mariyati, 2022). Teknik ini melibatkan penggunaan tangan sebagai alat untuk memperlambat pernapasan dan membantu menenangkan sistem saraf dan mengurangi *anxiety*. (Ghanesia et al., 2022)

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Wulandari et al., 2023) penerapan teknik *five-finger relaxation technique* terbukti efektif dalam mengurangi tingkat *anxiety* pada pasien stroke *non-hemoragik*. Dengan mengurangi *anxiety*, stres dan ketegangan, teknik ini mendukung proses pemulihan yang lebih baik bagi pasien yang mengalami stroke *non-hemoragik* (Setiawan & Imamah, 2023).

Dari uraian diatas peneliti ingin mengetahui gambaran studi kasus "Penerapan *Five-Finger Relaxation Technique* Untuk Menurunkan *Anxiety* Pada Pasien Stroke *Non-Hemoragik*".

METODE

Desain penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan metodologi yang menggabungkan studi literatur dan studi kasus. Studi literatur diawali dengan pencarian menggunakan dua basis data, yaitu Google Scholar dan Semantic Scholar. Literatur dicari berdasarkan perumusan PICOT (Populasi, Intervensi, Perbandingan, Hasil, Waktu) menggunakan kata kunci "*five-finger relaxation technique, anxiety, stroke non-hemoragik*". Kajian literatur ini mencakup penelitian berbahasa Indonesia yang dipublikasikan antara tahun 2019 hingga 2024 sebagai acuan desain penelitian. Untuk studi kasus, metode

yang digunakan meliputi wawancara, observasi, dan dokumentasi. Intervensi berupa aerobic training dan eksternal diafragma pacing kemudian diterapkan sebagai bagian dari asuhan keperawatan untuk menurunkan *anxiety* pada pasien stroke *non-hemoragik*.

Lokasi dan Waktu

Studi kasus ini dilakukan di Ruang Interna RSUD Waikabubak Kabupaten Sumba Barat Penelitian ini telah dilaksanakan pada tanggal 10 Mei 2025 sampai pada tanggal 17 Mei 2025

Populasi, Sampel dan Sampling

Objek dalam studi kasus ini adalah seorang pasien stroke *non-hemoragik*,

tingkat kesadaran *compos mentis*, dan tanpa komplikasi berat.

Cara Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan melalui metode wawancara (analisis data pasien), observasi (pemantauan kondisi pasien), dan dokumentasi (pemeriksaan catatan medis) terhadap implementasi asuhan keperawatan pada subjek.

Pengolahan dan Analisa Data

Data yang berhasil terhimpun selama proses pengumpulan disajikan dalam bentuk deskripsi tekstual yang bersifat deskriptif.

HASIL

Studi Literatur

Sepuluh artikel penelitian yang ditemukan dalam studi ini berasal dari Indonesia, dan ditemukan melalui metode penelitian langsung. Intervensi yang diterapkan mencakup *five-finger relaxation technique*, *anxiety*, stroke *non-hemoragik*. Hasil dari kesepuluh artikel menunjukkan bahwa *five-finger relaxation technique* dapat menurunkan *anxiety*.

Tabel 1 Evidence based nursing practice penerapan *five-finger relaxation technique* dapat menurunkan *anxiety* dengan metode PICOT

No	Populasi	Intervensi	Comparison	Outcame	Time	Jurnal
1	4 kader di Kelurahan Limbangan	Terapi hipnosis lima jari	Sebelum dan sesudah intervensi	Penurunan tingkat kecemasan pada responden	7 kali seminggu	Judul: Penerapan Terapi Hipnosis Lima Jari untuk Mengurangi Kecemasan Kader Author : Putri Agustin, Rahayu Winarti Nama Jurnal: Penerapan Terapi Hipnosis Lima Jari
2	3 pasien hipertensi yang mengalami kecemasan	Terapi hipnotis lima jari	Sebelum dan sesudah intervensi	Penurunan tingkat kecemasan pada pasien	1 hari	Judul : Pengaruh Hipnotis Lima Jari terhadap Kecemasan pada Penderita Hipertensi Author : Yuni Norkhalifah, Mohamad Fatkhul Mubin

						Nama Jurnal : Ners Muda, Vol 3 No 3, Desember 2022
3	10 pasien kanker serviks yang menjalani kemoterapi	Hipnoterapi lima jari	Sebelum dan sesudah intervensi	Penurunan tingkat kecemasan pada pasien kanker serviks	10 menit per sesi, dilakukan 5 kali	Jurnal : Implementasi Hipnoterapi Lima Jari terhadap Penurunan Kecemasan Pasien Kanker Serviks Author : Isran, Tuti Nuraini, Yati Afiyanti, Agung Waluyo . Nama Jurnal : Journal of Telenursing (JOTING)
4	2 Penderita PPOK	Terapi hipnotis lima jari	Pre-test dan post-test	Peningkatan pengetahuan dan penurunan kecemasan	1 sesi (14 April 2022)	Judul : Edukasi Hipnotis Lima Jari dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Author : Hari Ghanesia, Nurul Ainul Shifa, Indri Sarwili Nama Jurnal : Edukasi Hipnotis Lima Jari
5	15 peserta dari masyarakat	The Effect Of The Combination	Sebelum dan sesudah intervensi	Penurunan tingkat kecemasan yang signifikan	3 hari	Judul : Pengaruh Hipnosis Lima Jari terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Author : Sukfilli Nurdin, Yuly Peristiwati Nama Jurnal : Cakrawala Medis: Jurnal Ilmiah
6	40 pasien stroke non-hemoragik	Five-Finger Relaxation Technique	Sebelum dan sesudah intervensi	Penurunan tingkat kecemasan dan stres yang signifikan	3 hari	Judul : The Effect of Five-Finger Relaxation Technique on Anxiety and Stress in Non-Hemorrhagic Stroke Patients Author : Rosliana Dewi, Syiva Dwi Fatmala, Maria Yulianti, Dila Nurul Arsyi Nama Jurnal : Jurnal Keperawatan Komprehensif, Vol. 10 No. 2, April 2024.
7	30 pasien	Terapi Hipnosis Lima Jari	Tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi	Penurunan signifikan dalam tingkat kecemasan setelah intervensi	4 hari .	Judul : Efektivitas Terapi Hipnosis Lima Jari dalam Mengurangi Kecemasan Author : Dewi Windy Asmara, Risya Secha Primindari, Amirul Amalia, Sulistiyowati

						Nama Jurnal : Jurnal Internasional Keperawatan dan Kebidanan Edisi 3, Desember 2024
8	3 pasien hipertensi yang mengalami kecemasan	Terapi hipnotis lima jari	Sebelum dan sesudah intervensi	Penurunan tingkat kecemasan pada pasien	1 hari	Judul : Pengaruh Hipnotis Lima Jari terhadap Kecemasan pada Penderita Hipertensi Author : Yuni Norkhalifah, Mohamad Fatkhul Mubin Nama Jurnal : Ners Muda, Vol 3 No 3, Desember 2022
9	47 klien diabetes melitus	Hipnosis lima jari	Tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi	Penurunan signifikan dalam tingkat kecemasan	5 hari	Judul : Pengaruh Penerapan Hipnosis Lima Jari untuk Penurunan Kecemasan pada Klien Diabetes Melitus Author : Nofrida Saswati, Sutinah, Dasuki Nama Jurnal : Jurnal Endurance, Vol 5(1), Februari 2020
10	40 pasien gagal ginjal kronik	Teknik relaksasi lima jari	Sebelum dan sesudah intervensi	Penurunan signifikan dalam kualitas tidur, kecemasan, dan stres	4 minggu	Judul : Pengaruh Teknik Relaksasi Lima Jari terhadap Kualitas Tidur, Kecemasan, dan Stres pada Pasien Gagal Ginjal Kronik dengan Hemodialisis Author : Rosliana Dewi Nama Jurnal : Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada

Studi Kasus

Hasil pengkajian, meliputi;

1. Data umum pasien

Tabel 2. Biodata Pasien

Identitas	Pasien 1	Pasien 2
Nama	Ny. B.W	Ny. R.R
Umur	54 tahun	58 tahun
Jenis Kelamin	Perempuan	Perempuan
Pendidikan	SMP	SD
Pekerjaan	Petani	Petani

2. Riwayat Kesehatan

Tabel 3. Riwayat Kesehatan

Riwayat Kesehatan	Pasien 1	Pasien 2
Keluhan Utama	Pasien mengatakan merasa sedih dan takut karena tidak bisa menggerakkan anggota tubuh bagian kanan	Pasien mengatakan merasa khawatir dan kepiran karena tidak bisa menggerakkan anggota tubuh bagian kanan serta tidak dapat beraktivitas secara mandiri
Riwayat Penyakit Sekarang	<p>Pada hari Kamis, 10 April 2025 pukul 17.20 Wita pasien merasa tangan kanan kaku dan kaki kanan juga terasa kaku serta sulit menggerakkan dan susah untuk berbicara, sehingga pada jam 18.25 pasien dibawa ke RSUD Waikabubak dan langsung ke UGD RSUD Waikabubak. Sampai di UGD RSUD Waikabubak keluarga pasien mengatakan anggota tubuh bagian kanan pasien sudah tidak bisa digerakkan, lemah, merasa pusing, tampak cemas dan pucat, kesadaran compos mentis.</p> <p>Dari hasil pemeriksaan fisik: Tekanan Darah : 183/104 mmHg, Suhu: 36,5°C, Nadi: 134 x/menit, RR: 25 x/menit, Saturasi : 99%, kekuatan otot ekstremitas kanan 0.</p> <p>Pasien sudah diberikan terapi IVFD RL 20 Tpm, loading Asetosal 320 mg, layani injeksi Citicoline 500 mg.</p> <p>Pada pukul 20.18 Wita pasien dipindahkan ke ruangan Interna dan pasien dilakukan pemeriksaan fisik tekanan darah: 180/110 mmHg, Suhu: 37,2, Nadi: 85 x/menit, RR: 24 x/menit.</p> <p>Pada tanggal 11 April 2025 pukul 08.30 Wita dilakukan pengkajian pada Ny. B, Ny. B mengatakan merasa sedih dan takut karena tidak bisa menggerakkan anggota tubuh bagian kanan, pasien dan lemas, dan pusing dilakukan pemeriksaan fisik tekanan darah: 160/97 mmHg, Suhu: 36°C, Nadi: 80 x/menit, RR: 24 x/m, Skor <i>anxiety</i>: 51 (<i>anxiety</i> sedang), pasien dilayani IVFD RL 20 tpm, pasien dilayani injeksi Citicoline 500 mg setiap 12 jam, melayani obat oral, Asam Gamma-Aminobutirat (GABA) 30 mg, setiap 24 jam, Amlodipine 10 mg,</p>	<p>Pada hari Senin, 14 April 2025 pukul 10.00 Wita pasien merasakan lemah, tubuh bagian kanan susah digerakan serta terasa kaku. Pukul 10.20 Wita keluarga membawa pasien dibawa ke Puskesmas Elopada untuk mengambil rujukan, lalu setelah mengambil rujukan pasien dibawa ke RSUD Waikabubak dan langsung ke UGD pada pukul 11.30 Wita. Sesampainya di UGD keluarga pasien mengatakan anggota tubuh bagian kanan tidak bisa digerakkan, pasien merasa lemas, pasien tampak pucat dan cemas, kesadaran compos mentis.</p> <p>Dari hasil pemeriksaan fisik: tekanan darah: 160/98 mmHg, Suhu: 36,7°C, Nadi: 57 x/menit, RR: 24 x/menit, kekuatan otot ekstremitas kanan 0.</p> <p>Pasien diberikan terapi IVFD NaCl 0.9% 20 tpm, miring kanan/kiri setiap 2 jam, Paracetamol 3x500 mg per oral, Citicoline 500 mg, Paracetamol 500 mg. cek lab faktor resiko (GDP, GDS, Kolesterol total, Asam urat).</p> <p>Pada pukul 22.20 Wita pasien dipindahkan ke ruangan Interna dan dilakukan pemeriksaan fisik tekanan darah: 150/90 mmHg, Suhu: 36,2°C Nadi: 70 x/menit, RR: 23 x/menit.</p> <p>Pada tanggal 15 April 2025 pukul 08.15 Wita dilakukan pengkajian pasien mengatakan merasa khawatir dan kepiran karena tidak bisa menggerakkan anggota tubuh bagian kanan, dengan hasil pemeriksaan fisik tekanan darah: 157/95 mmHg, Suhu: 36°C, Nadi: 70 x/m, RR: 23 x/m, Skor <i>anxiety</i>: 53 (<i>anxiety</i> sedang), pasien dilayani IVFD NaCl 20 tpm, miring kanan/kiri setiap 2 jam, injeksi</p>

Riwayat Kesehatan	Pasien 1	Pasien 2
Riwayat Penyakit Dahulu	Pasien mengatakan ada riwayat penyakit dahulu yaitu stroke <i>non-hemoragik</i> sejak tahun 2022.	Pasien mengatakan ada riwayat penyakit dahulu yaitu stroke <i>non-hemoragik</i> sejak tahun 2021.

3. Pemeriksaan Fisik per Sistem (Inspeksi, Palpasi, Perkusi dan Auskultasi)

Tabel 4 Pemeriksaan Fisik

No.	Observation	Pasien 1	Pasien 2
1.	Tanda-Tanda Vital: Tekanan Darah Nadi <i>Respiratory Rate</i> Suhu Spo2	170/105 mmHg 97 x/menit 24 x/menit 36,5 ^o C 97%	157/95 mmHg 70x/menit 23x/menit 36,2 ^o C 90%
2.	Sistem Pernapasan	Inspeksi: Bentuk dada simetris, tidak adanya tarikan dinding dada Palpasi: tidak ada benjolan dan lesi saat di palpasi Perkusi: Hipersonor Auskultasi: suara napas ronchi	Inspeksi: Bentuk dada simetris, tidak adanya tarikan dinding dada Palpasi: tidak ada benjolan dan lesi saat di palpasi Perkusi: Hipersonor Auskultasi: suara napas ronchi
3.	Sistem Peredaran Darah Dan Sirkulasi	Inspeksi: bentuk dada simetris, adanya tarikan dinding dada, tidak ada kelainan didada, dan tidak ada oedema Palpasi: tidak ada kelainan atau lesi pada kulit, tidak ada nyeri tekan, frekuensi nadi 97 x/menit, irama teratur, tekanan darah 170/105 mmHg, CRT <2 detik Perkusi: pekak Auskultasi: suara jantung S1 S2 tunggal, tidak ada suara tambahan	Inspeksi: bentuk dada simetris, adanya tarikan dinding dada, tidak ada kelainan didada, dan tidak ada oedema Palpasi: tidak ada kelainan atau lesi pada kulit, tidak ada nyeri tekan, frekuensi nadi 70 x/menit, irama teratur, tekanan darah 157/62 mmHg, CRT <2 detik Perkusi: pekak Auskultasi: suara jantung S1 S2 tunggal, tidak ada suara tambahan
4.	Sistem Persyarafan	Pemeriksaan GCS: E3, V3, M1 Eye: Membuka mata terhadap suara, pupil reflek terhadap cahaya Verbal: Kata-kata tidak tepat Motorik: Tidak ada respon	Pemeriksaan GCS: E3, V4, M1 Eye: Membuka mata terhadap suara, pupil reflek terhadap cahaya Verbal: Bingung Motorik: Tidak ada respon
5.	Sistem Pencernaan	Inspeksi: tidak terlihat adanya benjolan, abdomen datar dan tidak ada pembesaran hepar Palpasi: Tidak ada nyeri tekan Perkusi: Perut tidak kembung Auskultasi: Bising usus 12x/menit	Inspeksi: tidak terlihat adanya benjolan, abdomen datar dan tidak ada pembesaran hepar Palpasi: Tidak ada nyeri tekan Perkusi: Perut tdak kembung Auskultasi: Bising usus 15x/menit
6.	Sistem Perkemihann	Jumlah: 600cc Warna: kuning jernih Bau: bau khas amoniak Frekuensi: 3-4x/hari	Jumlah: 500cc Warna: kuning jernih Bau: bau khas amoniak Frekuensi: 4-5x/hari
7.	Sistem Reproduksi	Pasien berjenis kelamin perempuan, tidak dilakukan pemeriksaan pada alat reproduksi	Pasien berjenis kelamin perempuan, tidak dilakukan pemeriksaan pada alat reproduksi

No.	Observation	Pasien 1	Pasien 2
		karena tidak ditemukan masalah, pasien berusia 54 tahun dan mempunyai 3 orang anak, 2 orang laki-laki, 1 orang perempuan	karena tidak ditemukan masalah, pasien berusia 58 tahun dan mempunyai 4 orang anak, 2 orang perempuan, 2 orang laki-laki

PEMBAHASAN

Diagnosa Keperawatan

Dari hasil pengkajian, diagnosa keperawatan yang dapat ditegakkan pada pasien stroke *non-hemoragik* dengan gangguan *anxiety* antara lain adalah Ansietas berhubungan dengan penyakit akut. (Tim Pokja SDKI DPP PPNI, 2018)

Intervensi Keperawatan

Rencana asuhan keperawatan pada pasien 1 dan pasien 2 yang menderita penyakit stroke *non-hemoragik* dengan gangguan *anxiety* dengan diagnosa keperawatan *anxiety*, maka penulis melakukan perencanaan dengan tujuan, kriteria hasil, dan intervensi pada diagnosa tersebut. Tujuan: setelah dilakukan tindakan keperawatan selama 3x24 jam diharapkan tingkat *anxiety* menurun dengan kriteria hasil sebagai berikut: Verbalisasi khawatir akibat kondisi yang dihadapi menurun (5), Perilaku gelisah menurun (5), Perilaku tegang menurun (5), Tekanan darah membaik (5), Frekuensi pernapasan membaik, Pola tidur membaik (5). Perencanaan yang dilakukan adalah observasi: 1) Identifikasi kesediaan, kemampuan, dan penggunaan teknik relaksasi, 2) Periksa ketegangan otot, frekuensi nadi, tekanan darah, dan suhu sebelum dan sesudah Latihan, terapeutik: 3) Ciptakan lingkungan yang tenang, 4) Anjurkan mengambil posisi nyaman, 5) Berikan informasi tertulis tentang persiapan prosedur Teknik relaksasi, 6) Melakukan *five-finger relaxation technique*, edukasi 7) Anjurkan rileks dan merasakan sensasi relaksasi, 8)

Anjurkan sering mengulangi atau melatih teknik yang dipilih (Tim Pokja SIKI DPP PPNI, 2018)

Implementasi Keperawatan

Five-Finger Relaxation Technique merupakan teknik relaksasi sederhana yang dilakukan dengan menyentuh ibu jari pada jari-jari lainnya sambil memvisualisasikan hal-hal yang positif. Teknik ini terdiri dari lima langkah, masing-masing dilakukan selama dua menit dan bertujuan untuk menciptakan ketenangan dan kenyamanan dalam diri pasien. Teknik ini sangat cocok dilakukan oleh pasien stroke *non-hemoragik* yang mengalami *anxiety* akibat perubahan fisik maupun ketidakpastian terhadap kesembuhan. Langkah-langkah *five-finger relaxation technique* ini antara lain: 1) menyentuh ibu jari dengan jari telunjuk sambil membayangkan kondisi tubuh yang sehat dan kuat, 2) menyentuh jari tengah untuk mengingat momen hangat bersama orang terkasih, 3) menyentuh jari manis sambil mengingat saat-saat penuh penghargaan, 4) menyentuh jari kelingking untuk membayangkan pemandangan atau tempat yang indah, dan 5) menggabungkan semua visualisasi untuk memperkuat rasa tenang dan percaya diri, selama 10–15 menit.

Evaluasi Keperawatan

Hasil dari evaluasi keperawatan selama 3 hari pada pasien stroke *non-hemoragik* yaitu:

Pasien 1: Dimulai pada tanggal 11-13 Mei 2025. **Evaluasi:** Setelah dilakukan tindakan keperawatan selama 3x24 jam masalah tingkat *anxiety* menurun

dengan hasil yang didapatkan evaluasi hari pertama tanggal 11 April 2025 pasien mengatakan merasa sedih dan takut akan penyakitnya, pasien tampak gelisah, tampak tegang, tampak lemah, tampak pucat, tampak tremor, TTV : TD: 160/97 mmHg, N: 80 x/menit,, S: 36 C, RR: 24 x/menit, Skor *anxiety*: 51 (sedang), masalah belum teratasi, intervensi dilanjutkan. Pada evaluasi hari pertama belum teratasi dikarenakan masih merasa sedih dan takut. Evaluasi hari kedua dimulai tanggal 12 April 2025 pasien mengatakan pasien mengatakan tidak sedih lagi tetapi masih sedikit takut akan kesembuhan penyakitnya, pasien tampak sedikit gelisah, tampak tegang, tampak lemah, tampak pucat, tremor berkurang. TTV: TD: 143/93 mmHg, N: 83 x/menit, S: 36,2 C, RR: 22 x/menit, Skor *anxiety*: 45 (sedang), pada evaluasi hari kedua *anxiety* teratasi sebagian karena pasien merasa tidak sedih lagi tetapi masih sedikit takut akan kesembuhan penyakitnya. Dan evaluasi hari ketiga dimulai tanggal 13 April 2025 didapatkan hasil: pasien mengatakan tidak sedih lagi dan perasaan takutnya berkurang, pasien tampak semangat, pasien tampak rileks, pasien tampak nyaman, TTV: TD: 135/87 mmHg, N: 83 x/menit, S: 36,2 C, RR: 20 x/menit, Skor *anxiety*: 38 (ringan), Penerapan *five-finger relaxation technique* tetap diterapkan di rumah jika timbul gejala cemas seperti merasa takut dan sedih.

Pasien 2: Dimulai tanggal 24-26 Mei 2024. **Evaluasi:** Setelah dilakukan tindakan keperawatan selama 3x24 jam masalah tingkat *anxiety* menurun dengan hasil yang didapatkan evaluasi hari pertama tanggal 15 April 2025 pasien mengatakan merasa khawatir dan kepikiran, tampak lemah, tampak pucat, tampak tremor, tampak tegang.

TTV:TD:157/95 mmHg, N: 70x/menit, S: 36°C, RR: 23x/menit, Skor *anxiety*: 53 (sedang), pada evaluasi hari pertama belum teratasi dikarenakan masih merasa khawatir dan kepikiran. Evaluasi hari kedua dimulai tanggal 16 April 2025, pasien mengatakan khawatir nya berkurang dan sudah tidak kepikiran lagi, pasien tampak lemah, tampak pucat, tampak tremor, TTV:TD:132/78 mmHg, N: 83 x/menit, S: 36,2° C, RR: 22 x/menit, Skor *anxiety*: 47 (sedang), pada evaluasi hari kedua pada evaluasi hari kedua *anxiety* teratasi sebagian karena pasien masih merasa khawatir nya berkurang dan sudah tidak kepikiran lagi. Dan evaluasi hari ketiga dimulai tanggal 17 April 2025 didapatkan hasil: pasien mengatakan tidak khawatir dan tidak kepikiran lagi, pasien tampak semangat, pasien tampak tenang, tampak rileks dan tidak pucat lagi TTV:TD:130/70 mmHg, N: 85 x/menit, S: 36,5°C, RR: 18 x/menit, Skor *anxiety*: 42 (ringan). Penerapan *five-finger relaxation technique* tetap diterapkan di rumah jika timbul gejala cemas seperti merasa khawatir dan kepikiran. Pada evaluasi hari ketiga masalah *anxiety* teratasi dikarenakan pasien sudah tidak merasa khawatir dan tidak kepikiran lagi, pasien tampak semangat, pasien tampak tenang, pasien sudah tidak tremor lagi, tampak rileks dan tidak pucat lagi ada gejala lagi.

Hasil evaluasi kedua pasien dapat disimpulkan bahwa *anxiety* menurun setelah dilakukan asuhan keperawatan dengan intervensi utama penerapan *five-finger relaxation technique* selama 3 hari, di tunjukan dengan perbandingan nilai *anxiety* dari hari pertama hingga hari ketiga. Pasien

1 pada hari pertama skor *anxiety* 51 (sedang), hari kedua skor *anxiety* 45 (sedang), dan pada hari ketiga skor *anxiety* menurun menjadi 38 (ringan). Lalu pada pasien ke 2 pada hari pertama Skor *anxiety* 53 (sedang), pada hari kedua Skor *anxiety* 47 (sedang), dan pada hari ketiga skor *anxiety* menurun menjadi 42 (ringan).

PEMBAHASAN

Berdasarkan data yang didapat saat pengkajian pada pasien 1 usia 54 tahun, dan pasien 2 usianya 58 tahun, Stroke *non-hemoragik* dapat disebabkan oleh usia kedua individu yang berpartisipasi dalam penelitian ini berusia 45 tahun atau lebih. Biasanya, orang lanjut usia lebih mungkin mengalami stroke *non-hemoragik*, karena proses penuaan menyebabkan pengerasan dan penyempitan pembuluh darah serta penumpukan lemak yang menghalangi pembuluh darah (Ilham Darmawan, Indhit Tri Utami, 2024).

Pasien 1 jenis kelamin perempuan, dan pasien 2 jenis kelamin perempuan, Jenis kelamin juga merupakan salah satu faktor yang dapat menyebabkan terjadinya stroke *non-hemoragik*. Menurut penilaian risiko stroke *non-hemoragik* pada wanita yaitu hipertensi, kolesterol, kurangnya aktivitas fisik, dan pola makan yang tidak sehat (Wicaksana et al., 2023).

Berdasarkan data yang didapatkan pasien 1 berpendidikan SMP dan pasien 2 berpendidikan SD, Tingkat pendidikan yang rendah memiliki hubungan dengan peningkatan risiko terjadinya stroke.

Beberapa penelitian terbaru menunjukkan bahwa individu dengan pendidikan rendah cenderung memiliki pengetahuan yang kurang tentang faktor risiko dan gejala stroke, yang dapat menyebabkan keterlambatan dalam penanganan dan peningkatan keparahan stroke (Jojang, H., Runtuwene 2019).

Kedua pasien dilakukan implementasi sesuai rencana (SIKI), juga ditambahkan dengan implementasi terapi *five-finger relaxation technique*. Teknik ini merupakan salah satu intervensi non-farmakologis yang terbukti efektif menurunkan tingkat *anxiety* pada pasien stroke non-hemoragik. *Five-finger relaxation technique* adalah metode yang digunakan untuk membantu individu dalam mengelola *anxiety*, stres, dan ketegangan dengan menggabungkan visualisasi, teknik pernapasan, dan asosiasi positif untuk menumbuhkan rasa ketenangan di saat-saat penuh tekanan (Sherina, N., Ramdan, D., & Hidayat, N. 2022). Pendekatan ini memanfaatkan lima jari tangan sebagai sarana mengalihkan fokus sambil membayangkan skenario yang menyenangkan atau disukai, yang berpengaruh terhadap sistem limbik otak dan membantu meringankan ketegangan mental (Katoch et al., 2022; Wang et al., 2022).

Menurut penelitian (Riandini et al. 2022), penerapan *five-finger relaxation technique* secara konsisten mampu menurunkan *anxiety* secara signifikan dan meningkatkan kualitas hidup baik secara fisik maupun psikologis. Hasil serupa juga ditemukan oleh (Listari et al. 2023) yang menegaskan bahwa dengan menurunnya stres dan ketegangan, proses pemulihan menjadi lebih optimal. (Windy et al. 2024)

menyatakan terapi ini dapat dilakukan selama tiga hari berturut-turut, satu kali per hari, dan tetap efektif menurunkan tingkat *anxiety*. Selain itu, teknik ini praktis dan tidak memerlukan biaya tinggi, sehingga dapat diterapkan luas dalam praktik klinis (Arlinda & Tridiyawati, 2022).

Secara prosedural, pasien duduk nyaman di tempat yang tenang, melakukan teknik dengan menyentuhkan ibu jari ke masing-masing jari sambil membayangkan situasi bahagia dan menyampaikan afirmasi positif seperti “saya sehat dan kuat”, “saya dikelilingi cinta”, atau “saya berharga dan dihargai”, “saya mendapatkan tempat yang nyaman dan indah”. Masing-masing sesi dilakukan sekitar dua menit per jari, dengan total durasi latihan selama 10 menit per hari (Fauzi, A., & Putri. 2022).

Selama tiga hari implementasi terapi, pasien 1 menunjukkan penurunan skor *anxiety* dari 51 (sedang) menjadi 38 (ringan), tekanan darah dari 160/97 mmHg menjadi 135/87 mmHg, dan frekuensi napas dari 24x/menit menjadi 20x/menit. Pasien tampak lebih rileks, nyaman, dan tidak tremor. Pasien 2 mengalami penurunan skor *anxiety* dari 53 (sedang) menjadi 42 (ringan), tekanan darah dari 157/95 menjadi 130/70 mmHg, dan frekuensi napas dari 23x/menit menjadi 18x/menit. Pasien juga terlihat lebih tenang dan semangat.

Kombinasi dari pendekatan teoritis dan praktik selama tiga hari membuktikan bahwa *five-finger relaxation technique* sangat efektif dalam menurunkan *anxiety* pada pasien stroke *non-hemoragik*. Intervensi ini dapat terus dilanjutkan

secara mandiri oleh pasien sebagai bagian dari manajemen mandiri terhadap *anxiety* dan dukungan terhadap proses pemulihan jangka panjang (Setiawan & Imamah, 2023).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil studi kasus pada kedua pasien stroke *non-hemoragik*, penerapan *five-finger relaxation technique* menunjukkan efektivitas yang signifikan dalam menurunkan tingkat *anxiety*. Hasil evaluasi akhir pasien 1 dan pasien 2 menunjukkan perbaikan yang nyata. Pada pasien 1, masalah *anxiety* sudah teratasi, ditandai dengan perasaan lebih tenang, semangat, dan nyaman, disertai penurunan tekanan darah dari 160/97 mmHg menjadi 135/87 mmHg, penurunan frekuensi napas dari 24x/menit menjadi 20x/menit, dan skor *anxiety* dari 51 (sedang) menjadi 38 (ringan). Sedangkan pada pasien 2, masalah *anxiety* juga teratasi, pasien tampak rileks, tidak pucat, dan tidak tremor seperti hari sebelumnya, dengan tekanan darah menurun dari 157/95 mmHg menjadi 130/70 mmHg, frekuensi napas dari 23x/menit menjadi 18x/menit, serta skor *anxiety* dari 53 (sedang) menjadi 42 (ringan). Intervensi *five-finger relaxation technique* yang dilakukan selama 3 hari terbukti efektif sebagai tindakan keperawatan non-farmakologis dalam menurunkan *anxiety* pada pasien stroke *non-hemoragik*.

SARAN

Berdasarkan hasil studi kasus, disarankan agar *five-finger relaxation technique* diterapkan secara rutin di lingkungan rumah sakit sebagai bagian dari intervensi nonfarmakologis pada pasien stroke *non-hemoragik*, karena terbukti efektif menurunkan tingkat

anxiety melalui metode relaksasi sederhana yang mudah diterapkan dalam suasana yang tenang. Selain itu, perkembangan ilmu keperawatan juga perlu terus mengembangkan teknik ini sebagai pendekatan terapeutik berbasis sentuhan jari dan afirmasi positif untuk mendukung pemulihan mental pasien. Bagi pasien dan keluarga, terapi ini sangat dianjurkan untuk dilakukan secara mandiri di rumah karena tidak memerlukan alat khusus dan mampu membantu mengontrol kecemasan. Penulis juga menyarankan agar penelitian selanjutnya melibatkan responden yang lebih banyak, desain yang lebih luas, serta mengevaluasi parameter psikologis dan fisiologis tambahan guna memperkuat bukti ilmiah penerapan terapi ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aeni, I. E. N., & Mariyati. (2022). *Penerapan Hipnosis 5 Jari Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Ibu Hamil*. *Jurnal Keperawatan*, 14 (S4), 1119–1126. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan>
- Ayu Ria Widiani, G., & Mahardika Yasa, I. M. (2023). *Korelasi Tingkat Pengetahuan Terhadap Kemampuan Deteksi Dini Gejala Stroke Dengan Sikap Keluarga Terhadap Penanganan Pre Hospital*. *Bina Generasi : Jurnal Kesehatan*, 14(2), 25–30. <https://doi.org/10.35907/bgjk.v14i2.255>
- Dinas Kesehatan Sumba Barat. (2024). *Rekapan Harian Stroke Kabupaten Sumba Barat 2022 - 2024*.
- Fadli Syamsuddin, & Riyana Nur Ridwan Adam. (2023). *Analisis Praktik Klinik Keperawatan Pada Pasien Stroke Non Hemoragik dengan Pemberian Latihan Pemasangan Puzzle Jigsaw Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Ekstermitas Atas*. *Rsud Prof. Dr. H. Aloe Saboe Kota Gorontalo*. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 3(2), 109–118. <https://doi.org/10.55606/jrik.v3i2.1844>
- Fauzi, A., & Putri. (2022). *Hubungan Tanda-Tanda Vital Dengan GCS Pasien Stroke*. *Jurnal Keperawatan Malang*, 7(1), 89–103.
- Ghanesia, H., Shifa, N. A., & Sarwili, I. (2022). *Edukasi Hipnotis Lima Jari dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan*. *Pengabdian Masyarakat Saga Komunitas*, 1(4), 107–110.
- Ilham Darmawan, Indhit Tri Utami, A. T. P. (2024). *Penerapan Range Of Motion (ROM) Exercise Bola Karet Terhadap Kekuatan Otot Pasien Stroke Non Hemoragik*. *Jurnal Cendikia Muda*, 4, 246–254.
- Jojang, H., Runtuwene, T., & P.S., J. M. (2019). *Perbandingan NIHSS pada Pasien Stroke Hemoragik dan Non-Hemoragik yang Rawat Inap di Bagian Neurologi RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado*. *E-Clinic*, 4(1), 3–6.
- Kemendes RI (2022). (n.d.). *Profil Kesehatan Indonesia*. Profil Kesehatan Indonesia.
- Katoh, M., Ueha, R., Sato, T., Sugawara, S., Goto, T., Yamauchi, A., & Yamasoba, T. (2022). *Choice of Aspiration Prevention Surgery for Patients With Neuromuscular Disorders: Report of Three Cases*. *Frontiers in Surgery*, 6(November), 1–8.
- Kumalasari, D. N., Nugraha, D. A., & Hamidah, N. A. (2024). *Kombinasi SWD, ES, Dan Five*

- Finger Spread Exercise* Untuk Mengurangi Nyeri Serta Meningkatkan Kekuatan Otot Pasien Post CVA Infark. Abstrak. 16(September), 295–302.
- Listari, R. P., Septianingrum, Y., Wijayanti, L., Sholeha, U., & Hasina, S. N. (2023). *Pengaruh Fasilitasi Neuromuskuler Proprioseptif dengan Tingkat Kemandirian terhadap Aktivitas Sehari-Hari pada Pasien Stroke: A Systematic Review*. *Jurnal Keperawatan*, 15(2), 737–750.
- Meutia, S., Utami, N., Rahmawati, S., & Himayani, R. (2021). *Sistem Saraf Pusat dan Perifer*. *Medical Profession Journal of Lampung*, 11(2), 306–311.
- Norkhalifah, Y., & Mubin, M. F. (2022). *Pengaruh Hipnotis Lima Jari terhadap Kecemasan pada Penderita Hipertensi*. *Ners Muda*, 3(3).
- Patola, A., & Tridiyawati, F. (2022). *Comprehensive nursing journal*. *Jurnal Keperawatan Komprehensif*, 8(April), 203–211.
- PPNI, Tim Pokja. (2018). *Standart Intervensi Keperawatan Indonesia*.
- Riandini, W. O., Fadhilah, N., & . Y. (2018). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Keluarga Pasien Stroke Di Rumah Sakit Mitra Husada Pringsewu*. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 7(1), 20–26.
- Rumah sakit Umum. (2024). *Jumlah Kasus Stroke*. Rumah Sakit Umum Daerah Waikabubak 2022-2024.
- Setiawan, N. A., & Imamah, I. N. (2023). *Penerapan Hipnosis Lima (5) Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas 'Aisyiyah Surakarta*. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(4), 80–94.
- Sherina, N., Ramdan, D., & Hidayat, N. (2022). *Assistancy of Medical Surgical Nursing for Patients with Nervous System Disorders (Hemorrhagic Stroke) in Flamboyant Room, General Hospital of Banjar*. *Kolaborasi Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 175–197.
- Tuban, I. (2023). *Penyuluhan Tentang Upaya Menghindari Stroke Pada Ibu Rumah Tangga*. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(3).
- Widiyono, W., Herawati, vitri dyah, & Nurani, W. (2023). *Terapi Cermin Dapat Meningkatkan Kekuatan Otot Pada Penderita Stroke Non Hemoragik*. *Jurnal Keperawatan Malang (JKM)*, 8(1), 339–353.
- Wicaksana, I., Wati, A., & Muhartomo, H. (2021). *Perbedaan Jenis Kelamin Sebagai Faktor Risiko Terhadap Keluaran Klinis Pasien Stroke Iskemik*. *Diponegoro Medical Journal*, 6(2), 655–662
- Wulandari, T. Suraning, Kurniawati, R., & Azizatul Ilmiah, V. (2023). *Efek Musik Suara Alam (Nature Sounds Music) Terhadap Penurunan Kecemasan pada Pasien Pasca Stroke*. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 12–18.
- Wijaya, A. K. (2020). *Patofisiologi Stroke Non-Hemoragik Akibat Trombus*. *E-Jurnal Medika Udayana*, 2(10), 1–14.