

Edukasi Teknik Genggaman Jari sebagai Upaya Pengelolaan Emosi di Dusun Ngabean, Sinduharjo, Ngaglik, Sleman

Finger Hold Technique Education as an Effort to Manage Emotions in Ngabean Hamlet, Sinduharjo, Ngaglik, Sleman

Isti Antari^{1*}

¹Prodi S1 Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Madani

Jl Wonosari km 10, Karanggayam, Sitimulyo, Piyungan, Bantul 55792, DI Yogyakarta, Indonesia

*Corresponding Author: istian@umad.ac.id

Abstrak

Masalah kesehatan mental di masyarakat semakin meningkat sebagai akibat dari banyaknya tuntutan hidup yang menyebabkan munculnya stres dan ketidakmampuan seseorang dalam mengelola emosi mereka. Teknik genggaman jari atau *finger hold*, merupakan bagian dari seni penyembuhan kuno Jepang yang disebut *Jin Shin Jyutsu*. Teknik ini salah satunya dapat digunakan untuk mengelola emosi. Tujuan dari pengabdian masyarakat yaitu memberikan pengetahuan kepada masyarakat tentang teknik genggaman jari guna membantu mereka mengendalikan emosi mereka sehari-hari. Pengabdian masyarakat ini dilakukan di Dusun Ngabean, Sinduharjo, Ngaglik, Sleman, dengan peserta sebanyak 23 orang yang terlibat aktif dalam pengabdian ini. Metode dilakukan dengan ceramah, demonstrasi, praktik bersama, dan diskusi interaktif. Hasil evaluasi menunjukkan tingkat pengetahuan meningkat menjadi 80%, peserta merasa metode ini mudah digunakan. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi model untuk intervensi promotif-preventif untuk mendukung kesehatan mental berbasis komunitas.

Kata Kunci: Emosi; Genggaman Jari; Komunitas

Abstract

Mental health issues in society are increasing due to the many demands of life that cause stress and an inability to manage one's emotions. The finger hold technique is part of the ancient Japanese healing art called Jin Shin Jyutsu. This technique can be used to manage emotions, among other things. The purpose of this community service is to provide knowledge to the community about the finger hold technique to help them manage their daily emotions. This community service was carried out in Ngabean, Sinduharjo, Ngaglik, Sleman, with 23 participants actively involved. The method used was lectures, demonstrations, group practice, and interactive discussions. Evaluation results showed an increase in knowledge level to 80%, and participants found the method easy to use. This activity is expected to become a model for promotive-preventive interventions to support community-based mental health.

Keywords: Community, Emotion, Finger Hold,

PENDAHULUAN

Ketidakstabilan emosi dan stres menjadi masalah kesehatan masyarakat yang signifikan, terutama selama pascapandemi dan situasi sosial ekonomi yang sulit. Banyak orang menghadapi masalah dalam mengelola perasaan mereka, seperti marah, takut, atau cemas. Nurhayati, (2021)

menyebutkan tingkat stres pada Ibu Rumah Tangga yang bekerja lebih tinggi daripada yang tidak bekerja. Penelitian dari Fadilhasanah et al., (2024) menyebutkan terdapat hubungan antara stres dengan burnout yang terjadi pada ibu rumah tangga, sehingga penting untuk dilakukan upaya pengendalian emosi sehingga situasi yang

dihadapi seseorang tidak akan menimbulkan gangguan stres emosional. Pengelolaan emosi ini menjadi hal penting untuk menjaga kesehatan mental individu agar tidak berdampak menurunnya kualitas hidup dan kesehatan seseorang. Salah satu pendekatan komplementer yang dapat diterapkan dalam membantu masyarakat dalam mengelola emosi stres dan kelelahan yaitu teknik genggaman jari (Mohamed Elghareeb Allam et al., 2023).

Teknik genggaman jari, juga dikenal sebagai "genggaman jari" atau finger hold berasal dari seni penyembuhan Jepang Jin Shin Jyutsu, yang berfokus pada harmonisasi energi melalui stimulasi jari. Teknik ini mengaitkan setiap jari tangan dengan emosi seperti takut, marah, cemas, sedih, dan rendah diri (Millspaugh et al., 2021). Seseorang dapat secara alami menenangkan diri dengan menggenggam jari tertentu dan mengambil napas tenang. Teknik ini dapat dipraktikkan kapan saja tanpa alat bantu dan dapat menjadi sarana self-help yang mudah dipelajari di tingkat komunitas. Finger Hold terbukti membantu menurunkan ketegangan, meningkatkan kesadaran tubuh, dan membantu mengembalikan keseimbangan emosional. (Thabet et al., 2023). Metode Finger Hold banyak dilakukan untuk berbagai macam tindakan seperti untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi (Rambe et al., 2023); menurunkan intensitas nyeri pada pasien sectio caesaria (Sukmawati et al., 2023).

Metode ini masih kurang diketahui oleh masyarakat Indonesia. Oleh karena itu, metode ini perlu diajarkan secara langsung untuk preventif dan promosi kesehatan mental kepada masyarakat agar menyadari pentingnya pengelolaan emosi yang sehat. Banyak orang belum memiliki akses atau pemahaman tentang metode pengelolaan emosi yang mudah, murah, aman, dan dapat dilakukan secara mandiri seperti teknik ini.

Intervensi genggaman jari ini dapat menjadi intervensi *self-help* yang praktis untuk diterapkan dalam komunitas masyarakat, sehingga mengurangi ketergantungan dini terhadap fasilitas kesehatan atau tenaga medis. yang Pengabdian memiliki kesempatan untuk melaksanakan edukasi yang berfokus pada kesehatan emosional dan psikologis.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Dusun Ngabean, Kalurahan Sinduharjo, Kecamatan Ngaglik, Kabupaten Sleman pada tanggal 21 Mei 2023, dalam rangkaian acara bakti sosial dari terapis Aksi Solidaritas Thibbun Indonesia (Asthindo). Bertempat di rumah salah satu pengurus Asthindo Yogyakarta. Peserta yang berpartisipasi dalam kegiatan ini sebanyak 23 orang. Adapun prosedur pelaksanaan didahului dengan koordinasi awal dengan pihak penyelenggara bakti sosial dan tokoh masyarakat, dilanjutkan dengan persiapan materi berupa leaflet, media audio-visual sederhana. Pelaksanaan kegiatan berupa penyampaian materi teori tentang emosi dan teknik genggaman jari, demonstrasi praktik teknik genggaman jari untuk berbagai emosi, praktik bersama peserta dan diskusi serta tanya jawab. Pada akhir sesi dilakukan evaluasi pemahaman melalui umpan balik dari peserta. Hasil tanggapan dari peserta mengatakan baru pertama kali mengetahui terdapat metode seperti ini, mereka baru mendengar bahwa setiap jari dapat berhubungan dengan emosi, peserta merasa tindakan ini mudah untuk diaplikasikan dalam sehari-hari. Peserta mengalami peningkatan pengetahuan tentang metode ini dari yang belum tahu menjadi tahu dan dapat melakukan praktik dengan baik dan benar. Peserta menyampaikan kegiatan ini menyenangkan dan bertanya apakah kegiatan ini juga dapat dilakukan untuk semua usia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berlangsung lancar dan mendapat sambutan antusias dari peserta. Peserta terlihat aktif untuk mengikuti kegiatan, mendengarkan penjelasan dan melakukan praktik teknik genggam jari. Beberapa peserta menyampaikan emosi yang sering muncul yaitu cemas atau khawatir dalam menghadapi masalah sehari-hari seperti ketika mengikuti pelajaran, terhadap pekerjaan sehari-hari atau terhadap perkembangan anak di rumah. Emosi yang lain marah terhadap anak ketika tidak mengikuti perintah maupun permintaan orang tua, dan lain sebagainya.

Hasil pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa masyarakat menerima teknik ini dengan baik. Peserta mempunyai pengetahuan yang meningkat terkait teknik ini dari yang sebelumnya belum mengetahui tentang tindakan ini hingga 80% baik dalam hal kognitif maupun ketrampilan untuk melakukan tindakan ini. Peserta memperlihatkan antusiasme yang tinggi dalam kegiatan praktik bersama, partisipasi aktif selama proses edukasi, dan memiliki umpan balik positif tentang kemudahan penggunaan metode ini. Menurut peserta, teknik genggam jari dapat dilakukan secara mandiri tanpa memerlukan peralatan khusus, sehingga sangat cocok untuk digunakan setiap hari. Evaluasi dilakukan dengan bertanya tentang kejelasan topik, wawancara singkat/ diskusi terbuka, observasi selama kegiatan.

Berikut adalah gambaran pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat:



Gambar 1. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat

Berikut merupakan tabel pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat:

Tabel 1. Hasil pelaksanaan kegiatan

No	Uraian	Persentase	Keterangan
1.	Respon peserta	90%	Peserta antusias, aktif mengikuti kegiatan, aktif bertanya dan diskusi
2.	Tingkat Pengetahuan	80%	Peserta dapat menyebutkan kembali emosi yang berhubungan dengan masing-masing jari dengan benar
3.	Evaluasi ketrampilan	80%	Peserta dapat mempraktikkan teknik genggam jari secara benar ketika diminta untuk mempraktikkan ulang

Sumber: data primer (2023)

Fingerhold atau teknik genggam jari adalah teknik sederhana untuk membantu mengelola emosi dan stres dengan cara memegang setiap jari tangan sambil mengatur pernapasan. Teknik ini meyakini bahwa energi hidup mengalir melalui saluran energi dari organ dalam hingga ujung jari. Tujuan teknik ini yaitu untuk membantu meredakan emosi yang berlebihan seperti marah, sedih, cemas, takut, serta membantu melepaskan energi negatif yang terblokir sehingga memberikan rasa tenang dan terkendali (National Center on Domestic

Violence, 2014). Hasil ini mendukung penelitian yang dilakukan oleh Huriani et al., (2021), yang menemukan bahwa memegang jari tangan dengan efektif menurunkan tingkat stres pada orang dewasa muda yang akan menjalani kateterisasi jantung. Penelitian serupa yang juga menemukan bahwa Finger Hold dapat membantu orang mengurangi nyeri post operasi laparotomi (Larasati & Hidayati, 2022).

Teknik genggam jari merupakan kombinasi dari pernapasan dan stimulasi titik energi pada jari-jari tangan, yang diyakini akan dapat memengaruhi kondisi emosional seseorang, dengan fokus menekankan keseimbangan energi tubuh melalui sentuhan ringan di area tangan. Setiap jari dipercaya merupakan representasi dari emosi tertentu. Menggenggam jari sambil melakukan napas dalam dapat membantu meredakan emosi yang sedang dirasakan. Prosedur pelaksanaan teknik genggam jari didahului dengan identifikasi emosi individu, emosi yang dirasakan kemudian disesuaikan dengan jari yang terkait seperti ibu jari untuk emosi rasa cemas/ khawatir, jari telunjuk untuk rasa takut, jari tengah untuk kemarahan atau frustrasi, jari manis untuk kesedihan atau kehilangan, dan jari kelingking untuk rasa tidak percaya diri atau kelelahan mental. Genggam dilakukan menggunakan jari dari tangan berlawanan secara lembut, sambil dilakukan pernapasan dalam. Teknik dapat diulangi pada jari yang lain sesuai kebutuhan. Selanjutnya dirasakan perubahan perasaan yang terjadi (Millspaugh et al., 2021).

Departemen Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2018 menyebutkan bahwa akses masyarakat Indonesia terhadap layanan kesehatan mental masih terbatas, terutama di daerah pedesaan. Oleh karena itu, salah satu tindakan preventif dan promotif yang relevan adalah intervensi non-farmakologis yang sederhana dan mudah diajarkan. Untuk meningkatkan efeknya pada pengelolaan emosi, teknik Finger Hold dapat digunakan bersama dengan terapi mindfulness (Romadhoni & Widiatie, 2020).

Melakukan genggam jari secara sadar, orang diajak untuk lebih mengenali emosi mereka dan mengambil tindakan yang

lebih tenang untuk menanganinya. Namun, hasil kegiatan ini terbatas karena evaluasi dampak hanya dilakukan melalui diskusi dan observasi singkat, tanpa pengukuran objektif menggunakan instrumen psikometrik. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut yang menggunakan metode kuasi eksperimen diperlukan untuk mengetahui seberapa efektif Finger Hold menurunkan stres, kecemasan, atau kemarahan pada populasi yang lebih luas.

Selain itu, keberlanjutan program harus didukung dengan melibatkan fasilitator dari kader kesehatan atau tokoh masyarakat. Pendampingan berkelanjutan sangat penting agar teknik ini dapat menjadi bagian dari kebiasaan sehari-hari masyarakat. Dengan demikian, kegiatan pengabdian masyarakat ini memberikan kontribusi nyata dalam meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya pengelolaan emosi dan menawarkan alternatif teknik relaksasi yang praktis, murah, dan mudah dilakukan di rumah.

SIMPULAN DAN SARAN

SIMPULAN

Kegiatan edukasi teknik genggam jari ini berhasil meningkatkan pengetahuan peserta dalam mengenali dan mengelola emosi secara sederhana.

Peserta menunjukkan antusiasme dalam menerima materi maupun melakukan praktik langsung.

SARAN

1. Diperlukan kegiatan lanjutan agar masyarakat lebih terbiasa
2. Perluasan sasaran peserta pengabdian tidak hanya terbatas untuk orang dewasa, tetapi juga untuk anak dan remaja
3. Kegiatan ini dapat direkomendasikan untuk diadaptasi oleh masyarakat dan petugas kesehatan di komunitas sebagai intervensi promotif pada kelompok rentan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pelaksana menyampaikan terimakasih kepada Kepala Dusun, Ketua Asthindo, warga peserta dan LPPM

STIKes Madani yang telah mendukung kegiatan pelaksanaan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Fadilahasanah, S., Putrie Dimala, C., Saadatul Maulidia, A., Psikologi, F., & Buana Perjuangan Karawang, U. (2024). Fenomena Burnout Ibu Rumah Tangga: Studi Berbasis Stres dan Dukungan Sosial The Phenomenon of Housewife burnout: A Study Based on Stress and Social Support. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan*, 5(3), 639–647. www.jurnalp3k.com/index.php/J-P3K/index
- Huriani, E., Olimviani, S. P., & Putra, H. (2021). Finger Handheld Technique Compared to Deep Breathing Technique in Reducing Anxiety Before Cardiac Catheterization. *Indonesian Contemporary Nursing Journal*, 6(1), 12–20. <https://journal.unhas.ac.id/index.php/icon/article/view/13054>
- Larasati, I., & Hidayati, E. (2022). Relaksasi genggam jari pada pasien post operasi. *Ners Muda*, 3(1). <https://doi.org/10.26714/nm.v3i1.9394>
- Millspaugh, J., Errico, C., Mortimer, S., Kowalski, M. O., Chiu, S., & Reifsnyder, C. (2021). Jin Shin Jyutsu® Self-Help Reduces Nurse Stress: A Randomized Controlled Study. *Journal of Holistic Nursing*, 39(1), 4–15. <https://doi.org/10.1177/0898010120938922>
- Mohamed Elghareeb Allam, S., Ahmed Mohammed Elmetwaly, A., & mokhtar mokhtar, I. (2023). Impact of the Finger Handheld Relaxation Technique on Pain Intensity and Stress among Post Appendectomy Patients. *Egyptian Journal of Health Care*, 14(3), 103–115. <https://doi.org/10.21608/ejhc.2023.313529>
- National Center on DOMestic Violence, T. & M. H. (2014). *Fingerhold Practice for Managing Emotions & Stress* *. www.nationalcenterdvtraumamh.org
- Nurhayati. (2021). Perbedaan Tingkat Stress Pada Ibu Rumah Tangga yang Menggunakan dan Tidak Menggunakan Pembantu Rumah Tangga. *Dalam World Journal of Medical Sciences*, 11(2), 122–142.
- Rambe, N. L., Fauza, R., Hutabarat, E. N., & Hasibuan, E. (2023). The Difference in Blood Pressure Before and After the Application of Relaxation Techniques in Hypertensive Patients. *International Journal of Nursing and Midwifery Science (IJNMS)*, 7(1), 45–49. <http://ijnms.net/index.php/ijnms>
- Romadhoni, R. W., & Widiatie, W. (2020). The Effect of Mindfulness Therapy on Adolescent Stress Levels at Al-Hasan Watugaluh Orphanage in Diwek Jombang. *Analysis of Factors Affecting Technology Acceptance in Shopee Application Users Using the Technology Acceptance Model (TAM)*. *INSOLOGY: Journal of Science and Technology*, 4(2), 77–86. <https://journal.unipdu.ac.id/index.php/edunursing/article/view/2312>
- Sukmawati, S., Nurhakim, F., & Mamuroh, L. (2023). Effectiveness of Finger Grip Relaxation Technique on Pain in Post Sectio Caesarea : a Literature Review. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(4), 1475–1485. <https://doi.org/10.30604/jika.v8i4.2319>
- Thabet, H. A., Saied, S. El, Dawoud, M., Gamal, M., Elnaser, A., Elnabawey, A., & Rabie Kamel Goma, L. (2023). Effect of finger handheld relaxation technique on fatigue and Stress among Women with Preeclampsia. In *Original Article Egyptian Journal of Health Care* (Vol. 14, Issue 2).