



KARYA ILMIAH AKHIR NERS

PENERAPAN DISTRAKSI MENGGUNAKAN *STRESS BALL*
TERHADAP KECEMASAN PADA PASIEN PRA OPERASI DI RUANG
SA'ID BIN ZAID RSUD WELAS ASIH PROVINSI JAWA BARAT

MUHAMMAD ARI SIDDIK

NIM : P2.06.20.6.25.065

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS
JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2026





KARYA ILMIAH AKHIR NERS
PENERAPAN DISTRAKSI MENGGUNAKAN *STRESS BALL* TERHADAP
KECEMASAN PADA PASIEN PRA OPERASI DI RUANG SA'ID BIN ZAID RSUD
WELAS ASIH PROVINSI JAWA BARAT

Untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan Mencapai Derajat Pendidikan
Profesi Ners Pada Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan &
Pendidikan Profesi Ners Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes
Tasikmalaya

Oleh :

MUHAMMAD ARI SIDDIK

NIM. P2.06.20.6.25.065

PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
DAN PENDIDIKAN PROFESI NERS
JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2026



LEMBAR PENGESAHAN

**PENERAPAN DISTRAKSI MENGGUNAKAN *STRESS BALL*
TERHADAP KECEMASAN PADA PASIEN PRA OPERASI DI RUANG
SA'ID BIN ZAID RSUD WELAS ASIH PROVINSI JAWA BARAT**

KARYA TULIS ILMIAH AKHIR

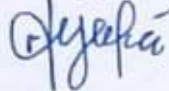
Oleh:

MUHAMMAD ARI SIDDIK

NIM. P2.06.20.6.25.065

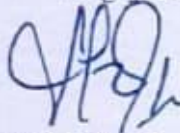
Telah dipertahankan didepan dewan penguji pada ujian sidang hasil Karya Ilmiah Akhir
Pada Tanggal, 22 Juni 2026

Penguji 1,



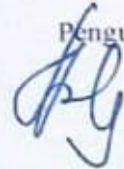
Ns. Syaukia Adini, SST., MTr. Kep.
NIP. 198706142009122002

Penguji 2,



Ida Rosdiana, M.Kep., Ns., Sp. Kep.M.B.
NIP. 197708272002122001

Penguji 3,



Ujang Gun Gun Sukma G, S.Kep., Ners.
NIP. 198506132010011007

Mengetahui,
Ketua Program Studi Pendidikan Profesi Ners



Ida Rosdiana, M.Kep., Ns., Sp. Kep.
NIP. 197708272002122001



LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Ari Siddik

NIM : P2.06.20.6.25.065

Prodi : Sarjana Terapan Keperawatan & Pendidikan Profesi Ners

Judul KIA : Penerapan Distraksi Menggunakan *Stress Ball* Terhadap
Kecemasan Pada Pasien Pra Operasi Di Ruang Sa'id Bin Zaid
RSUD Welas Asih Provinsi Jawa Barat

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Ilmiah Akhir yang saya tulis ini benar-benar asli hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa Karya Ilmiah Akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Tasikmalaya, 22 Juni 2026

Yang membuat pernyataan,



Muhammad Ari Siddik
NIM. P2.06.20.6.25.065

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Muhammad Ari Siddik

NIM : P2.06.20.6.25.065

Program studi : Pendidikan Profesi Ners

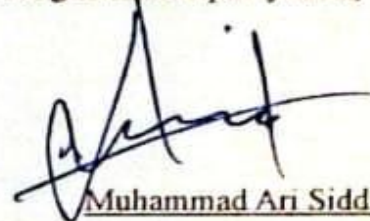
Judul Skripsi : Penerapan Distraksi Menggunakan *Stress Ball* Terhadap Kecemasan Pada Pasien Pra Operasi Di Ruang Sa'id Bin Zaid RSUD Welas Asih Provinsi Jawa Barat.

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa saya mengizinkan/menyetujui karya ilmiah akhir yang saya susun dipublikasikan untuk kepentingan akademis, baik secara keseluruhan maupun sebagian dari karya ilmiah akhir ini.

Demikian pernyataan surat ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Tasikmalaya, 22 Juni 2026

Yang membuat pernyataan,



Muhammad Ari Siddik

NIM. P2.06.20.6.25.065

KATA PENGANTAR

Puji serta syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan Rahmat dan Karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan Karya Tulis Ilmiah Akhir dengan judul “Penerapan Distraksi Menggunakan *Stress Ball* Terhadap Kecemasan Pada Pasien Pra Operasi di Ruang Sa'id Bin Zaid Rsud Welas Asih Provinsi Jawa Barat”. Dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini tentunya tidak terlepas dari bantuan, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Ibu Dr. Dini Mariani, S.Kep.,M.Kep., selaku Direktur Kesehatan Kementrian Kesehatan Tasikmalaya.
2. Bapak Ridwan Kustiawan, Ners. M.Kep. Sp.KJ., selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Tasikmalaya.
3. Ibu Ns. Syaukia Adini, SST., MTr. Kep., selaku pembimbing 1 yang telah membimbing penulis dengan memberikan saran, masukan, dukungan, serta motivasi penuh yang membangun selama penyusunan KIAN ini.
4. Ibu Ida Rosdiana, MKep, NS. Sp.Kep.M.B., selaku penguji, Ketua Program Studi Pendidikan Profesi Ners Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya, dan dosen wali yang telah membimbing penulis dengan saran, masukan, serta motivasi yang membangun selama penyusunan KIAN ini.
5. Bapak Ujang Gun Gun Sukma Gunadhi.,S. Kep, Ners., selaku penguji, yang telah membimbing penulis dengan saran, masukan, serta motivasi yang membangun.
6. Kepala Ruangan, CI Lapangan Ibu Dewi.,S. Kep, Ners., seluruh perawat, dan seluruh staf RSUD Welas Asih Provinsi Jawa Barat yang telah membantu dan kerjasama selama pengumpulan data untuk bahan kajian penelitian yang dilakukan.
7. Keluarga, bapak, adik yang selalu memberikan dukungan dan senantiasa selalu mendoakan penulis.

8. Ibuku terkasih, terima kasih atas perjuangan 5 tahunnya, 4 tahun Sarjana 1 tahun Pendidikan Profesi, semua beban yang bercampur bangga t'lah kurengkuh, semua berpihak kepadaku, pasti doamu yang lancarkan upayaku, mesti doa yang meluncur dari bibirmu, dan yang kutahu kau takkan pernah berhenti, tumbuhku kini semoga sesuai yang kau impi.
9. Sahabat serta seluruh teman-teman Profesi Ners angkatan 4 yang telah membantu dan memberi motivasi selama penulis menjalankan perkuliahan.
10. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penulisan KIAN ini.
11. Dan kepada seseorang yang pernah hadir dalam perjalanan penulis yang tidak dapat penulis sebutkan namanya. Kehadiran dan kepergian itu pada akhirnya menjadi bagian penting yang perlahan membentuk penulis menjadi pribadi yang lebih memahami arti pengalaman, pendewasaan, kesabaran, keikhlasan, serta menerima kehilangan sebagai bagian dari proses kehidupan. Segala yang pernah terjadi, baik yang indah maupun yang menyakitkan, telah menjadi ruang belajar yang menguatkan penulis hingga berada pada titik ini. Terima kasih telah menjadi bagian dari cerita yang ikut menempa penulis dalam perjalanan pendewasaan ini. Pada akhirnya setiap orang ada masanya, dan setiap masa ada orangnya;

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan KIAN ini masih jauh dari kata sempurna karena tidak luput dari kekurangan dan keterbatasan penulis dalam kemampuan, pengalaman, dan literatur yang dimiliki penulis. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun guna perbaikan di masa yang akan datang.

Tasikmalaya, 22 Juni 2026

Muhammad Ari Siddik

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES TASIKMALAYA
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS

Karya Ilmiah Ners, 22 Juni 2026

Penerapan Distraksi Menggunakan *Stress Ball* Terhadap Kecemasan Pada Pasien
Pra Operasi Di Ruang Sa'id Bin Zaid Rsud Welas Asih Provinsi Jawa Barat

Muhammad Ari Siddik, Syaukia Adini

ABSTRAK

Latar belakang: kecemasan pra operasi merupakan masalah psikologis universal yang memicu respons stres fisiologis seperti peningkatan tekanan darah dan frekuensi nadi sehingga mengganggu kesiapan bedah. Terapi *non-farmakologis* berupa distraksi menggunakan *stress ball* efektif mengalihkan fokus kognitif dan menyalurkan ketegangan motorik pasien melalui aktivitas meremas bola secara ritmis. **Tujuan:** karya ilmiah akhir ners ini adalah memberikan gambaran penerapan intervensi distraksi menggunakan *stress ball* terhadap kecemasan pada pasien pra operasi di Ruang Sa'id Bin Zaid RSUD Welas Asih Provinsi Jawa Barat. **Metode:** yang digunakan adalah studi kasus dengan pendekatan proses keperawatan pada dua pasien pra operasi hernia (Tn. D dan Tn. G) yang mengalami ansietas. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, dan pengukuran tingkat kecemasan menggunakan kuesioner *State-Trait Anxiety Inventory* (STAI). Intervensi distraksi *stress ball* diberikan selama 3 hari perawatan dengan durasi 10–15 menit per sesi. **Hasil:** menunjukkan bahwa kedua pasien mengalami penurunan tingkat kecemasan secara signifikan. Skor STAI Pasien 1 (Tn. D) menurun dari 48 menjadi 32, sedangkan Pasien 2 (Tn. G) menurun dari 51 menjadi 40 pada hari ketiga disertai stabilisasi tanda-tanda vital. **Kesimpulan:** karya ilmiah ini menunjukkan bahwa penerapan terapi distraksi menggunakan *stress ball* efektif menurunkan tingkat kecemasan pada pasien pra operasi sehingga dapat mendukung kesiapan psikologis pasien menghadapi tindakan pembedahan.

Kata Kunci: Distraksi, Kecemasan Pra Operasi *Stress Ball*, *State-Trait Anxiety Inventory* (STAI).

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES TASIKMALAYA
NURSING PROFESSIONAL EDUCATION PROGRAM

Nursing Scientific Paper, 22 June 2026

The Application Of Distraction Using Stress Balls Towards Anxiety In Pre-Operative Patients In The Sa'id Bin Zaid Room, Welas Asih Regional Hospital, West Java Province

Muhammad Ari Siddik, Syaukia Adini

ABSTRACT

Background: Preoperative anxiety is a universal psychological issue that triggers physiological stress responses, such as increased blood pressure and pulse rate, thereby disrupting surgical readiness. Non-pharmacological therapy in the form of distraction using a stress ball is effective in diverting cognitive focus and channeling the patient's motor tension through rhythmic ball-squeezing activities. **Objective:** This nurse's final scientific paper aims to provide an overview of the implementation of distraction interventions using a stress ball on anxiety among preoperative patients in the Sa'id Bin Zaid Ward at Welas Asih Regional General Hospital, West Java Province. **Methods:** The method used is a case study with a nursing process approach focusing on two preoperative hernia patients (Mr. D and Mr. G) experiencing anxiety. Data collection techniques were conducted through interviews, observations, physical examinations, and anxiety level measurements using the State-Trait Anxiety Inventory (STAI) questionnaire. The stress ball distraction intervention was administered over 3 days of care with a duration of 10–15 minutes per session. **Results:** The findings indicated that both patients experienced a significant decrease in anxiety levels. The STAI score for Patient 1 (Mr. D) decreased from 48 to 32, while Patient 2 (Mr. G) decreased from 51 to 40 on the third day, accompanied by the stabilization of vital signs. **Conclusion:** This scientific paper demonstrates that the application of distraction therapy using a stress ball is effective in reducing anxiety levels in preoperative patients, thereby supporting their psychological readiness to undergo surgical interventions.

Keywords: *Distraction, Preoperative Anxiety, Stress Ball, State-Trait Anxiety Inventory (STAI).*

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS	iii
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK	vii
<i>ABSTRACT</i>	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan	5
D. Manfaat	5
BAB II TINJAUAN LITERATUR	7
A. Konsep Dasar Kecemasan <i>Pra</i> Operasi.....	7
B. Konsep Dasar <i>Pra</i> Operasi	12
C. Konsep Intervensi Distraksi Menggunakan <i>Stress Ball</i>	17
D. Konsep <i>State Trait Anxiety Inventory</i> (STAI).....	23
E. Konsep Asuhan Keperawatan	27
F. Kerangka Teori	38
BAB 3 GAMBARAN KASUS	39
A. Gambaran Lokasi Penelitian.....	39
B. Resume Asuhan Keperawatan Pasien 1 dan Pasien 2.....	41
C. Gambaran Tahapan Pelaksanaan Tindakan Terapi Distraksi <i>Stress Ball</i>	53
D. Gambaran Respon Perubahan Skor Cemas pada Pasien <i>Pra</i> Operasi yang Dilakukan Terapi Distraksi <i>Stress Ball</i>	55
BAB IV PEMBAHASAN.....	57
A. Gambaran Tahapan Pelaksanaan Proses Keperawatan.....	57
B. Gambaran Pelaksanaan Terapi Distraksi <i>Stress Ball</i>	66

C. Gambaran Perubahan Tingkat Kecemasan Sebelum dan Setelah Dilakukan Penerapan Terapi Distraksi <i>Stress Ball</i>	68
D. Analisis Kesenjangan Pada Kedua Pasien yang Dilakukan Terapi Distraksi <i>Stress Ball</i>	70
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	78
A. Kesimpulan	78
B. Saran.....	80
DAFTAR PUSTAKA.....	82
LAMPIRAN.....	87
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	133

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Intervensi Keperawatan	35
Tabel 3.1 Gambaran Identitas Pasien.....	41
Tabel 3.2 Gambaran Data Fokus Pengkajian.....	42
Tabel 3.3 Diagnosa Keperawatan	44
Tabel 3.4 Rencana Intervensi Keperawatan Pasien 1 dan Pasien 2	46
Tabel 3.5 Implementasi Keperawatan.....	48
Tabel 3.6 Evaluasi Keperawatan Selama 3 hari perawatan	51
Tabel 3.7 Perubahan Skor Cemas pada Pasien Pra Operasi yang Dilakukan Terapi Distraksi <i>Stress Ball</i>	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Web of Caution</i> Kecemasan Pra Operasi.....	16
Gambar 2.2 Terapi <i>Stress Ball</i>	21
Gambar 2.3 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen STAI.....	27

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Pernyataan Kesiapan Menjadi Pasien (<i>Informed Consent</i>)	87
Lampiran 2 SOP Teknik Terapi Distraksi <i>Stress Ball</i>	89
Lampiran 3 Lembar Observasi.....	91
Lampiran 4 Instrument Pengkajian Skor Cemas.....	92
Lampiran 5 Dokumentasi Pelaksanaan	94
Lampiran 6 Lembar Bimbingan.....	95
Lampiran 7 Asuhan Keperawatan	95
Lampiran 8 Hasil Cek <i>Turnitin</i>	132