

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kecemasan pra operasi merupakan masalah psikologis yang sering dialami pasien sebelum menjalani tindakan pembedahan. Kondisi ini dapat memengaruhi respon fisiologis seperti peningkatan tekanan darah, denyut nadi, dan pernapasan, serta berdampak pada proses anestesi dan pemulihan pasien (Yilmaz & Metin, 2023). Menurut World Health Organization (WHO, 2021), prevalensi kecemasan pra operasi mencapai lebih dari 60% pada pasien yang akan menjalani prosedur bedah elektif. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS, 2018), prevalensi pasien di Indonesia yang mengalami kecemasan pra operasi tercatat cukup tinggi. Data menunjukkan bahwa sekitar 32,1% pasien pra operasi mengalami kecemasan sedang, sedangkan 18,7% pasien mengalami kecemasan berat. Kondisi ini berdampak langsung terhadap kesiapan pasien menjalani prosedur bedah dan dapat meningkatkan risiko komplikasi intraoperatif maupun pascaoperatif (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Fakta ini menegaskan perlunya intervensi non-farmakologis yang efektif.

Intervensi farmakologis seperti pemberian obat sedatif memang efektif, tetapi memiliki risiko efek samping seperti gangguan pernapasan dan ketergantungan (Patel & Srinivasan, 2020). Oleh karena itu, intervensi non-farmakologis menjadi pilihan yang lebih aman dan dapat diterapkan secara sederhana. Salah satu teknik yang banyak digunakan adalah distraksi, yaitu

mengalihkan fokus pasien dari rasa takut dan cemas menuju aktivitas lain yang lebih menyenangkan.

Selain farmakologis, intervensi non-farmakologis seperti distraksi terbukti efektif mengurangi kecemasan dengan cara mengalihkan fokus pasien dari rasa takut menuju aktivitas lain yang menyenangkan. Penggunaan *stress ball* sebagai media distraksi terbukti dapat mengalihkan fokus pasien dari rasa takut dan cemas menuju aktivitas fisik sederhana, yaitu menggenggam dan memeras bola (Ariana et al., 2018). Aktivitas ini merangsang sistem saraf parasimpatis sehingga menimbulkan efek relaksasi dan menurunkan skor kecemasan (Oliveira et al., 2023).

Distraksi dengan *stress ball* merupakan metode sederhana yang dapat digunakan pasien secara mandiri. Aktivitas menggenggam dan memeras bola secara berulang terbukti mampu menurunkan ketegangan otot, merangsang sistem saraf parasimpatis, dan menghasilkan efek relaksasi (Yanes et al., 2018). Selain itu, *stress ball* mudah diperoleh, murah, dan tidak memerlukan keterampilan khusus sehingga dapat diterapkan di berbagai fasilitas kesehatan. Penelitian internasional menunjukkan bahwa penggunaan *stress ball* selama prosedur medis dapat menurunkan skor *State-Trait Anxiety Inventory (STAI)* secara signifikan dibandingkan kelompok kontrol (Oliveira et al., 2023). Bahkan, beberapa studi membandingkan efektivitas *stress ball* dengan intervensi lain seperti musik terapi atau *hand-holding*, dan hasilnya *stress ball* tetap memberikan dampak positif terhadap penurunan kecemasan (Shukla et al., 2025).

Penelitian lain menunjukkan bahwa pasien pra operasi sering mengalami kecemasan sedang hingga berat, yang dapat mengganggu kesiapan mental dan fisik sebelum tindakan (Sastra Pradnyani et al., 2025). Oleh karena itu, intervensi non-farmakologis menjadi penting untuk membantu menurunkan kecemasan. Selain menurunkan kecemasan, penggunaan *stress ball* juga terbukti meningkatkan kepuasan pasien terhadap pelayanan kesehatan. Pasien merasa lebih tenang, nyaman, dan memiliki kontrol terhadap dirinya selama menunggu atau menjalani prosedur (Yilmaz & Metin, 2023). Hal ini menunjukkan bahwa intervensi sederhana seperti *stress ball* dapat memberikan manfaat ganda, baik dari sisi psikologis maupun pengalaman pasien.

Di Indonesia, penelitian mengenai penggunaan stress ball pada pasien pra operasi masih terbatas. Studi lokal lebih banyak menyoroti intervensi distraksi lain seperti musik atau teknik relaksasi pernapasan (Sastra Pradnyani et al., 2025). Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi baru dalam pengembangan intervensi keperawatan berbasis bukti yang sesuai dengan konteks pelayanan kesehatan di Indonesia.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di Ruang Sa'id Bin Zaid RSUD Welas Asih Provinsi Jawa Barat, pasien pra operasi umumnya menunjukkan tanda-tanda kecemasan sedang hingga berat. Peneliti mewawancarai beberapa pasien pra operasi dan didapatkan bahwa sebagian besar pasien merasa gelisah, takut terhadap prosedur pembedahan, serta menunjukkan peningkatan tanda vital. Dari hasil pengumpulan data, akhirnya

peneliti mengambil 2 pasien *pra* operasi sebagai subjek penelitian. Kedua pasien tersebut awalnya hanya mengandalkan pemberian obat sedatif dan edukasi singkat dari perawat untuk mengurangi kecemasan. Namun, belum ada intervensi *non-farmakologis* yang sederhana seperti distraksi menggunakan *stress ball* yang diterapkan di ruangan tersebut. Oleh karena itu, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan memberikan intervensi distraksi *stress ball* pada pasien *pra* operasi untuk mengetahui efektivitasnya dalam menurunkan tingkat kecemasan dengan instrumen *State-Trait Anxiety Inventory (STAI)*. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar rekomendasi intervensi *non-farmakologis* yang sederhana, efektif, dan dapat diintegrasikan ke dalam standar pelayanan keperawatan *pra* operasi di rumah sakit.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka yang menjadi rumusan masalah dalam karya ilmiah ini adalah “Bagaimana Hasil Penerapan Distraksi Menggunakan *Stress Ball* Terhadap Kecemasan Pada Pasien *Pra Operasi* Di Ruang Sa'id Bin Zaid RSUD Welas Asih Provinsi Jawa Barat?”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Tujuan penyusunan laporan ini untuk memberikan gambaran bagaimana hasil penerapan distraksi menggunakan *stress ball* terhadap kecemasan pada pasien pra operasi di Ruang Sa'id Bin Zaid RSUD Welas Asih Provinsi Jawa Barat.

2. Tujuan Khusus

- a) Menggambarkan tahapan asuhan keperawatan pada pasien pra operasi yang mengalami kecemasan.
- b) Menggambarkan pelaksanaan tindakan penerapan distraksi *stress ball* terhadap kecemasan pada pasien pra operasi.
- c) Menggambarkan respon atau perubahan pada pasien pra operasi yang mengalami kecemasan.
- d) Menganalisis kesenjangan pada kedua responden yang diberikan tindakan distraksi *stress ball*.

D. Manfaat

1. Manfaat terhadap Pasien

Sebagai alternatif intervensi *non-farmakologis* yang sederhana, murah, dan efektif untuk menurunkan kecemasan pra operasi, sehingga pasien lebih siap menghadapi tindakan pembedahan.

2. Manfaat terhadap Rumah Sakit

Sebagai bahan pertimbangan dalam pengembangan SOP intervensi keperawatan *non-farmakologis* untuk pasien *pra* operasi, khususnya di Ruang Sa'id Bin Zaid RSUD Welas Asih Provinsi Jawa Barat.

3. Manfaat terhadap Pendidikan

Sebagai referensi ilmiah bagi mahasiswa keperawatan dan tenaga kesehatan dalam mengembangkan intervensi berbasis bukti untuk manajemen kecemasan *pra* operasi, serta memperkaya literatur lokal mengenai penggunaan *stress ball* sebagai teknik distraksi.