

Pijat Tangan Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Anak Pra Operasi

Cantika Putri Susiani¹, Irdawati^{2*}

^{1,2}Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta

Email: irdawati@ums.ac.id^{2*}

Abstrak

Anak-anak memiliki ketergantungan tinggi terhadap orang dewasa dan kemampuan kognitif yang masih berkembang, sehingga rentan mengalami kecemasan menjelang prosedur operasi. Kecemasan ini dapat menimbulkan komplikasi seperti peningkatan kebutuhan anestesi, pemulihan yang kurang optimal, serta memperpanjang masa rawat inap. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas intervensi pijat tangan dalam menurunkan tingkat kecemasan anak pra-operasi. Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental one group pretest-posttest design tanpa kelompok kontrol. Sampel terdiri dari 10 anak usia 8–15 tahun yang akan menjalani operasi di Rumah Sakit Indriati Solo Baru. Intervensi pijat tangan dilakukan selama 10 menit menggunakan baby oil. Tingkat kecemasan diukur menggunakan Visual Facial Anxiety Scale (VFAS) sebelum dan sesudah intervensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh partisipan mengalami penurunan tingkat kecemasan setelah diberikan pijat tangan. Rata-rata penurunan skor kecemasan adalah 2,7 poin pada skala VFAS, dengan rentang penurunan antara 2 hingga 4 poin. Sebanyak 50% anak mencapai kategori “tidak cemas” setelah intervensi. Pijat tangan efektif sebagai intervensi nonfarmakologis untuk menurunkan kecemasan anak sebelum menjalani prosedur operasi. Intervensi ini mudah diterapkan di fasilitas pelayanan kesehatan dan berpotensi untuk diintegrasikan dalam SOP pelayanan pra-operasi.

Keywords: Kecemasan anak, Pijat tangan, Pra operasi

PENDAHULUAN

Kecemasan pra-operasi merupakan kondisi umum yang sering dialami oleh anak-anak menjelang tindakan bedah. Kondisi ini dipicu oleh persepsi ancaman, rasa tidak aman, dan ketidaktahuan terhadap prosedur medis. Keterbatasan kognitif anak dalam memahami dan mengelola emosi sesuai dengan tingkat perkembangannya turut memperburuk situasi ini. Manifestasi kecemasan yang sering dijumpai antara lain menangis, rewel, gelisah, hingga penolakan terhadap tindakan medis (Mustafa et al., 2024; Dewanti et al., 2023).

Jika tidak ditangani secara tepat, kecemasan tersebut dapat menimbulkan konsekuensi serius seperti peningkatan

kebutuhan anestesi, gangguan tanda-tanda vital, komplikasi intraoperatif, serta memperlambat proses pemulihan. Hal ini secara langsung berdampak pada perpanjangan masa rawat inap dan peningkatan beban emosional bagi anak dan keluarganya (Ruiz Hernández et al., 2021; Ajani et al., 2023).

Seiring meningkatnya angka intervensi bedah pada anak usia dini, pendekatan nonfarmakologis semakin dibutuhkan sebagai alternatif yang aman, efektif, dan mudah diterapkan di fasilitas kesehatan. Salah satu pendekatan tersebut adalah pijat tangan, yang telah terbukti mampu merangsang sistem saraf parasimpatis dan mengurangi respon stres

melalui sentuhan lembut (Li et al., 2021; Nasihin, 2023).

Namun, sebagian besar studi mengenai pijat tangan difokuskan pada populasi dewasa dan lansia. Belum banyak studi di Indonesia yang secara sistematis mengevaluasi efek pijat tangan terhadap kecemasan anak pra-operasi, sehingga diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengisi celah ini (Harorani et al., 2020; Nasihin, 2023). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh intervensi pijat tangan terhadap penurunan tingkat kecemasan pada anak sebelum menjalani prosedur operasi di Rumah Sakit Indriati Solo Baru.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif pre-eksperimental dengan pendekatan one group pretest-posttest design tanpa kelompok kontrol. Penelitian dilakukan untuk mengevaluasi perubahan tingkat kecemasan anak sebelum dan sesudah diberikan intervensi pijat tangan. Sampel terdiri dari 10 anak yang akan menjalani operasi elektif di Rumah Sakit Indriati Solo Baru pada bulan Juli 2024.

Kriteria inklusi: Anak berusia 8–15 tahun, Dirawat inap dan dijadwalkan menjalani prosedur operasi elektif, Dalam kondisi sadar, kooperatif, dan mampu berkomunikasi verbal. Mendapatkan persetujuan tertulis dari orang tua atau wali

Kriteria eksklusi: Anak yang mengalami gangguan kognitif atau psikologis berat, Mengalami alergi kulit atau iritasi pada tangan, Mengalami

gangguan neurologis atau gangguan persepsi nyeri

Tingkat kecemasan diukur menggunakan Visual Facial Anxiety Scale (VFAS), yaitu skala visual wajah yang menunjukkan ekspresi anak dari skor 1 (tidak cemas) hingga 10 (panik). Kategori kecemasan: Tidak cemas (1–3), Ringan (4–6), Sedang (7–9), Panik (10)

Instrumen VFAS telah divalidasi dan digunakan secara luas dalam penelitian pediatri. Validitas konten VFAS dinyatakan tinggi karena dikembangkan berdasarkan ekspresi emosional yang mudah dikenali oleh anak. Nilai reliabilitas dalam beberapa studi menunjukkan inter-rater reliability > 0,80 (Liu et al., 2022). Langkah intervensi dilakukan secara sistematis sebagai berikut:

1. Pengukuran Awal (*Pre-Intervensi*):

Anak yang memenuhi kriteria diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian, lalu dilakukan pengukuran tingkat kecemasan awal menggunakan VFAS oleh peneliti.

2. Intervensi Pijat Tangan:

Pijat tangan diberikan selama total 10 menit (5 menit pada masing-masing tangan). Pijat dilakukan menggunakan *baby oil*, dimulai dari telapak tangan, punggung tangan, hingga lengan bagian bawah. Bila terdapat infus di salah satu tangan, maka pijatan dilakukan terbatas pada bagian lengan yang aman disentuh.

3. Pengukuran Ulang (*Post-Intervensi*):

Setelah intervensi selesai, anak diukur kembali tingkat kecemasannya menggunakan VFAS. Perubahan skor

sebelum dan sesudah intervensi dicatat untuk analisis efektivita.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 10 anak berusia 8–15 tahun yang akan menjalani operasi elektif di Rumah Sakit Indriati Solo Baru. Tingkat kecemasan diukur sebelum dan sesudah intervensi pijat tangan menggunakan Visual Facial Anxiety Scale (VFAS). Hasil penelitian menunjukkan penurunan tingkat kecemasan pada seluruh partisipan

Tabel 1. Tingkat Kecemasan Anak Sebelum Intervensi

Skala Kecemasan	f	%
Ringan	7	70
Sedang	3	30

Mayoritas anak (70%) mengalami kecemasan ringan, sedangkan sisanya menunjukkan kecemasan sedang. Anak usia yang lebih muda (8–10 tahun) cenderung menunjukkan tanda-tanda cemas lebih nyata, seperti menangis dan memeluk orang tua, sejalan dengan literatur bahwa anak usia dini memiliki pemahaman yang terbatas terhadap prosedur medis dan lebih rentan terhadap stres (Mustafa et al., 2024; Liu et al., 2022).

Tabel 2. Tingkat Kecemasan Anak Setelah Intervensi Pijat Tangan

Skala Kecemasan	f	%
Tidak Cemas	5	50
Ringan	5	50

Setelah pijat tangan, terjadi pergeseran kategori kecemasan. Tidak ditemukan anak yang tetap berada pada kategori cemas sedang. Sebanyak 50% anak menunjukkan penurunan hingga kategori

"tidak cemas", yang mengindikasikan efek menenangkan dari intervensi

Tabel 3. Perubahan Skor VFAS Sebelum dan Sesudah Intervensi Pijat Tangan

Responden	Tingkat Kecemasan VFAS		Keterangan
	Sebelum Terapi	Sesudah Terapi	
An.A (10 tahun)	6	4	Skala Kecemasan menurun 2 tingkat
An.A (10 tahun)	7	4	Skala Kecemasan menurun 3 tingkat
An.D (15 tahun)	5	3	Skala Kecemasan menurun 2 tingkat
An.A (12 tahun)	5	2	Skala Kecemasan menurun 3 tingkat
An.K (9 tahun)	8	6	Skala Kecemasan menurun 2 tingkat
An.J (13 tahun)	6	2	Skala Kecemasan menurun 4 tingkat
An.R (10 tahun)	6	3	Skala Kecemasan menurun 3 tingkat
An.Y (15 tahun)	6	4	Skala Kecemasan menurun 2 tingkat
An.M (8 tahun)	8	5	Skala Kecemasan menurun 3 tingkat
An.A (11 tahun)	5	2	Skala Kecemasan menurun 3 tingkat

Rata-rata penurunan skor kecemasan adalah 2,7 poin. Penurunan terbesar terjadi pada R6 (4 poin), dan terkecil 2 poin. Temuan ini selaras dengan studi Harorani et al. (2020) dan Li et al. (2021), yang menyatakan bahwa pijat tangan efektif dalam menstimulasi sistem saraf parasimpatis, menghasilkan efek relaksasi dan menurunkan kecemasan.

Usia tampaknya memengaruhi respons terhadap intervensi. Anak-anak yang lebih tua tampak lebih kooperatif dan cepat memahami penjelasan intervensi, sehingga lebih reseptif terhadap efek pijat tangan. Ini sesuai dengan ulasan Liu et al. (2022) yang menunjukkan bahwa perkembangan kognitif anak memengaruhi cara mereka merespons stresor medis.

Keterbatasan Penelitian: Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan, tidak adanya kelompok kontrol, sehingga efek pijat tangan tidak dapat dibandingkan dengan faktor lain seperti waktu atau dukungan psikososial, ukuran sampel kecil ($n=10$), sehingga generalisasi hasil terbatas, tidak dilakukan pengukuran lanjutan (*follow-up*) untuk menilai durasi efek intervensi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pijat tangan merupakan intervensi sederhana, nonfarmakologis, dan minim risiko yang dapat membantu menurunkan kecemasan anak menjelang operasi. Terapi ini tidak memerlukan alat khusus selain baby oil, dan dapat dilakukan oleh perawat terlatih. Oleh karena itu, intervensi ini berpotensi diintegrasikan ke dalam SOP pelayanan pra-operasi di rumah sakit, khususnya di ruang pra-anestesi, untuk meningkatkan kenyamanan anak tanpa menambah beban biaya atau risiko klinis.

KESIMPULAN

Berdasarkan penerapan *Evidence Based Practice Nursing*, terapi pijat tangan selama 10 menit terbukti efektif menurunkan tingkat kecemasan pada anak sebelum menjalani prosedur operasi. Intervensi ini sederhana, noninvasif, dan dapat menjadi alternatif terapi nonfarmakologis yang praktis dalam pelayanan keperawatan anak. Penurunan kecemasan dapat membantu memperlancar proses perawatan dan meningkatkan kenyamanan anak selama fase pra-operasi.

Penelitian lanjutan disarankan untuk membandingkan efektivitas terapi ini dengan intervensi nonfarmakologis lainnya, seperti aromaterapi, bermain edukatif, atau teknik relaksasi napas dalam, guna mengidentifikasi metode yang paling optimal dalam menurunkan kecemasan anak pra-operasi. Selain itu, desain eksperimental dengan kelompok kontrol dan jumlah sampel yang lebih besar juga direkomendasikan untuk memperkuat validitas hasil.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kepada Ibu Irdawati, A.Kep., S.Kep., M.Si.Med selaku dosen pembimbing yang telah memberikan arahan selama proses penulisan studi kasus ini, orang tua serta teman – teman yang selalu memberikan semangat.

DAFTAR PUSTAKA

- Ajani, A. T., Novera, M., Movitaria, M. A., & Asman, A. (2023). Hand massage therapy against anxiety in surgical patients. *South East Asia Nursing Research*, 5(2), 30. <https://doi.org/10.26714/seanr.5.2.2023.30-35>
- Amalia, L., Irdawati, & Putri, R. D. A. (2024). Penerapan Terapi bermain Mewarnai Pada Anak Prasekolah Yang Mengalami Kecemasan Hospitalisasi. *Maheesa: Malahayati Health Student Journal*, 4(8), 3590–3598.
- Celik, B., & Canbulat Sahiner, N. (2024). The effects of preoperative therapeutic play on anxiety and fear levels in preschool children. *Journal of Pediatric Nursing*, 78, e244–e249. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.pedn.2024.07.012>

- Dewanti, O., Irdawati, & Muyas, S. (2023). Pengaruh Brain Gym Terhadap Kecemasan Hospitalisasi Anak Usia Pra Sekolah. *Prosiding Seminar Nasional Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta (SEMNASKEP)*, 5(1), 85–93.
- Harorani, M. F. F. M. N. Z. M. N. S. S. Z. P. M. (2020). Effects of Extremity Massage on Preoperative Anxiety: A Three-Arm Randomized Controlled Clinical Trial on Phacoemulsification Candidates. *Journal of Perianesthesia Nursing*, 35(3), 277–282. <https://doi.org/10.1016/j.jopan.2019.1.0.010>
- Hastuti, W. (2024). Deskripsi Tingkat Kecemasan pada Pasien Pra-Operasi. *Journal of Holistics and Health Sciences*, 6(2), 249–256. <https://doi.org/https://doi.org/10.35473/jhhs.v6i2.502>
- Li, Z., Bauer, B., Aaberg, M., Pool, S., Van Rooy, K., Schroeder, D., & Finney, R. (2021). Benefits of hand massage on anxiety in preoperative outpatient: A quasi-experimental study with pre- and post-tests. *Explore*, 17(5), 410–416. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2020.08.016>
- Liu, W., Xu, R., Jia, J., Shen, Y., Li, W., & Bo, L. (2022). Research Progress on Risk Factors of Preoperative Anxiety in Children: A Scoping Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(16). <https://doi.org/10.3390/ijerph19169828>
- Mustafa, M. S., Shafique, M. A., Zaidi, S. D. E. Z., Qamber, A., Rangwala, B. S., Ahmed, A., Zaidi, S. M. F., Rangwala, H. S., Uddin, M. M. N., Ali, M., Siddiq, M. A., & Haseeb, A. (2024). Preoperative anxiety management in pediatric patients: a systemic review and meta-analysis of randomized controlled trials on the efficacy of distraction techniques. *Frontiers in Pediatrics*, 12(February). <https://doi.org/10.3389/fped.2024.1353508>
- Nasihin, N. (2023). The Effect of Hand Massage on Reducing the Anxiety Level of Pre-Surgery Clients in Tangerang City Regional Public Hospital. *Poltekita: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 17(1), 1–7. <https://doi.org/10.33860/jik.v17i1.2025>
- Roelanda, A., Limson, L., & Nurbani, N. (2023). Hubungan Pengetahuan Tentang Prosedur Operasi Dengan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Laparatomi Rsud Dr. Abdul Azis Singkawang Tahun 2021. *Scientific Journal of Nursing Research*, 3(2), 33. <https://doi.org/10.30602/sjnr.v3i2.1295>
- Rohmawati, R., Sudarti, E., Faizah, I., Yunita Sari, R., & Nur Hasina Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, S. (2022). Korelasi Usia Terhadap Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Histerectomi. *JKJ: Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 12(1), 9–16.
- Ruiz Hernández, C., Gómez-Urquiza, J. L., Pradas-Hernández, L., Vargas Roman, K., Suleiman-Martos, N., Albendín-García, L., & Cañadas-De la Fuente, G. A. (2021). Effectiveness of nursing interventions for preoperative anxiety in adults: A systematic review with meta-analysis. *Journal of Advanced Nursing*, 77(8), 3274–3285. <https://doi.org/10.1111/jan.14827>
- Sukatin, S., Chofifah, N., Turiyana, T., Paradise, M. R., Azkia, M., & Ummah, S. N. (2020). Analisis Perkembangan Emosi Anak Usia Dini. *Golden Age: Jurnal Ilmiah Tumbuh Kembang Anak Usia Dini*, 5(2), 77–90. <https://doi.org/10.14421/jga.2020.52-05>
- Supangat, Sakinah, E. N., Baswedan, M. Y.

N. A. H., Haritsah, & Atha, P. (2024). Gambaran Tingkat Kecemasan Pasien Bedah Anak pada Persiapan Perioperatif di Rumah Sakit Daerah dr. Soebandi Jember. *Jurnal Anestesi Perioperat*, 2(1), 1–5. <https://doi.org/10.24036/perspektif.v4i4.466>.