

## PENERAPAN SWEDISH MASSAGE TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PASIEN PRE OPERASI MINOR

Supri Fajar Baskoro<sup>1</sup>, Amrih Widiati<sup>2</sup>  
<sup>1,2</sup> Universitas Karya Husada Semarang

\* Corresponding Author: [bos13es412@email.com](mailto:bos13es412@email.com)

### ARTICLE INFO

**Article history:**

Received : 2024-07-01

Revised : 2024-07-05

Accepted : 2024-07-08

Available online : 2024-07-27

**Kata Kunci:**

Kecemasan, Pijat, Swedish

**Keywords:**

Anxiety, Massage, Swedish

### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Kecemasan merupakan masalah yang paling banyak dialami oleh pasien pre operasi. Kecemasan yang berlebih sebelum operasi dapat membawa dampak buruk seperti terjadinya perubahan hemodinamik pasien yang bisa berakibat tertundanya pelaksanaan operasi. **Tujuan:** Mengetahui penerapan *swedish massage* terhadap tingkat kecemasan pasien pre operasi minor. **Metode:** Jenis penelitian menggunakan studi kasus deskriptif. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 20-21 Mei 2024 di salah satu rumah sakit di Kota Semarang. Subyek pada penulisan ini adalah empat pasien pre operasi yang mengalami kecemasan kategori sedang. Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan yaitu *Amsterdam*

*Preoperative Anxiety and Information Scale* (APAIS). **Hasil:** Pengukuran tingkat kecemasan sebelum diberikan *Swedish massage* yaitu semua subjek penelitian mengalami kecemasan sedang dengan skor 19-21 dan setelah diberikan intervensi *Swedish massage* terjadi penurunan tingkat kecemasan menjadi ringan dengan skor 12-14. **Kesimpulan:** *Swedish massage* dapat dijadikan alternatif dalam penanganan kecemasan pada pasien pre operasi.

### ABSTRACT

*Background:* Anxiety is the most common problem experienced by preoperative patients. Excessive anxiety before surgery can have negative impacts such as changes in the patient's hemodynamics which can result in delays in the operation. *Objective:* To determine the application of Swedish massage to the anxiety level of patients pre-minor surgery. *Method:* This type of research uses descriptive case studies. This research was conducted on 20-21 May 2024 at a hospital in Semarang City. The subjects of this writing are four preoperative patients who experienced moderate anxiety. The instrument used to measure anxiety levels is the Amsterdam Preoperative Anxiety and Information Scale (APAIS). *Results:* Measurement of anxiety levels before being given Swedish massage was that all research subjects experienced moderate anxiety with a score of 19-21 and after being given the Swedish massage intervention, the anxiety level decreased to mild with a score of 12-14. *Conclusion:* Swedish massage can be used as an alternative in treating anxiety in preoperative patients.

This is an open access article under the [CC BY-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) license.

Copyright © 2021 by Author. Published by Universitas Bina Bangsa Getsempena



## PENDAHULUAN

Pembedahan menjadi salah satu bentuk pelayanan kesehatan terpenting di Rumah Sakit. Pembedahan ialah tindakan atau terapi pengobatan dengan menggunakan metode invasif yaitu melakukan pembukaan/menampilkan area tubuh yang akan dirawat. Prosedur tindakan pembedahan biasanya dilakukan dengan membuat sayatan pada bagian tubuh kemudian diakhiri dengan menjahit atau menutup sayatan tersebut. Pengelompokan tindakan pembedahan dibagi menjadi dua kategori, yaitu pembedahan minor dan pembedahan mayor. Tindakan pembedahan terbagi menjadi 3 fase yaitu pre operative, intra operative dan pasca operative. Pre operatif adalah periode atau waktu sebelum dilakukannya tindakan pembedahan terhitung dari tahap persiapan pasien hingga siap menjalani operasi (Feleke, Chichiabellu, & Ayalew, 2022).

Data survey menunjukkan bahwa jumlah kasus yang membutuhkan operasi atau tindakan pembedahan terus meningkat setiap tahun. Data menunjukkan bahwa jumlah kasus dengan operasi pada tahun 2017 yaitu 140 juta kasus dan bertambah menjadi 148 juta kasus pada tahun 2018 (*International Alliance of Patient's Organizations*, 2018). Data survey di Indonesia juga mengemukakan bahwa kasus dengan tindakan pembedahan menjadi penyakit yang sering ditemui di rumah sakit dengan menempati urutan ke 11 dari 50 (Kementerian Kesehatan RI, 2020).

Pasien yang hendak menjalani tindakan pembedahan seringkali dijumpai mengalami kecemasan. Perasaan cemas tersebut tidak hanya dirasakan oleh pasien yang menjalani pembedahan mayor, tetapi juga oleh pasien yang menjalani pembedahan minor. Tingkat kecemasan yang alami pun sangat bervariasi, mulai dari tingkat kecemasan kategori ringan sampai dengan tingkat kecemasan kategori berat (Ji, Sang, Zhang, Zhu, & Bo, 2022).

Kecemasan dapat diartikan sebagai perasaan yang tidak jelas atau tidak menentu berkaitan dengan rasa ketidakberdayaan. Cemas atau kecemasan ini bisa juga kondisi emosional yang tidak menentu terhadap sesuatu secara spesifik ataupun sesuatu yang tidak jelas. Secara patofisiologi, kecemasan terjadi ketika tidak optimalnya sistem kardiovaskuler dalam mengedarkan darah ke seluruh tubuh, yang mana bisa nampak dari reaksi fisiologi dan psikologis pasien seperti bertambahnya detak jantung dan naiknya tekanan darah (Li, Xia, Cheng, & Li, 2020).

Kecemasan yang dirasakan pasien pre operasi karena adanya perasaan takut terhadap tindakan pembedahan yang akan dijalani, peralatan tindakan pembedahan dan petugas, nyeri sayatan akibat pembedahan, penyakit yang sudah memburuk atau kematian karena tidakberhasilannya tindakan pembedahan. Kecemasan berlebih yang pada pasien

pre operasi ini mempunyai dampak buruk dan harus segera diatasi. Hal tersebut karena kecemasan berlebih dapat mengakibatkan perubahan fisiologi tubuh pasien sehingga tindakan pembedahan tidak bisa dilaksanakan dan dijadwalkan ulang (Jiwanmall et al., 2020). Feleke tahun 2022 juga menjelaskan bahwa banyak pasien pre operatif mengalami kecemasan sehingga terjadinya peningkatan tekanan darah, yang mana mengakibatkan operasi ditunda dan dijadwalkan di lain waktu (Feleke et al., 2022).

Intervensi relaksasi seperti *Swedish Massage* menjadi salah satu intervensi alternatif yang banyak digunakan dalam upaya penanganan kecemasan pasien dalam praktik keperawatan. *Swedish Massage* ialah sebuah teknik pijat yang biasanya digunakan untuk mengatasi kelelahan, yang mana *Swedish Massage* dapat mengurangi ketegangan otot, melancarkan sirkulasi darah, menstimulasi kulit dan saraf. *Swedish massage* dapat memberikan efek relaksasi yang baik sehingga menimbulkan sensasi nyaman dan rasa tenang yang berdampak pada penurunan nyeri, stres dan kecemasan (Bayrakdaroglu et al., 2024; Rapaport et al., 2021).

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di salah satu rumah sakit di Kota Semarang pada tanggal 2 Maret 2024 menunjukkan bahwa rata-rata setiap harinya jumlah pasien yang menjalani tindakan bedah minor yaitu 7-10 pasien. Studi tersebut juga menemukan bahwa dari 3 pasien pre operasi minor yang diwawancarai, semuanya mengaku merasakan kecemasan sebelum menjalani tindakan pembedahan. Salah satu perawat mengungkapkan bahwa langkah penanganan yang dilakukan perawat untuk mengurangi atau mengatasi kecemasan pasien pre operasi adalah memberikan edukasi preoperatif, yang mana hal itu merupakan bagian dari SOP rumah sakit. Edukasi preoperative mencakup informasi-informasi terkait jenis tindakan operasi, kondisi penyakit pasien, dan kemungkinan terjadinya komplikasi-komplikasi. Namun, intervensi khusus yang ditujukan untuk mengurangi kecemasan belum diterapkan. Berdasarkan hasil studi pendahuluan di atas, peneliti tertarik untuk meneliti tentang penerapan *Swedish Massage* terhadap tingkat kecemasan pada pasien pre operasi minor.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini merupakan studi kasus deskriptif yang bertujuan untuk melihat penerapan *Swedish Massage* dalam mengurangi tingkat kecemasan pasien pre operasi minor, yang mana *Swedish Massage* diberikan sekitar 15 menit. Studi ini dilakukan pada tanggal 20-21 Mei 2024 dengan subjek penelitian yaitu 4 pasien pre operasi yang mengalami kecemasan kategori sedang di satu Rumah Sakit di Kota Semarang. Instrumen yang

digunakan berupa *Amsterdam Preoperative Anxiety and Information Scale (APAIS)*, dimana instrumen ini terdiri dari 14 item yang di dalamnya terdapat aspek psikis maupun fisik. Semua jawaban yang dipilih oleh subjek penelitian dijumlahkan dan dikategorikan dengan kriteria: tidak ada kecemasan jika total skor < 6, cemas ringan jika total skor 6 - 14, cemas sedang jika total skor 15 - 27 dan cemas berat jika total skor > 27.

## HASIL PENELITIAN

Tabel 1  
Tingkat Kecemasan Subjek Penelitian Sebelum dan Sesudah Pemberian *Swedish Massage*, Mei 2024 (n=4)

Subjek Penelitian	Tingkat Kecemasan			
	Pre Test		Post Test	
	Skor	Kategori	Skor	Kategori
Tn. W	20	Sedang	12	Ringan
Tn. SH	21	Sedang	14	Ringan
Tn.PA	19	Sedang	13	Ringan
Tn.S	20	Sedang	14	Ringan

Table 1 memperlihatkan bahwa semua subjek penelitian sebelum diberikan *Swedish Massage* mengalami kecemasan kategori sedang dengan skor 19-21 dan sesudah diberikan *Swedish Massage* mengalami penurunan tingkat kecemasan menjadi kategori ringan dengan skor 12-14. Hal tersebut menunjukkan bahwa pemberian *Swedish Massage* mampu membantu menurunkan kecemasan pada pasien pre operasi minor.

## PEMBAHASAN

Subjek penelitian terdiri dari 4 pasien pre operasi minor, dimana 3 pasien dengan diagnosis pre operasi STT punggung yaitu Tn. W umur 56, Tn. PA umur 53 tahun dan Tn.S umur 50 tahun, sedangkan 1 subjek penelitian dengan diagnosis pre operasi amputasi digit 3 kiri yaitu Tn. SH umur 52 tahun. Tingkat kecemasan keempat pasien tersebut sebelum pemberian *Swedish Massage* yaitu Tn. W mengalami kecemasan sedang dengan skor APAIS 20, Tn. SH mengalami kecemasan sedang dengan skor APAIS 21, Tn. PA mengalami kecemasan sedang dengan skor APAIS 19 dan Tn. S mengalami kecemasan sedang dengan skor APAIS 20. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya bahwa pasien sering mengalami tingkat kecemasan yang tinggi ketika mendekati waktu untuk menjalani operasi atau saat mereka berada di ruang tunggu sebelum prosedur dimulai (Dziadzko et al., 2022).

Kecemasan adalah perasaan tidak menentu yang berkaitan dengan kegelisahan, ketakutan, dan kekhawatiran terhadap ancaman atau ketidakpastian. Beberapa pasien sebelum operasi mungkin mengalami gejala seperti detak jantung yang meningkat, berkeringat berlebihan, rasa gelisah, kesulitan berkonsentrasi, serta masalah tidur (Abate, Chekol, & Basu, 2020). Berbagai faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kecemasan sebelum operasi seperti jenis operasi yang akan dilakukan, pengalaman sebelumnya dengan prosedur serupa, pengetahuan tentang prosedur yang dijalani, dan dukungan sosial juga dapat berkontribusi terhadap tingkat kecemasan yang dirasakan oleh pasien pembiayaan (Abate et al., 2020; Jayawardane, Gankanda, & Gunathilake, 2021). Sebuah tinjauan literatur juga menjelaskan bahwa pasien perempuan cenderung mengalami tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan dengan pasien laki-laki. Kurangnya dukungan sosial dapat memperburuk kecemasan yang dialami oleh pasien perempuan, sementara hal ini tidak memiliki dampak signifikan pada pasien laki-laki (Dziadzko et al., 2022).

Setelah pemberian intervensi *Swedish Massage* terlihat keempat subjek penelitian mengalami penurunan tingkat kecemasan dari kecemasan kategori sedang menjadi kategori ringan. Hal tersebut membuktikan bahwa penerapan *Swedish Massage* efektif menurunkan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi minor. *Swedish massage* adalah teknik pijat dengan gerakan lurus memanjang pada otot yang berfokus pada fleksibilitas dan gerakan sendi. Pijatan ini melibatkan gerakan ringan seperti meremas (*kneading*), gesekan lembut (*friction*), peregangan (*stretching*), dan pukulan lembut (*tapping*) yang bertujuan untuk memberikan kenyamanan dan relaksasi pada otot tubuh (Rapaport et al., 2021).

Sejumlah penelitian telah menunjukkan efektivitas *Swedish Massage* dalam mengurangi kecemasan pra-operasi. Studi-studi ini menunjukkan bahwa pasien yang menerima *Swedish Massage* sebelum operasi melaporkan tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang tidak menerima pijat. Pemberian *Swedish Massage* dapat memperbaiki variabel fisiologis yang berkaitan dengan kecemasan, seperti penurunan tekanan darah dan detak jantung (Hamzehnejadi, Mangolian Shahrabaki, Mahmoodabadi, & Dehghan, 2023; Nuraini, Prajayanti, & Sutarwi, 2023).

*Swedish Massage* dapat meningkatkan sirkulasi darah dan membantu mengendurkan otot yang tegang sehingga membantu dalam menghilangkan racun dari tubuh dan membawa lebih banyak oksigen ke otot-otot dan jaringan tubuh lainnya. Hal ini dapat memberikan efek menenangkan dan mengurangi ketegangan fisik yang terkait

dengan kecemasan. *Swedish Massage* dapat merangsang sistem saraf parasimpatis yang bertanggung jawab untuk respon relaksasi tubuh. Aktivasi sistem ini membantu menurunkan tingkat hormon stres seperti kortisol yang berkontribusi pada perasaan cemas. *Swedish Massage* juga dapat meningkatkan produksi endorfin yaitu hormon yang berperan dalam perasaan bahagia dan relaksasi. Peningkatan kadar endorfin dapat membantu mengurangi kecemasan dan meningkatkan suasana hati (Eskandari, Mousavi, Valiani, Ghanbari, & Iravani, 2022; Nenji, 2023).

## SIMPULAN DAN SARAN

Kecemasan yang dialami oleh pasien pre operasi dapat membawa dampak negatif yang mempengaruhi kondisi pasien, dimana hal tersebut dapat menyebabkan tertundanya pelaksanaan tindakan pembedahan. *Swedish Massage* dapat menjadi alternatif dalam membantu pasien untuk mengatasi kecemasan yang pre operasi. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi motivasi dan masukan untuk perawat untuk dapat menggunakan terapi kompleneter keperawatan dalam pemberian asuhan keperawatan khususnya dalam kasus-kasus yang serupa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abate, S. M., Chekol, Y. A., & Basu, B. (2020). Global prevalence and determinants of preoperative anxiety among surgical patients: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Surgery Open*, 25, 6–16. <https://doi.org/10.1016/j.ijso.2020.05.010>
- Bayrakdaroglu, S., Eken, Ö., Bayer, R., Yagin, F. H., Kızılet, T., Kayhan, R. F., & Ardigò, L. P. (2024). Effects of Swedish Massage at Different Times of the Day on Dynamic and Static Balance in Taekwondo Athletes. *Healthcare (Basel, Switzerland)*, 12(2), 165. <https://doi.org/10.3390/healthcare12020165>
- Dziadzko, M., Mazard, T., Bonhomme, M., Raffin, M., Pradat, P., Forcione, J.-M., ... Aubrun, F. (2022). Preoperative Anxiety in the Surgical Transfer and Waiting Area: A Cross-Sectional Mixed Method Study. *Journal of Clinical Medicine*, 11(9), 2668. <https://doi.org/10.3390/jcm11092668>
- Eskandari, F., Mousavi, P., Valiani, M., Ghanbari, S., & Iravani, M. (2022). A comparison of the effect of Swedish massage with and without chamomile oil on labor outcomes and maternal satisfaction of the childbirth process: A randomized controlled trial. *European Journal of Medical Research*, 27(1), 266. <https://doi.org/10.1186/s40001-022-00901-x>
- Feleke, M. G., Chichiabellu, T. Y., & Ayalew, T. L. (2022). Magnitude and reasons of surgery cancellation among elective surgical cases in Wolaita Sodo University Comprehensive Specialized Hospital, Southern Ethiopia, 2021. *BMC Surgery*, 22(1), 300. <https://doi.org/10.1186/s12893-022-01749-y>

- Hamzehnejadi, Y., Mangolian Shahrababaki, P., Mahmoodabadi, M., & Dehghan, M. (2023). Effect of Massage and Dry Cupping on Hemodynamic Parameters of Cardiac Patients: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Chiropractic Medicine*, 22(1), 60–71. <https://doi.org/10.1016/j.jcm.2022.07.002>
- International Alliance of Patient's Organizations. (2018). *World Health Organization's 10 facts on patient safety*. International Alliance of Patient's Organizations. Retrieved from <https://www.iapo.org.uk/news/2018/nov/6/world-health-organizations-10-facts-patient-safety>
- Jayawardane, M., Gankanda, W., & Gunathilake, M. (2021). Prevalence of pre-operative anxiety and associated factors among a group of women undergoing gynaecological surgeries at a single unit in a tertiary care hospital in Sri Lanka. *F1000Research*, 10, 74. <https://doi.org/10.12688/f1000research.26964.1>
- Ji, W., Sang, C., Zhang, X., Zhu, K., & Bo, L. (2022). Personality, preoperative anxiety, and postoperative outcomes: A review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(19), 12162. <https://doi.org/10.3390/ijerph191912162>
- Jiwanmall, M., Jiwanmall, S. A., Williams, A., Kamakshi, S., Sugirtharaj, L., Poornima, K., & Jacob, K. S. (2020). Preoperative anxiety in adult patients undergoing day care surgery: Prevalence and associated factors. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 42(1), 87–92. [https://doi.org/10.4103/IJPSYM.IJPSYM\\_180\\_19](https://doi.org/10.4103/IJPSYM.IJPSYM_180_19)
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Profil kesehatan Indonesia 2019*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Li, J., Xia, Y., Cheng, X., & Li, S. (2020). Fear of uncertainty makes you more anxious? Effect of intolerance of uncertainty on college students' social anxiety: a moderated mediation model. *Frontiers in Psychology*, 11, 565107. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.565107>
- Nenji, N. (2023). *A Comprehensive Guide To Swedish Massage Techniques For Mental And Emotional Well-Being*. London: Amazon Digital Services.
- Nuraini, O. I. A., Prajayanti, E. D., & Sutarwi. (2023). Application of Swedish Massage for Blood Pressure in Elderly Hypertension at Karanganyar Regional Hospital. *Jurnal Kegawatdaruratan Medis Indonesia*, 2(2), 152–165. <https://doi.org/10.58545/jkmi.v2i2.174>
- Rapaport, M. H., Schettler, P. J., Larson, E. R., Dunlop, B. W., Rakofsky, J. J., & Kinkead, B. (2021a). Six versus twelve weeks of Swedish massage therapy for generalized anxiety disorder: Preliminary findings. *Complementary Therapies in Medicine*, 56, 102593. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2020.102593>
- Rapaport, M. H., Schettler, P. J., Larson, E. R., Dunlop, B. W., Rakofsky, J. J., & Kinkead, B. (2021b). Six versus twelve weeks of Swedish massage therapy for generalized anxiety disorder: Preliminary findings. *Complementary Therapies in Medicine*, 56, 102593. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2020.102593>
- Rismawan, W., Rizal, F. M., & Kurnia, A. (2019). Tingkat kecemasan pasien pre operasi di RSUD dr. Soekardjo Kota Tasikmalaya. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada*, 19(1).