

## FOOT HAND MASSAGE TECHNIQUES TO REDUCE PRE OPERATIVE PATIENT ANXIETY LEVELS

**Yosie Alvianita<sup>1</sup>, Budhy Ermawan<sup>2</sup>, Ana Ratnawati<sup>3</sup>**  
Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta  
Jl. Tatabumi No.3, Banyuraden, Gamping, Sleman  
Kode pos : 55293  
Email : [yosie.alvi@gmail.com](mailto:yosie.alvi@gmail.com)

### ABSTRACT

**Background:** Anxiety is a very serious condition in pre-operative patients which is characterized by feelings of fear and anxiety and describes feelings of doubt, helplessness, tension, anxiety and worry about something threatening. *Foot hand* massage is a non-pharmacological action to reduce anxiety by doing massage so that the body will react by releasing endorphins. Endorphin is a substance that is produced naturally by the body, and has effects like morphine. Endorphin is calming, has a comfortable effect, and is very instrumental in the regeneration of cells to repair worn or damaged parts of the body. **Objective:** To find out specifically the effect of giving foot hand massage techniques to the level of anxiety of pre-operative patients. **Method:** Using 2 PubMed and Google Scholar databases from 2010 to 2020 in the form of research reports and reviews that discuss foot hand massage techniques to reduce anxiety levels in preoperative patients. The keywords foot hand massage and anxiety are used to search electronic databases. Journals are selected based on titles and abstract information. Obtained 5 journals in accordance with the discussion related to foot hand massage techniques to reduce anxiety levels in preoperative patients. **Results:** The foot hand massage technique as a non-pharmacological nursing intervention showed a significant impact on reducing anxiety. In accordance with the theory that explains that massage on the hands and feet can stimulate the hormone endorphine which provides a relaxing effect on the body. **Conclusion:** The application of foot hand massage techniques is effective in managing anxiety in patients undergoing surgery. Foot hand massage can be a useful nursing intervention in reducing anxiety levels in patients.  
**Keywords:** foot hand massage, anxiety.

## TEKNIK *FOOT HAND MASSAGE* UNTUK MENGURANGI TINGKAT KECEMASAN PASIEN PRE OPERASI

Yosie Alvianita<sup>1</sup>, Budhy Ermawan<sup>2</sup>, Ana Ratnawati<sup>3</sup>  
Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta  
Jl. Tatabumi No.3, Banyuraden, Gamping, Sleman  
Kode pos : 55293  
Email : [yosie.alvi@gmail.com](mailto:yosie.alvi@gmail.com)

### ABSTRAK

**Latar Belakang :** Kecemasan adalah suatu keadaan yang sangat serius pada pasien pre-operasi yang ditandai dengan perasaan ketakutan dan gelisah serta menggambarkan perasaan keraguan, keadaan tidak berdaya, tegang, gelisah dan khawatir terhadap sesuatu yang mengancam. *Foot hand massage* merupakan tindakan non-farmakologi untuk mengurangi kecemasan dengan dilakukan pemijatan sehingga tubuh akan bereaksi dengan mengeluarkan *endorphin*. *Endorphin* adalah zat yang diproduksi secara alamiah oleh tubuh, serta memiliki efek seperti *morphine*. *Endorphin* bersifat menenangkan, memberikan efek nyaman, dan sangat berperan dalam regenerasi sel-sel guna memperbaiki bagian tubuh yang sudah usang atau rusak. **Tujuan :** Mengetahui secara spesifik pengaruh pemberian teknik *foot hand massage* terhadap tingkat kecemasan pasien pre-operasi. **Metode :** Menggunakan 2 data based *PubMed* dan *Google Scholar* dari tahun 2010 sampai 2020 berupa laporan hasil penelitian dan review yang membahas tentang teknik *foot hand massage* untuk mengurangi tingkat kecemasan pada pasien pre operasi. Kata kunci *foot hand massage* dan kecemasan digunakan untuk mencari pada data based elektronik. Jurnal diseleksi berdasarkan judul dan informasi abstrak. Didapatkan 5 jurnal yang sesuai dengan pembahasan terkait teknik *foot hand massage* untuk mengurangi tingkat kecemasan pada pasien pre operasi. **Hasil :** Teknik *foot hand massage* sebagai intervensi keperawatan non-farmakologis menunjukkan dampak yang signifikan pada penurunan kecemasan. Sesuai dengan teori yang menjelaskan bahwa pemijatan pada tangan dan kaki dapat merangsang hormon *endorphine* yang memberikan efek rileksasi pada tubuh. **Kesimpulan :** Penerapan teknik *foot hand massage* efektif dalam mengelola kecemasan pada pasien yang akan dilakukan operasi. *Foot hand massage* dapat menjadi intervensi keperawatan yang bermanfaat dalam mengurangi tingkat kecemasan pada pasien.

Kata Kunci : *foot hand massage*, kecemasan.

Keterangan:

<sup>1</sup>Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

<sup>2,3</sup>Dosen Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta