

STRESS BALL DISTRACTION THERAPY

Teori, Evidence,
dan Implementasi



1. Ns. Dewi Fitriani, S.Kep., M.Kep
2. Gita Ayuningtyas, S.K.G., M.H.Kes

Editor : Edi Junaedi

**STRESS BALL DISTRACTION
TERAPI
Teori, Evidence, dan Implementasi**

Penulis :

**Ns. Dewi Fitriani, S.Kep., M.Kep.,
Gita Ayuningtyas, S.K.G., M.H.Kes**



STRESS BALL DISTRACTION TERAPI

Teori, Evidence, dan Implementasi

Penulis : Ns. Dewi Fitriani, S.Kep., M.Kep., Gita
Ayuningtyas, S.K.G., M.H.Kes
Editor : Edi Junaedi
proofreader : DSI Press
Setting dan layout : DSI Press
desain cover : DSI Press
link : www.dutasains.com
Isbn : 978-634-7749-48-2

Hak Penerbitan ada pada © Duta Sains Indonesia 2026
Ukuran Unesco
Halaman : 65 hal
Hak cipta dilindungi Undang-undang
Dilarang mengutip, memperbanyak dan
menerjemahkan sebagian atau seluruh isi buku ini
tanpa izin tertulis dari Duta Sains Indonesia
Cetakan I, Agustus 2026



Sedati Agung 3 RT 07 RW 01 Kec. Sedati
Jawa Timur – Indonesia
Telp. 0877 5551 0658
E-mail : dutasainsindonesia@gmail.com
Website: www.dutasains.com

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah Swt. atas segala limpahan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga buku yang berjudul ***Stress Ball Distraction Therapy: Teori, Evidence, dan Implementasi*** ini dapat diselesaikan dengan baik. Kehadiran buku ini merupakan salah satu bentuk kontribusi akademik dalam memperkaya khazanah ilmu pengetahuan, khususnya pada bidang kesehatan dan keperawatan.

Nyeri, kecemasan, dan stres merupakan masalah yang sering dijumpai pada berbagai kondisi klinis. Penanganan terhadap kondisi tersebut tidak hanya mengandalkan terapi farmakologis, tetapi juga memerlukan pendekatan nonfarmakologis yang aman, mudah diterapkan, ekonomis, dan memiliki dasar ilmiah yang kuat. Salah satu pendekatan yang semakin banyak mendapat perhatian adalah ***Stress Ball Distraction Therapy***, yaitu teknik distraksi sederhana yang memanfaatkan aktivitas menggenggam bola terapi untuk membantu mengalihkan perhatian pasien dari rasa nyeri, ketidaknyamanan, maupun kecemasan selama menjalani prosedur medis maupun dalam proses perawatan.

Kami menyadari bahwa perkembangan ilmu kesehatan menuntut adanya inovasi yang terus-menerus. Oleh karena itu, buku ini juga diharapkan dapat menjadi inspirasi bagi dosen, mahasiswa, peneliti, dan praktisi kesehatan untuk mengembangkan berbagai

bentuk terapi distraksi maupun intervensi nonfarmakologis lainnya.

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan, baik berupa pemikiran, masukan, maupun motivasi selama proses penyusunan buku ini. Apresiasi yang setinggi-tingginya juga kami sampaikan kepada rekan-rekan sejawat, akademisi, tenaga kesehatan, dan semua pihak yang terus berkomitmen mengembangkan ilmu pengetahuan demi peningkatan mutu pelayanan kesehatan di Indonesia.

Besar harapan kami agar buku ***Stress Ball Distraction Therapy: Teori, Evidence, dan Implementasi*** dapat memberikan manfaat yang luas bagi dunia pendidikan, penelitian, maupun praktik profesional, serta menjadi salah satu referensi yang mampu mendukung peningkatan kompetensi tenaga kesehatan dalam memberikan pelayanan yang aman, efektif, dan berpusat pada pasien.

Akhirnya, semoga buku ini menjadi amal ilmiah yang bermanfaat, memberikan kontribusi nyata bagi pengembangan ilmu kesehatan, serta menjadi inspirasi dalam menghadirkan inovasi pelayanan kesehatan yang lebih berkualitas bagi masyarakat.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL i

HALAMAN BALIK JUDUL	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI	v
BAB 1	
PENGANTAR KRONIS.....	1
BAB 2	
KONSEP DASAR NYERI.....	8
BAB 3	
MANAJEMEN NYERI	21
BAB 4	
KONSEP TERAPI.....	32
BAB 5	
STREES BALL THERAPY.....	45
DAFTAR PUSTAKA	61
BIODATA PENULIS	69