

## Review article



# The effect of back massage therapy for sleep quality in intensive care unit patients

Astantika Afri Anggraheni<sup>1</sup>, Beti Kristinawati<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Program Study of Ners, Faculty of Health Science, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

### Article Info

#### Article History:

Submitted: Nov 11<sup>th</sup>, 2021

Accepted: March 11<sup>th</sup>, 2023

Published: Dec 31<sup>st</sup>, 2023

#### Keywords:

Back massage; Intensive Care Unit; Pasien Kritis; Quality of Sleep

### Abstract

The quality of sleep of patients in the intensive care unit can be improved with massage therapy. One of the massage therapies that can be used to improve the quality of sleep patients is back massage therapy. The purpose of this review is to find out the effect of back massage therapy on the quality of sleep patients. Research methods use a Literature Review by looking for the latest and relevant sources. The database was obtained from PubMed, Google Scholar and Science Direct. A review was conducted on 3 articles that were relevant to the criteria namely by providing back massage therapy interventions and publications for the last 5 years (2016-2017). Back massage can improve sleep quality in critical patients with a duration of therapy of 10 minutes and 20 minutes. Measuring instruments used to assess the quality of a patient's sleep are the Verran Snyder-Halpern Sleep Scale (VSH Sleep Scale) and Wrist Actigraph. Back massage therapy is a nurse's self-contained action that can be done to improve the quality of sleep of critical patients in the Intensive Care Unit room.

## PENDAHULUAN

*Intensive care unit (ICU)* merupakan salah satu bagian pelayanan kesehatan di Rumah Sakit yang berfokus pada perawatan intensif [1]. Perubahan gangguan tidur sering dialami oleh pasien yang dirawat di ruang perawatan kritis dan dapat berpengaruh pada masalah neurobiologis [2]. Penurunan kualitas tidur di *intensive care unit* disebabkan oleh beberapa factor seperti lingkungan (kebisingan dan pencahayaan), tindakan perawat serta penyakit yang diderita oleh pasien, terapi farmakologi serta pemasangan alat ventilasi mekanik [3]. Pengaruh lingkungan menjadi factor utama yang mempunyai peran

penting terjadinya gangguan tidur pada pasien yang dirawat di ruang *intensive care unit* [4]. Studi terdahulu menyatakan bahwa sebagian besar rusaknya system organ dan peningkatan morbiditas merupakan efek dari gangguan tidur selama di *intensive care unit* tetapi tidak sampai peningkatan kematian [5].

Kualitas tidur yang buruk berdampak buruk pada sistem imun tubuh dan penyembuhan luka, serta fungsi kognitif pasien, dan merugikan kesehatan dengan meningkatkan tingkat stress. Selain itu, efek negatif pada kualitas tidur pasien menyebabkan peningkatan tingkat stres dan perubahan negatif dalam parameter

Corresponding author:

Beti Kristinawati

[bk115@ums.ac.id](mailto:bk115@ums.ac.id)

Media Keperawatan Indonesia, Vol 6 No 4, Dec 2023

e-ISSN: 2615-1669

ISSN: 2722-2802

DOI: 10.26714/mki.6.4.2023.338-348

fisiologis [6]. Edukasi tentang kebiasaan tidur yang baik, terapi relaksasi, terapi kognitif dan terapi komplementer merupakan penatalaksanaan non farmakologi yang digunakan untuk peningkatan kualitas tidur [7]. Kualitas tidur pasien di ruang *intensive care unit* dapat ditingkatkan dengan terapi komplementer yaitu dengan *massage therapy* yaitu suatu teknik yang dapat meningkatkan pergerakan beberapa struktur dari kedua otot dan jaringan subkutan, dengan menerapkan kekuatan mekanik ke jaringan [8]. *Massage Therapy* merupakan metode berupa pemberian tekanan atau gesekan, atau membelai, menggosok, meremas, *tapping*, *vibrating* bagian luar tubuh dengan menggunakan tangan atau bahan lain seperti kain kasar dengan atau tanpa menggosok dengan minyak, krim dan salep [9].

Salah satu *massage therapy* yang dapat digunakan yaitu *back massage therapy* yang dari beberapa penelitian sebelumnya menyebutkan jika terapi pijat punggung berpengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur pasien. *Back massage therapy* bermanfaat bagi system tubuh manusia untuk mengurangi nyeri otot pada system kardiovaskuler, meningkatkan sirkulasi darah dan mengurangi resiko gangguan tidur [10]. Intervensi keperawatan *back massage therapy* memiliki dampak yang signifikan dalam meningkatkan pola tidur, kualitas tidur, dan juga meningkatkan parameter vital pada pasien dengan CCF [11]. Penelitian yang dilakukan oleh Momongan (2019) menunjukkan jika *back massage therapy* memberikan pengaruh pada klien demensia dengan masalah gangguan pola tidur [12]. *Back massage* merupakan upaya penyembuhan yang aman, efektif, serta tanpa efek samping, efek yang diberikan yaitu memberikan rasa nyaman dan rileks yang dapat memicu lepasnya endorfin [13]. Dari hasil penelitian Debora (2019) terkait dengan pengaruh *back massage* terhadap kualitas tidur pasien di Intensive Care menunjukkan jika pijat punggung efektif dalam meningkatkan kualitas tidur pada lansia dengan usia

antara 60-80 tahun yang dirawat di unit perawatan intensif [14]. Hal ini sebanding dengan penelitian yang dilakukan oleh Chi Hsu (2019) yang menunjukkan jika efektivitas pijat punggung dalam perawatan kritis dinilai cukup baik untuk digunakan pada pasien *Intensive Care Unit* karena tidak menyebabkan efek samping dan meningkatkan kualitas tidur [15]. Selain meningkatkan kualitas tidur, *back massage therapy* juga efektif dalam menurunkan kecemasan yang diterapkan pada pasien penyakit paru obstruktif kronik yang menerima ventilasi mekanis noninvasif [16].

Dari beberapa penjelasan diatas, peneliti ingin melakukan *literature review* terkait dengan pengaruh *back massage therapy* terhadap kualitas tidur pasien di Intensive care unit pada jurnal 5 tahun terakhir untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang baik pada intervensi *back massage therapy* terhadap kualitas tidur pasien di *Intensive Care Unit*.

## METODE

### Strategi pencarian

Metode penelitian menggunakan *Literature Review* dengan mencari sumber *literature* terbaru dan relevan untuk dilakukan review. Database yang digunakan untuk pencarian yaitu Google Scholar, PubMed dan Science Direct. Pencarian jurnal dimulai pada tanggal 2 Agustus 2021. Jurnal yang digunakan dalam penelitian yaitu Jurnal yang dipublikasikan selama 5 tahun terakhir (2016-2021), sedangkan untuk Kata kunci yang digunakan untuk pencarian jurnal terdiri dari beberapa kata kunci yaitu: "*Back massage*", "*Intensive Care Unit*", "*Pasien Kritis*", "*Quality of Sleep*" serta kombinasi dan similarity kata kunci dan penambahan kata "*and*" seperti "*Effleurage massage and critically patients*" "*Back massage and quality sleep*" dari 3 database tersebut ditemukan jumlah artikel dari PubMed sebanyak 13 hasil, Google Scholar sebanyak 181 hasil, dan dari Science Direct

sebanyak 2.002 hasil sehingga total artikel yang didapatkan yaitu 2.196 hasil yang belum diskruining lebih lanjut terkait dengan kesesuaian topic.

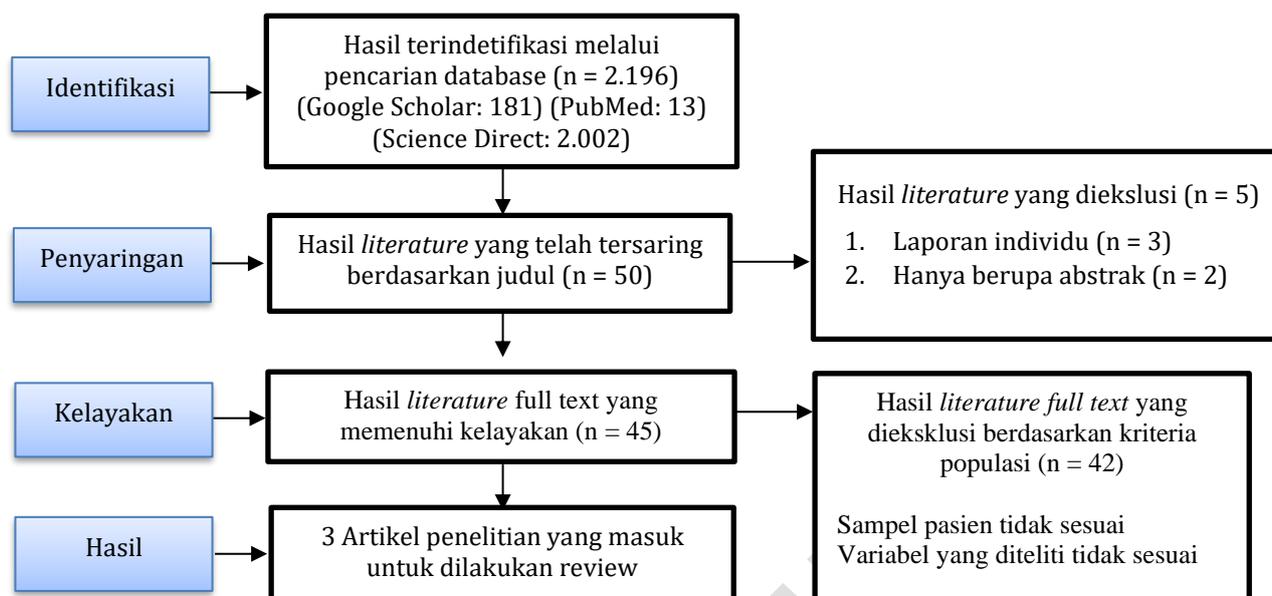
### **Mekanisme Pemilihan Artikel**

Peneliti melakukan pencarian dengan menggunakan kata kunci di database yang diinginkan, setelah menemukan jurnal-jurnal yang dibutuhkan kemudian peneliti membagi menjadi 2 kriteria yaitu kriteria inklusi dan kriteria eksklusi. Adapun kriteria inklusi dan eksklusi dalam pencarian sudah ditentukan. Kriteria inklusi antara lain penelitian dengan melakukan intervensi back massage therapy yang dirawat di rumah sakit, sampel penelitian dewasa-lansia, sampel penelitian usia >18 tahun, serta lama artikel publikasi selama rentang waktu 2016-2021 (5 tahun terakhir), sedangkan kriteria eksklusinya merupakan artikel penelitian yang rentang waktu publikasi lebih dari 5 tahun, artikel berupa abstrak dan laporan individu serta sampel penelitian anak-anak. Peneliti juga menghapus beberapa artikel duplikat yang telah ditemukan serta menghapus beberapa artikel yang tidak relevan terhadap topic.

### **Model dan Alat untuk analisa**

Analisis dilakukan secara manual oleh koresponden 1 dan koresponden 2. Pada tanggal 2 Agustus 2021, koresponden 1 dan koresponden 2 melakukan diskusi untuk menentukan pertanyaan dan rencana penelitian. Setelah itu koresponden 1 mulai menentukan sumber database yang digunakan serta menentukan kata kunci untuk mempermudah pencarian artikel. Pencarian artikel dilakukan selama kurang lebih 1 minggu. Setelah semua artikel terkumpul, koresponden 1 membuat diagram *flow chart* untuk mengidentifikasi artikel berdasarkan judul, jika tidak sesuai

maka akan di eksklusi, jika sesuai maka akan masuk kriteria inklusi. Setelah semua artikel inklusi teridentifikasi berdasarkan judul, setelah itu koresponden 1 menyaring artikel secara keseluruhan dan membuat eksklusi berdasarkan body of content, artikel yang di eksklusi yaitu hanya berupa abstrak dan laporan individu. Dari beberapa artikel yang telah masuk kriteria kemudian dilihat kelayakan dari artikel, seperti sampel dan variable penelitian. Artikel yang layak masuk untuk dilakukan review. Setelah mendapatkan artikel-artikel yang akan di review, koresponden 1 berdiskusi dengan koresponden 2 untuk menentukan artikel yang tepat untuk dilakukan review. Setelah terkumpul, koresponden 1 melakukan ekstraksi data dengan menggunakan form ekstraksi data yang dimasukkan ke dalam tabel matriks jurnal yang berisi ringkasan untuk mencari persamaan dan perbedaan serta membuat hasil pembahasan dari masing-masing artikel. Koresponden 1 dan koresponden 2 secara rutin melakukan diskusi dan konsultasi terkait dengan pembuatan *literature review* sehingga pada tahap akhir, koresponden 1 dan koresponden 2 melakukan publikasi artikel *literature review*.



Gambar 1  
Flow Diagram Chart

## HASIL

Berdasarkan dari hasil pencarian terdapat 3 *literature* yang masuk kriteria untuk dilakukan review. Terdapat proses seleksi yang ditampilkan dalam bentuk flow diagram pada gambar 1, dan hasil analisa *literature* ditampilkan dalam bentuk tabel matriks jurnal pada tabel 1. Dari 3 hasil *literature* terdapat hasil yang sama yaitu peningkatan kualitas tidur pada pasien di *Intensive Care Unit*. Durasi yang diberikan yaitu 2 penelitian memberikan intervensi massase punggung selama 10 menit dan 1 penelitian diberikan intervensi massase punggung selama 20 menit. Alat ukur yang digunakan dari 3 *literature* juga berbeda beda, 1 penelitian menggunakan pengukuran dengan *Groningen Scale*, 2 penelitian menggunakan alat ukur *Verran dan Snyder-Halpern Sleep Scale (VSH Sleep Scale)*, serta 1 penelitian menggunakan alat ukur lebih dari 1 yaitu *Wrist Actigraph* dan *HADS* untuk menghitung skor depresi.

## Durasi

Dari 3 artikel yang direview, terdapat 2 durasi pemberian *back massage therapy* yang berbeda yaitu 10 menit dan 20 menit. Terdapat 2 penelitian yang memberikan

*intervensi back massage therapy* selama 10 menit yaitu penelitian yang dilakukan oleh (Wen Chi Hsu, 2019) dan (Nahed Attia Kandeel, 2019) serta 1 penelitian memberikan intervensi selama 20 menit yaitu penelitian yang dilakukan oleh (Jasmin Debora, 2019). Wen Chi Hsu (2019) dalam penelitiannya melakukan intervensi dengan durasi 10 menit setiap jam 9 malam selama 3 hari berturut turut. Jasmin Debora (2019) melakukan intervensi dengan durasi 20 menit selama 4 hari berturut turut. Sedangkan Naheed Kandeel (2019) melakukan intervensi dengan durasi 10 menit selama 3 hari berturut turut. Dapat disimpulkan jika pemberian durasi tidak berpengaruh terhadap hasil intervensi karena terdapat beberapa durasi yang menyebutkan hasil yang sama yaitu terdapat peningkatan kualitas tidur pasien.

## Karakteristik Responden

Dari 3 artikel penelitian yang direview terdapat beberapa karakteristik yang sama yang digunakan yaitu usia pasien lebih dari 18 tahun, pasien sadar, mampu berkomunikasi lisan maupun tulisan. Jasmin Debora (2018) dalam penelitiannya menggunakan sampel 60 pasien dengan menyebutkan jika responden yang masuk

dalam kriteria penelitian yaitu lansia usia 60-80 tahun, sadar, berorientasi baik serta tidak menggunakan obat penenang. Chi Hsu (2019) menyebutkan jika responden yang digunakan untuk penelitian berjumlah 60 pasien dengan kriteria usia lebih dari 18 tahun, sadar selama lebih dari 48 jam serta mampu berkomunikasi dengan baik. Naheed Kandeel (2019) menyebutkan jika responden yang digunakan dalam penelitiannya berjumlah 100 pasien dengan kriteria usia lebih dari 18 tahun, sadar, bisa berkomunikasi dengan baik serta sudah dirawat di ruang *Intensive Care Unit* selama 4 hari, tidak mempunyai penyakit mental serta tidak sedang demam tinggi. Dapat disimpulkan karakteristik responden yang digunakan dalam penelitian yaitu lebih dari 18 tahun dan bisa berkomunikasi dengan baik, hal ini dapat disebabkan karena pasien dewasa yang bisa berkomunikasi dengan baik mampu merespon tindakan yang dilakukan, sehingga dapat diambil kesimpulan jika terdapat peningkatan kualitas tidur pada pasien dewasa-lansia.

### Alat Ukur

Terdapat beberapa alat ukur yang digunakan dalam penelitian yang telah direview. 2 penelitian menggunakan alat ukur lebih dari 1. Jasmin Debora (2018) dalam penelitiannya menyebutkan jika menggunakan alat ukur Groningen Scale. Wen Chi Hsu (2019) menggunakan alat ukur lebih dari 1 yaitu *VSH Sleep Scale*, *Wrist Actigraph*, Observasi Perawat serta alat ukur HADS (untuk mengukur skala depresi). Naheed Kandeel (2019) menggunakan alat ukur *Verran dan Snyder-Halpern Sleep Scale (VSH Sleep Scale)*. Dapat disimpulkan beberapa peneliti tersebut melakukan penelitian dengan mengukur variabel variabel yang berbeda, dan menggunakan skala ukur yang berbeda untuk menilai kualitas tidur pasien, Dari beberapa alat ukur yang digunakan dapat dilihat jika masing masing peneliti didapatkan hasil yaitu terdapat peningkatan kualitas tidur.

Tabel 1  
Matriks Sintesis Durasi Pemberian Intervensi

Sumber	Hasil
Debora, Jasmin., Jesmi, A. <i>The Effect of Therapeutic Back Massage on the Quality of Sleep among Critically Ill Elderly Admitted in Intensive Care Units</i>	Durasi pemberian intervensi <i>back massage therapy</i> selama 20 menit dalam waktu 4 hari berturut turut
Chi Hsu, Wen., et al. <i>Back massage intervention for improving health and sleep quality among intensive care unit patients</i>	Durasi pemberian intervensi <i>back massage therapy</i> selama 10 menit
Kandeel, Nahed Attia., et al. <i>The Effect of Back Massage on Perceived Sleep Quality among Adult Patients in Intensive Care Units</i>	Durasi pemberian intervensi <i>back massage therapy</i> selama 10 menit

Tabel 2  
Matriks Sintesis Karakteristik Responden

Sumber	Hasil
Debora, Jasmin., Jesmi, A. <i>The Effect of Therapeutic Back Massage on the Quality of Sleep among Critically Ill Elderly Admitted in Intensive Care Units</i>	60 responden lansia usia 60-80 tahun, sadar, berorientasi baik serta tidak menggunakan obat penenang.
Chi Hsu, Wen., et al. <i>Back massage intervention for improving health and sleep quality among intensive care unit patients</i>	60 pasien usia lebih dari 18 tahun, sadar selama lebih dari 48 jam, mampu berkomunikasi dengan baik.
Kandeel, Nahed Attia., et al. <i>The Effect of Back Massage on Perceived Sleep Quality among Adult Patients in Intensive Care Unit</i>	100 pasien dengan kriteria usia lebih dari 18 tahun, sadar, bisa berkomunikasi dengan baik, dirawat di ruang <i>Intensive Care Unit</i> selama 4 hari, tidak mempunyai penyakit mental serta tidak sedang demam tinggi.

Tabel 3  
Matriks Sintesis Alat Ukur

Sumber	Hasil
Debora, Jasmin., Jesmi, A. <i>The Effect of Therapeutic Back Massage on the Quality of Sleep among Critically Ill Elderly Admitted in Intensive Care Units</i>	Menggunakan alat ukur <i>Groningen Scale</i>
Chi Hsu, Wen., et al. <i>Back massage intervention for improving health and sleep quality among intensive care unit patients</i>	Menggunakan alat ukur <i>Verran dan Snyder-Halpern Sleep Scale (VSH Sleep Scale)</i> , <i>Wrist Actigraph</i> dan Observasi Perawat
Kandeel, Nahed Attia., et al. <i>The Effect of Back Massage on Perceived Sleep Quality among Adult Patients in Intensive Care Unit</i>	Menggunakan alat ukur <i>Verran dan Snyder-Halpern Sleep Scale (VSH Sleep Scale)</i>

## Outcome

Penelitian Wen Chi Hsu, et al (2019) menggunakan pretest dan posttest sebelum dan sesudah dilakukan intervensi *back massage therapy* dengan menggunakan alat ukur *VSH sleep scale, wrist actigraphy*, observasi durasi tidur oleh perawat serta HADS (Depression Scale). Responden dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok control yang hanya menerima perawatan biasa dan kelompok eksperimen yang diberikan intervensi *back massage therapy* dengan jumlah seluruh responden 60 pasien. Kelompok eksperimen diberikan intervensi *back massage therapy* selama 10 menit. Hasil yang didapatkan dari penelitian ini yaitu:

### Wrist Actigraph

*Wrist Actigraph* mengukur karakteristik tidur di berbagai populasi dan sering digunakan pada pasien dengan kanker, penyakit jantung, dan kondisi kronis yang sering sangat terfragmentasi tidur sekunder primer gangguan tidur, gejala, treatment- penyakit terkait dan usia lanjut [17]. Pada pengukuran *wrist actigraph* yang dilakukan, ditemukan jika tidak ada perbedaan yang signifikan dalam

peningkatan kualitas tidur objektif (*wrist actigraphy*) antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dari awal hingga hari pertama. Namun, ada perbedaan yang signifikan dalam peningkatan kualitas tidur objektif antara kelompok dari awal hingga hari kedua dan ketiga.

### Observasi Perawat

Hasil serupa terlihat pada pengukuran kualitas tidur objektif (pengamatan perawat) tanpa perbedaan yang signifikan dalam peningkatan kualitas tidur objektif dari awal hingga hari pertama tetapi terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok dalam peningkatan kualitas tidur objektif di hari kedua dan ketiga. Hasil ini menunjukkan bahwa pijat punggung memiliki efek yang signifikan dari hari kedua intervensi. Secara keseluruhan, terlepas dari apakah data subjektif atau objektif yang digunakan, semua hasil menunjukkan bahwa pijat punggung mempengaruhi kualitas tidur dari hari kedua.

Penelitian yang dilakukan Wen Chi Hsu (2019) menyimpulkan jika *back massage therapy* mampu meningkatkan kualitas tidur pada durasi tidur. Tidak hanya meningkatkan kualitas tidur, *back massage* juga berdampak baik pada pernapasan, dan kecemasan pada pasien yang dirawat di ruang *Intensive Care Unit*.

Penelitian yang dilakukan oleh Naheed Attia Kandeel (2019) menggunakan 100 responden dewasa yang diacak menjadi 2 kelompok yaitu kelompok control yang dilakukan perawatan biasa dan kelompok eksperimen yang dilakukan intervensi *back massage therapy* [18]. Alat ukur yang digunakan yaitu menggunakan *Verran dan Snyder-Halpern Sleep Scale (VSH Sleep Scale)* yaitu penilaian kualitas tidur pada malam sebelumnya. Alat ini terdiri dari 16 item yang mencakup tiga subskala tidur utama: "gangguan" gangguan dan keterlambatan tidur, "efektivitas" seberapa baik tidur-menyegarkan individu, dan "suplementasi"

tidur siang [19]. Kelompok eksperimen dilakukan intervensi selama 10 menit dalam 3 hari berturut turut. Hasil yang didapatkan dari penelitian ini yaitu tidak ada perbedaan signifikan yang terdeteksi antara kedua kelompok sebelum intervensi mengenai tiga subskala tidur utama 'gangguan', 'efektivitas', dan 'suplementasi'. Namun, perbedaan yang signifikan tercatat antara kedua kelompok setelah menerapkan intervensi pijat. Hasilnya menunjukkan peningkatan kualitas tidur pada kelompok pijat punggung. Penelitian ini menggambarkan bahwa penyebab gangguan tidur di *Intensive Care Unit* bersifat multifaktorial. *Back massage* selama 10 menit dinilai sebagai intervensi yang efektif untuk meningkatkan kualitas tidur pasien yang dirawat di ruang *Intensive Care Unit*. Sehingga penelitian ini dapat direkomendasikan sebagai perawatan rutin pasien di ruang *Intensive Care Unit* sebelum waktu tidur untuk meningkatkan kualitas tidur, sehingga dapat meningkatkan penyembuhan dan pemulih pasien kritis di *Intensive Care Unit*.

Penelitian yang dilakukan oleh Jasmin Debora (2019) menggunakan 60 responden lansia yang dirawat di ruang *Intensive Care Unit* diacak menjadi 2 kelompok yaitu kelompok control yang diberikan perawatan biasa dan kelompok eksperimen yang diberikan intervensi *back massage therapy* selama 20 menit dalam waktu 4 hari berturut turut. Alat ukur yang digunakan yaitu menggunakan skala Groningen. Hasil yang didapatkan dari penelitian ini yaitu ada perbedaan yang signifikan setelah terapi pijat punggung dan uji chi-square menunjukkan hubungan dengan variabel seperti penyakit, usia, jenis kelamin, pendapatan bulanan keluarga, obesitas, obat-obatan dan kesulitan kognitif yang berpengaruh terhadap kualitas tidur pasien yang dirawat di ruang *Intensive Care Unit*. Penelitian ini menyimpulkan bahwa *back massage therapy* dinilai efektif untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia usia antara 60-80 tahun yang sedang menerima perawatan intensif di ruang *Intensive care Unit*.

Tabel 4  
Matriks Hasil Jurnal

Judul/Author	Tahun	Intervensi	Hasil	Kesimpulan
Debora, Jasmin., Jesmi, A. <i>The Effect of Therapeutic Back Massage on the Quality of Sleep among Critically Ill Elderly Admitted in Intensive Care Units</i>	2019	60 responden lansia yang dirawat di ruang <i>Intensive Care Unit</i> diacak menjadi 2 kelompok yaitu kelompok control yang diberikan perawatan biasa dan kelompok eksperimen yang diberikan intervensi <i>back massage therapy</i> selama 20 menit dalam waktu 4 hari berturut turut.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa, ada perbedaan yang signifikan setelah terapi pijat punggung dan uji chi-square menunjukkan hubungan dengan variabel seperti penyakit, Usia, Jenis Kelamin, Pendapatan bulanan keluarga, obesitas, obat-obatan dan kesulitan kognitif mempengaruhi kualitas tidur.	Kesimpulan dari penelitian ini bahwa <i>back massage therapy</i> (terapi pijat punggung) efektif dalam meningkatkan kualitas tidur pada lansia penderita sakit kritis yang dirawat di unit perawatan intensif dengan usia antara 60-80 tahun.
Chi Hsu, Wen., et al. <i>Back massage intervention for improving health and sleep quality among intensive care unit patients</i>	2019	Responden dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok control yang hanya menerima perawatan biasa dan kelompok eksperimen yang diberikan	Tidak ada perbedaan yang signifikan dalam peningkatan kualitas tidur objektif ( <i>wrist aticraphy</i> ) antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dari awal hingga hari pertama (p=0-06). Namun, ada perbedaan yang signifikan dalam	<i>Back Massage Therapy</i> (Pijat punggung) selama 10 menit dapat meningkatkan kualitas tidur, durasi tidur, pernapasan, dan kecemasan pada pasien <i>Intensive Care Unit</i> . Efektivitas pijat punggung dalam pemberian perawatan kritis dinilai cukup baik untuk digunakan pada

Judul/Author	Tahun	Intervensi	Hasil	Kesimpulan
		intervensi <i>back massage therapy</i> dengan jumlah seluruh responden 60 pasien. Kelompok eksperimen diberikan intervensi <i>back massage therapy</i> selama 10 menit.	peningkatan kualitas tidur objektif antara kelompok dari awal hingga hari kedua dan ketiga ( $p=0-04$ ; $p<0-001$ , Hasil serupa terlihat pada pengukuran kualitas tidur objektif (pengamatan perawat) tanpa perbedaan yang signifikan dalam peningkatan kualitas tidur objektif dari awal hingga hari pertama ( $p=0-53$ ) tetapi terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok dalam peningkatan kualitas tidur objektif di hari kedua dan ketiga. Hasil ini menunjukkan bahwa pijat punggung memiliki efek yang signifikan dari hari kedua intervensi. Secara keseluruhan, terlepas dari apakah data subjektif atau objektif yang digunakan, semua hasil menunjukkan bahwa pijat punggung mempengaruhi kualitas tidur dari hari kedua	pasien <i>Intensive Care Unit</i> karena tidak menyebabkan efek samping dan meningkatkan kualitas tidur.
Kandeel, Nahed Attia., et al. <i>The Effect of Back Massage on Perceived Sleep Quality among Adult Patients in Intensive Care Units</i>	2019	100 responden dewasa yang diacak menjadi 2 kelompok yaitu kelompok control yang dilakukan perawatan biasa dan kelompok eksperimen yang dilakukan intervensi <i>back massage therapy</i> . Kelompok eksperimen dilakukan intervensi selama 10 menit dalam 3 hari berturut turut.	Tidak ada perbedaan signifikan yang terdeteksi antara kedua kelompok sebelum intervensi mengenai tiga subskala tidur utama 'gangguan', 'efektivitas', dan 'suplementasi'. Namun, perbedaan yang signifikan tercatat antara kedua kelompok setelah menerapkan intervensi pijat ( $P-0,000*$ ). Hasilnya menunjukkan peningkatan kualitas tidur pada kelompok pijat punggung. Penelitian ini menggambarkan bahwa penyebab gangguan tidur di <i>Intensive Care Unit</i> bersifat multifaktorial. Perawat perawatan kritis perlu mengadopsi strategi yang berbeda untuk pengelolaan faktor-faktor yang mengganggu tidur yang dapat dimodifikasi seperti kebisingan, cahaya, alarm dan kurangnya privasi untuk meningkatkan kualitas tidur pasien.	Pijat punggung 10 menit merupakan intervensi yang efektif untuk meningkatkan kualitas tidur pasien <i>Intensive Care Unit</i> . Peneliti merekomendasikan penggabungan pijat punggung ke dalam perawatan rutin pasien <i>Intensive Care Unit</i> sebelum waktu tidur untuk meningkatkan kualitas tidur, dan akibatnya meningkatkan penyembuhan dan pemulihan.

## PEMBAHASAN

Tidur merupakan faktor penting selama proses pemulihan pasien sakit kritis, sebagai bagian dari mekanisme homeostatis yang terintegrasi. Kurang tidur pada pasien kritis di *Intensive Care Unit* berhubungan dengan penurunan kelangsungan hidup pasien [5]. Tindakan mandiri keperawatan yang dapat dilakukan untuk memenuhi kualitas tidur pasien dapat berupa *massage therapy* yang merupakan upaya perawatan yang aman, efektif, serta tanpa efek samping. *Massage Therapy* menggunakan tangan untuk merelaksasikan serta mengurangi stress, memberikan kenyamanan saat tidur dan mengurangi kecemasan, dengan rendam air hangat dapat memberikan rasa nyaman dan rileks, memberikan efek vasodilatasi [20]. *Massage therapy* merupakan relaksasi otot dengan pijatan untuk stimulasi kulit tubuh secara umum yang dipusatkan pada punggung dan bahu, atau dapat dilakukan pada satu atau beberapa bagian tubuh dan dilakukan sekitar 10 menit masing-masing bagian tubuh untuk mencapai hasil relaksasi yang maksimal [21]. *Massage therapy* terbukti meningkatkan parameter hemodinamik dan mengurangi tingkat rasa sakit dan kecemasan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Jagan (2019) mengatakan tidak ada efek samping yang dilaporkan atau keluhan pasien sehingga *massage therapy* tampaknya menjadi pendekatan yang membantu untuk meningkatkan sejumlah hasil pada pasien *Intensive Care Unit* [22]. *Slow Stroke back Massage* adalah tindakan *back massage therapy* dengan mengusap lembut selama 3-10 menit sehingga dapat memengaruhi aktivitas sistem saraf otonom [23]. Pemberian durasi *massage* berpengaruh terhadap respon fisik yang dirasakan oleh pasien, sehingga perlu untuk diberikan durasi setiap pemberian *massage therapy* supaya mendapatkan hasil yang diinginkan.

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur bervariasi, dari beberapa penelitian menggunakan alat ukur yang

berbeda-beda. Pada penelitian Nurachmah (2019) menyebutkan jika alat ukur yang digunakan dalam penelitiannya yaitu *Richard Campbell Sleep Questionnaire (RCSQ)* [3] kuisisioner ini digunakan untuk mengevaluasi persepsi pasien tentang kualitas tidur mereka saat di *Intensive Care Unit* [24]. Sedangkan alat ukur yang digunakan oleh Nurul Azmi (2017) dan Nur Hayati (2021) menggunakan kuisisioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* sebagai alat ukur kualitas tidur [25] [7]. PSQI terdiri dari 19 item pengukur kualitas tidur di bulan lalu. Skor berkisar dari 0 hingga 21 poin; skor yang lebih tinggi menunjukkan kualitas tidur yang lebih rendah [26]. Adapula alat ukur *Verran Snyder-Halpern Sleep Scale (VSH Sleep Scale)* yaitu alat ukur yang digunakan untuk menilai kualitas tidur pasien. VSH menilai 2 bagian utama dari pengalaman tidur yaitu gangguan tidur dan efektivitas tidur, kuisisioner dari 8 pertanyaan yang dinilai dari 0 sampai 10. Skor tinggi menunjukkan kualitas tidur yang buruk serta menunjukkan jika terdapat gangguan tidur yang dialami pasien [27].

*Back massage therapy* dapat diterapkan pada pasien dewasa salah satunya untuk ibu *post partum*, penelitian yang dilakukan oleh Ko Y (2014) menyebutkan jika intervensi pijat punggung pada pascakelahiran secara signifikan meningkatkan kualitas tidur ibu [28]. Penelitian yang dilakukan oleh Selvi (2021) menyatakan jika kualitas tidur pada pasien *post operasi* meningkat setelah dilakukan *back massage*. Pasien mengatakan jika setelah dilakukan *back massage* merasakan nyaman, tenang dan santai. *Back massage* dinilai efektif untuk induksi kualitas tidur [29]. Arslan (2020) juga menyebutkan jika *back massage therapy* efektif untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi serta dapat meningkatkan kualitas tidur pada wanita dewasa [30]. Selain meningkatkan kualitas tidur, *back massage therapy* juga dapat diterapkan untuk mengurangi resiko *decubitus* pada pasien yang dirawat di *Intensive Care Unit* [31].

## SIMPULAN

Dari hasil review dari beberapa artikel penelitian diatas menyebutkan jika *back massage therapy* merupakan salah satu bentuk intervensi keperawatan yang dapat digunakan oleh perawat untuk meningkatkan kualitas tidur pasien yang sedang dirawat di ruang *Intensive Care Unit*. Dari beberapa penelitian tersebut dapat dilihat jika *back massage therapy* mempunyai dampak yang baik untuk peningkatan kualitas tidur dilihat dari durasi, karakteristik, alat ukur serta hasil penelitian yang didapatkan. *Back massage* dapat dilakukan dengan durasi sesuai dengan kebutuhan pasien serta dapat dilakukan pada pasien dewasa yang dirawat di ruang *Intensive Care Unit*. *Back massage therapy* mempunyai hasil yang baik yang bisa digunakan sebagai terapi komplementer perawat meski terdapat perbedaan antara durasi pemberian intervensi dan alat ukur peneliti.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu pembuatan *Literature Review* ini. Penulis berharap *literature review* ini dapat bermanfaat untuk keperluan akademis di institusi pendidikan maupun rumah sakit sebagai tindakan mandiri keperawatan untuk pasien di ruang *Intensive Care Unit*.

## REFERENSI

- [1] Listyorini PI. Trend Indikator Pelayanan Intensive Care Unit Di RSUD Dr. Moewardi Tahun 2014-2018. *Jurnal Ilmiah Rekam Medis Dan Informatika Kesehatan* 2019;9:53-62.
- [2] Drouot X, Quentin S. Sleep Neurobiology and Critical Care Illness. *Critical Care Clinics* 2015;31:379-91. <https://doi.org/10.1016/j.ccc.2015.03.001>.
- [3] Nurachmah E, Adam M, Sekarsari R. Penerapan evidence-based nursing pengaruh earplug dan eye mask terhadap kualitas tidur pada pasien di ICU Pendahuluan Metode 2019;22:129-38. <https://doi.org/10.7454/jki.v22i2.735>.
- [4] Demoule A, Carreira S, Lavault S, Pallanca O, Morawiec E, Mayaux J, et al. Impact of earplugs and eye mask on sleep in critically ill patients : a prospective randomized study 2017;1-9. <https://doi.org/10.1186/s13054-017-1865-0>.
- [5] Romero-Bermejo FJ. Sleep quality in intensive care unit: Are we doing our best for our patients? *Indian Journal of Critical Care Medicine* 2014;18:191-2. <https://doi.org/10.4103/0972-5229.130567>.
- [6] Özlü ZK, Pınar B. Ozlu and Bilican ., *Afr J Tradit Complement Altern Med ., ( 2017 ) 14 ( 3 )*: 83-88 Effects of aromatherapy massage on the sleep quality and physiological Ozlu and Bilican ., *Afr J Tradit Complement Altern Med ., ( 2017 ) 14 ( 3 )*: 83-88 2017;14:83-8. <https://doi.org/10.21010/ajtcam>.
- [7] Nur Hayati T, Ari Wibowo T. Pengaruh Slow Stroke Back Massage ( SSBM ) terhadap Kualitas Tidur pada Penderita Diabetes Melitus tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Juanda Kota Samarinda 2021;2:803-11.
- [8] Afianti N, Mardhiyah A, Keperawatan F, Padjadjaran U. Pengaruh Foot Massage terhadap Kualitas Tidur Pasien di Ruang ICU The effect of Foot Massage on Sleep Quality of in ICU Rooms ' Patients n.d.;5.
- [9] Rasam RA, Utami RA, Pusat J. Efektivitas Swedish massage terhadap kualitas tidur 2020;8:97-106.
- [10] Indrayani T, Liuri K. The Influence Of Back Massage On Insomnia Reduction In Elderly At Wisma Asissi Nursing Home In Sukabumi In 2019 2020;5:171-6.
- [11] Sable A. Effectiveness of Back Massage on Sleep Pattern among Patients with Congestive Cardiac Failure 2017:359-62. <https://doi.org/10.4103/ijnmr.IJNMR>.
- [12] Momongan L, Anastasya C. Penerapan masase punggung pada pasien demensia dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur di panti werdha X Ranomuut Manado 2019.
- [13] Krisnayanti NW, Sukraandini NK, Ayu S, Candrawati K. PENGARUH MASSAGE PUNGGUNG TERHADAP UPT KESMAS GIANYAR I Effects Of Back Massage On Sleep Quality In The Elderly In Banjar Bukit Sari Sidan Village Work Area UPT Kesmas Gianyar I n.d.
- [14] Debora SJ. The Effect of Therapeutic Back Massage on the Quality of Sleep among Critically Ill Elderly Admitted in Intensive Care Units 2019.
- [15] Hsu W, Guo S, Chang C. Back massage intervention for improving health and sleep quality among intensive care unit patients

- 2019:1-7.  
<https://doi.org/10.1111/nicc.12428>.
- [16] Yilmaz CK, As GD, Çetinkaya F. Intensive & Critical Care Nursing The effect of back massage on physiological parameters , dyspnoea , and anxiety in patients with chronic obstructive pulmonary disease in the intensive care unit : A randomised clinical trial 2020. <https://doi.org/10.1016/j.iccn.2020.102962>.
- [17] Jeon S, Conley S, Redeker NS. Discrepancy between wrist-actigraph and polysomnographic measures of sleep in patients with stable heart failure and a novel approach to evaluating discrepancy. *Journal of Sleep Research* 2019;28:1-11. <https://doi.org/10.1111/jsr.12717>.
- [18] Kandeel NA, El-hady MM, Tantawy N. The Effect of Back Massage on Perceived Sleep Quality among Adult Patients in Intensive Care Units 2019;7:278-85. <https://doi.org/10.12691/ajnr-7-3-7>.
- [19] Mashayekhi F, Barzin Z. The effect of eye mask on sleep quality in patients of coronary care unit. *Endocrine Abstracts* 2016;6:108-11. <https://doi.org/10.1530/endoabs.43.oc7>.
- [20] Dionesia EA. Perbedaan efektifitas tindakan massage dan pemberian rendam air hangat dalam memenuhi kualitas tidur pada lansia 2011:111-8.
- [21] Haryono R, Permana I, Chayati N. Pengaruh Kombinasi Pijat Punggung Dan Dzikir Terhadap Tingkat Stres Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Notokusumo* 2016;IV:12-21.
- [22] Jagan S, Park T, Papatthanassoglou E. Effects of massage on outcomes of adult intensive care unit patients : a systematic review 2019:1-16. <https://doi.org/10.1111/nicc.12417>.
- [23] Suarilah I, Hayat M, Indarwati R. The Effect of Cutaneous Stimulation : Slow Stroke Back Massage on Sleep Quality Improvement in Elderly 2020;11:918-20.
- [24] Boitor M, Maheu C. Pain Management Nursing Does Hand Massage Have Sustained Effects on Pain Intensity and Pain-Related Interference in the Cardiac Surgery Critically Ill? A Randomized Controlled Trial 2019. <https://doi.org/10.1016/j.pmn.2019.02.011>.
- [25] Nurul Azmi L, Marlian Yuliadarwati N, Putri Utami K. Pengaruh terapi rendam kaki air hangat dan massage terhadap 2017:69-75.
- [26] Miladinia M, Baraz S, Shariati A, Malehi AS. Effects of Slow-Stroke Back Massage on Symptom Cluster in Adult Patients With Acute Leukemia 2016;00:1-8. <https://doi.org/10.1097/NCC.0000000000000353>.
- [27] Mahmoud R, Ghani A, Shaaban A, Elmonem A. Effect of Olive Oil Massage on Postoperative Cesarean Pain and Sleep Quality : a Randomized Controlled Trial 2018;7:92-8.
- [28] Ko Y, Associate E, Lee H, Vice MSN, Nurse H. Randomised controlled trial of the effectiveness of using back massage to improve sleep quality among Taiwanese insomnia postpartum women 2014;30:60-4. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2012.11.005>.
- [29] Selvi T. A study to assess the effectiveness of therapeutic back massage on reduction of pain among post-operative patient 2021.
- [30] Arslan G. The influence of foot and back massage on blood pressure and sleep quality in females with essential hypertension : a randomized controlled study 2020. <https://doi.org/10.1038/s41371-020-0371-z>.
- [31] Lubis S, Ayu Sri Saraswati D. Pengaruh massase punggung dan alih baring terhadap kejadian dekubitus di ruang icu rumah sakit graha kedoya jakarta barat 2018;II:184-90.