

## Pengaruh *Slow Stroke Back Massage* Terhadap Depresi : *Literature Review*

Saidah Ariany<sup>1\*</sup>, Thomas Ari Wibowo<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Samarinda, Indonesia

\*Kontak Email : [saidahariany@gmail.com](mailto:saidahariany@gmail.com)

Diterima: 18/07/21

Revisi: 27/11/21

Diterbitkan: 29/12/21

### Abstrak

**Tujuan Studi :** Karya Ilmiah ini memiliki tujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh *Slow Stroke Back Massage* terhadap depresi.

**Metodologi :** Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah studi *literature review* dimana pencarian jurnal dilakukan dengan mengakses databased seperti *Google Scholar* dan *PubMed* sebagai sumber pencarian referensi yang membahas *slow stroke back massage* terhadap depresi.

**Hasil :** Berdasarkan hasil *literature review* ini dapat disimpulkan bahwa *massage* terutama *slow stroke back massage* dapat menurunkan tingkat depresi dan mengurangi gejala depresi yang timbul.

**Manfaat :** Peneliti berharap hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi terkait cara mengatasi atau mengurangi depresi menggunakan *massage* terutama *slow stroke back massage*.

### Abstract

**Purpose of study :** This scientific work aims to determine whether there is an effect of *Slow Stroke Back Massage* on depression.

**Methodology :** The method used in this study is a literature review study where journal searches are carried out by accessing databases such as *Google Scholar* and *PubMed* as a reference search source that discusses *slow stroke back massage* on depression.

**Results :** Researchers hope that the results of this study can be used as a reference regarding how to overcome or reduce depression using *massage*, especially *slow stroke back massage*.

**Applications :** The results of this study can be a reference regarding how to overcome or reduce depression using *massage*, especially *slow stroke back massage*.

---

**Kata Kunci :** *Slow Stroke Back Massage, Depresi, Relaksasi*

## 1. PENDAHULUAN

Berdasarkan [Riskesdas \(2018\)](#) diketahui bahwa peristiwa depresi yang terjadi di Negara Indonesia saat ini paling banyak terjadi di provinsi Sulawesi Tengah dengan presentase 12,3% dan paling sedikit terjadi di Provinsi Jambi dengan presentase 1,8%. Berdasarkan usia pada saat ini di Indonesia remaja dengan rentang usia antara 15 hingga 24 tahun yang mengalami depresi berjumlah sebanyak 6,2%, kemudian orang dewasa dengan rentang usia 25 hingga 34 tahun yang mengalami depresi berjumlah sebanyak 5,4%, usia 35 hingga 44 tahun yang mengalami depresi berjumlah 5,6%, usia 45 hingga 54 tahun yang mengalami depresi berjumlah sebanyak 6,1%, selanjutnya orang tua dengan rentang usia 55 hingga 64 tahun yang mengalami depresi berjumlah sebanyak 6,5%, usia 65 hingga 74 tahun yang mengalami depresi berjumlah sebanyak 8,0% dan individu usia lanjut dengan usia diatas 75 tahun yang mengalami berjumlah sebanyak 8,9%. Prevalensi kejadian depresi yang terjadi mengalami peningkatan seiring dengan bertambahnya usia individu, untuk prevalensi kejadian depresi yang paling tinggi terjadi pada individu dengan usia diatas 75 tahun.

Depresi dapat diartikan sebagai situasi emosional yang terjadi pada individu yang disertai dengan timbulnya perasaan sedih yang mendalam, perasaan tidak memiliki arti dan perasaan bersalah, terjadi penarikan diri dari lingkungan dan orang lain, kesulitan untuk tidur, selera makan tidak ada, kehilangan hasrat seksual dan

memiliki keinginan untuk mati atau keinginan melakukan bunuh diri serta mengalami kehilangan perasaan bahagia dalam melakukan aktivitasnya sehingga depresi harus ditangani dengan baik agar tidak menimbulkan kejadian yang tidak diinginkan (Davidson, et.al, 2006).

Salah satu terapi yang dapat digunakan untuk mengurangi depresi adalah tindakan *massage* atau pijatan termasuk *Slow stroke back massage* (SSBM) dimana SSBM adalah tindakan memijat atau *massage* yang dilakukan dengan memberikan usapan perlahan dan diberikan dalam waktu selama 3 – 10 menit (Potter & Perry, 2005). Menurut penelitian Aris Kurniawan (2017) ada perbedaan yang signifikan terhadap depresi pada lansia sebelum dan sesudah diberikan terapi *Slow Stroke Back Massage* pada kelompok perlakuan ( $p$  value: 0,001). Jika tidak, maka tidak ada perbedaan depresi pada kelompok kontrol ( $p$  value: 1,000). Kemudian, terdapat pula perbedaan yang signifikan dari depresi antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol setelah terapi SSBM ( $p$  value: 0,027) yang berarti *Slow Stroke Back Massage* efektif dalam menurunkan depresi pada lansia.

Berdasarkan pemaparan di atas, maka dari itu peneliti mengambil topik pembahasan terkait pengaruh *slow stroke back massage* terhadap depresi.

## 2. METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan metode studi kepustakaan yang biasa disebut dengan *literature review* dimana *literature review* sendiri merupakan metode sistematis yang dilakukan dengan mengidentifikasi, mengevaluasi dan mensintesis hasil yang didapatkan dari penelitian yang sudah dilakukan oleh peneliti sebelumnya (Okoli & Scabram; Ring, Ritchie, Mandava & Jepson, 2011). Untuk pengumpulan data atau pencarian jurnal dilakukan dengan mengakses *database* seperti *Google Scholar* dan *Pubmed* kemudian mengetikkan kata kunci sesuai topik pembahasan pada kolom pencarian. Kata kunci yang digunakan peneliti adalah *massage*, depresi, SSBM, *depression*, *back massage*, pijat punggung, *slow stroke back massage*, *massage therapy* dan *reflexology*.

## 3. HASIL DAN DISKUSI

### 3.1. HASIL

Tabel 1: Tabel Analisis Jurnal

No	Penulis/ Tahun	Judul Jurnal	Objektif	Desain dan Sampel	Kesimpulan
1	Khaerul Mubarak Bafadal, Zulkifli, Lale Wisnu Andrayani (2020)	Pengaruh <i>Slow Stroke Back Massage</i> terhadap Tingkat Depresi Pasien dengan Depresi Akut.	Mengetahui apakah ada pengaruh <i>slow stroke back massage</i> terhadap depresi.	<i>Pra experimental</i> dengan <i>one group pre-posttest design</i> dengan sampel pasien Rumah Sakit Jiwa Mutiara Sukma Provinsi NTB yang mengalami depresi, sampel berjumlah 30 responden.	Berdasarkan hasil uji <i>Wilcoxon Rank Test</i> dengan ( $\alpha=0,05$ ) didapatkan mean statistik yang menunjukkan <i>rank</i> sebesar 15.50 dengan nilai $p=0,000$ ( $<0,05$ ) sehingga dapat disimpulkan <i>slow stroke back massage</i> dapat mengurangi depresi pada pasien jiwa depresi akut.
2	Rizky Pratama Putri, Thomas Ari Wibowo (2020)	Pengaruh <i>Slow Stroke Back Massage</i> (SSBM) terhadap Depresi pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Juanda Kota Samarinda.	Mengetahui apakah ada pengaruh SSBM terhadap depresi.	<i>Pra eksperimental</i> dengan <i>one group pretest-post test design</i> dengan sampel penderita diabetes mellitus tipe 2 yang mengalami depresi, sampel berjumlah 12 responden.	Berdasarkan hasil uji <i>Wilcoxon Rank Test</i> didapatkan $p$ -value 0.008 ( $< 0.05$ ) sehingga dapat disimpulkan <i>slow stroke back massage</i> (SSBM) dapat mengurangi depresi pada penderita diabetes mellitus tipe

2 di wilayah kerja  
Puskesmas Juanda  
Kota Samarinda.

3	Ns. Thomas Ari Wibowo, M.Kep (2017)	<i>Slow Stroke Back Massage</i> Terhadap Penurunan Depresi Pada Penderita Pascastroke Iskemik.	Mengetahui apakah ada pengaruh <i>slow stroke back massage</i> terhadap depresi.	Kuasi eksperimen dengan <i>pretest posttest with control group design</i> dengan sampel penderita pascastroke iskemik yang mengalami depresi, sampel berjumlah 72 responden.	Berdasarkan hasil uji <i>Whitney Mann test</i> didapatkan adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan <i>p-value</i> = 0,000 (<0,005) sehingga dapat disimpulkan bahwa <i>slow stroke back massage</i> dapat mengurangi depresi pada penderita pascastroke iskemik.
4	Aris Kurniawan, Wantiyah, Kushariyadi (2017)	Pengaruh Terapi <i>Slow Stroke Back Massage</i> (SSBM) terhadap Depresi pada Lansia di Unit Pelayanan Teknis Panti Sosial Lanjut Usia (UPT PSLU) Kabupaten Jember.	Mengetahui apakah ada pengaruh SSBM terhadap depresi.	Kuasi eksperimental dengan <i>pretest-posttest with control group design</i> dengan sampel lansia di unit pelayanan teknis panti sosial lanjut usia (UPT PSLU) Kabupaten Jember, sampel berjumlah 20 responden.	Berdasarkan hasil <i>t independent</i> didapatkan adanya perbedaan tingkat depresi yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah diberikan SSBM dengan <i>p value</i> = 0,027 (< 0.05) sehingga dapat disimpulkan bahwa <i>slow stroke back massage</i> dapat mengurangi depresi pada lansia di unit pelayanan teknis panti sosial lanjut usia (UPT PSLU) Kabupaten Jember.
5	Kusumastuti, Dyah Puji Astuti, Adinda Putri Sari Dewi (2019)	Efektivitas Terapi <i>Effleurage</i> Guna Mencegah Kejadian Depresi <i>Postpartum</i> Pada Ibu Nifas.	Mengetahui apakah ada pengaruh <i>effleurage</i> terhadap depresi.	Kuasi eksperimental dengan <i>pretest – posttest only</i> dan rancangan <i>non-equivalent control group design</i> dengan sampel ibu sedang mengalami masa nifas, sampel berjumlah 22 responden.	Berdasarkan hasil uji <i>paired t-test</i> didapatkan ibu nifas yang diberikan terapi <i>effleurage</i> memiliki nilai <i>p-value</i> 0,000 dengan signifikansi <i>p</i> <0,005 sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi <i>effleurage</i> efektif untuk mencegah depresi pada ibu <i>postpartum</i> .
6	Sabine B.-E.	<i>Effect of Psycho-</i>	Mengetahui	<i>Clinical trial</i>	Berdasarkan hasil uji

	Baumgart, Anja Baumbach-Kraft, Juergen Lorenz (2020)	<i>Regulatory Massage Therapy on Pain and Depression in Women with Chronic and/or Somatoform Back Pain: A Randomized Controlled Trial.</i>	apakah ada pengaruh <i>psycho-regulatory massage</i> terhadap depresi.	dengan <i>double blind RCT</i> dengan sampel wanita dengan nyeri belakang kronik, sampel berjumlah 66 responden dan pengambilan sampel menggunakan teknik <i>random sampling</i> .	<i>Friedmann</i> pasien yang mendapatkan intervensi <i>psycho-regulatory massage therapy</i> mengalami perubahan nilai depresi yang signifikan yaitu terjadi penurunan nilai rata-rata sebanyak 55,69%, kemudian hasil uji <i>Wilcoxon rank-sum</i> didapatkan <i>p value</i> = 0.001 (<0.05) sehingga dapat disimpulkan bahwa <i>psycho-regulatory massage therapy</i> dapat mengurangi depresi pada wanita dengan nyeri belakang kronik.
7	Eda Akbas, Emin Ulas Erdem, Banu Unver (2018)	<i>Efficacy of Connective Tissue Manipulation on Depression, Anxiety and Related Gastrointestinal Symptoms.</i>	Mengetahui apakah ada pengaruh <i>connective tissue manipulation</i> terhadap depresi.	<i>Randomize controlled experimental</i> dengan sampel mahasiswa yang tinggal di Asrama Universitas ZonguldakBulent Ecevit yang berusia antara 18 sampai 25 tahun, sampel berjumlah 60 responden.	Berdasarkan hasil analisis didapatkan terjadinya penurunan skor depresi yang dengan hasil akhir analisis <i>p</i> <0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa <i>connective tissue manipulation</i> dapat memperbaiki mood dan mengurangi depresi Mahasiswa yang tinggal di Asrama Universitas ZonguldakBulent Ecevit.
8	Fatemeh Mahdavi pour, Zahra Rahemi, Zohreh Sadat, Neda Mirbagher Ajorpaz (2019)	<i>The Effect of Foot Reflexology on Depression During Menopause: A Randomized Controlled Clinical Trial.</i>	Mengetahui apakah ada pengaruh <i>foot reflexology</i> terhadap depresi.	<i>Randomized controlled clinical trial</i> dengan sampel wanita yang mengalami menopause dengan depresi, sampel berjumlah 90 responden.	Berdasarkan analisis ANOVA ( <i>Analysis of Variance</i> ) didapatkan hasil adanya perbedaan skor depresi pada kedua kelompok yaitu skor rata-rata depresi menunjukkan bahwa adanya penurunan depresi dengan skor akhir <i>p</i> <0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa <i>foot reflexology</i> dapat mengurangi depresi.
9	Samira	<i>The Effectiveness</i>	Mengetahui	<i>Quasi experimental</i>	Berdasarkan hasil

Tavakoli Kohpaei, Sedigheh Rezaei Dehnavi (2020)	<i>of Massage Therapy and Mindfulness Training on The Symptoms of Depression, Anxiety and Disability Level in Women With Multiple Sclerosis (MS).</i>	apakah ada pengaruh <i>massage therapy</i> dan <i>mindfulness training</i> terhadap depresi.	dengan metode <i>pretest-posttest design</i> dengan grup kontrol dengan sampel wanita yang berusia antara 20-40 tahun yang tergabung sebagai anggota <i>Multiple Sclerosis Association of Isfahan</i> , sampel berjumlah 24 responden.	analisis MANCOVA didapatkan bahwa adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok kontrol dan intervensi terkait depresi dimana pada hasil <i>posttest</i> dengan tingkat signifikansi 0,000 (<0.05), selain itu <i>massage therapy</i> memiliki efek terhadap gejala depresi pada wanita dengan <i>multiple sclerosis</i> bekerja sebanyak 87%, sehingga dapat disimpulkan bahwa <i>massage therapy</i> efektif dalam mengurangi depresi pada wanita dengan MS.
10 Sadegh Deghanmehr, Gholam Hosein Sargazi, Abdolhagh Biabani, Safoora Nooraein, Jasem Allahyari (2020)	<i>Comparing the Effect of Accupressure and Foot Reflexology on Anxiety and Depression in Hemodialysis Patients: A Clinical Trial.</i>	Membandingkan antara <i>acupressure</i> dan <i>foot reflexology</i> dalam mengurangi depresi.	A clinical trial dengan sampel pasien hemodialisis yang dirawat di Klinik Pasien Khusus, Zabol, tenggara Iran antara bulan Januari dan Maret pada tahun 2017, sampel berjumlah 60 responden.	Berdasarkan hasil uji <i>paired t-test</i> menunjukkan perbandingan skor rata-rata depresi dan kecemasan dari ketiga kelompok setelah diberikan intervensi <i>reflexology</i> mengalami perubahan yang signifikan dengan hasil analisis $p < 0,001$ . Hal serupa juga terjadi pada ketiga kelompok setelah diberikan intervensi <i>acupressure</i> skor depresi dan kecemasan juga mengalami perubahan yang cukup signifikan dengan hasil analisis $p < 0,001$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa <i>foot reflexology</i> dan <i>acupressure</i> dapat mengurangi depresi pada pasien yang menjalani terapi hemodialisis.

11	Ziba Raisi Dehkordi, Fatemeh Sadat Hosseini-Baharanchi, Afsaneh Kazemian, Mohammad Rahimi Madiseh, Marziye Reisi, Bahare Motaghi (2008)	<i>The Effect of Infant Massage on Maternal Postpartum Depression: A Randomized Controlled Trial.</i>	Mengetahui apakah ada pengaruh <i>infant massage</i> terhadap depresi.	<i>Randomized clinical trial</i> dengan sampel bayi baru lahir yang berusia 18-45 minggu, sampel berjumlah 180 responden.	Berdasarkan hasil uji analisis didapatkan skor depresi pada kelompok intervensi memiliki hasil akhir analisis $p=0.461$ . Kemudian setelah diberikan <i>infant massage</i> hasil akhir analisis menjadi $p<0.001$ sehingga dapat disimpulkan bahwa <i>infant massage</i> dapat mengurangi depresi pada bayi baru lahir yang berusia 18-45 minggu.
12	Michaela Maria Arnold, Bruno Muller-Oerlinghausen, Norbert Hemrich, Dominikus Bonsch (2020)	<i>Effects of Psychoactive Massage in Outpatients with Depressive Disorders: A randomized Controlled Mixed-Methods Study.</i>	Mengetahui apakah ada pengaruh <i>psychoactive massage</i> terhadap depresi.	<i>Randomized controlled mixed-methods study</i> dengan sampel pasien depresi yang sedang rawat jalan, sampel berjumlah 57 responden.	Berdasarkan hasil <i>Mann Whitney Test</i> pertama kali didapatkan bahwa skor depresi adalah $p=0.034$ , kemudian setelah diberikan intervensi <i>psychoactive massage</i> depresi mengalami penurunan menjadi $p=0.004$ , yaitu $p<0.005$ sehingga dapat disimpulkan bahwa <i>psychoactive massage</i> dapat mengurangi depresi pada pasien rawat jalan yang mengalami depresi.
13	Tahereh Bahrami, Nahid Rejeh, Majideh Heravi-Karimooi, Seyed Davood Tadrisi, Mojtaba Vaismoradi (2019)	<i>The Effect of Foot Reflexology on Hospital Anxiety and Depression in Female Older Adults: A Randomize Controlled Trial.</i>	Mengetahui apakah ada pengaruh <i>foot reflexology</i> terhadap depresi.	<i>Randomized controlled trial</i> dengan sampel wanita dewasa dengan sindrom koroner akut, sampel berjumlah 90 responden.	Berdasarkan hasil uji ANOVA didapatkan untuk mean dan standar deviasi depresi mengalami penurunan dengan hasil akhir analisis $p=0.001$ ( $p<0.005$ ) sehingga dapat disimpulkan bahwa <i>foot reflexology</i> dapat mengurangi depresi pada wanita dewasa dengan sindrom koroner akut.
14	Nahid Rejeh, Tahereh Bahrami, Majideh Heravi-	<i>Reflexology Versus Aromatherapy Massage For Relieving</i>	Membandingkan antara <i>reflexology</i> dan <i>aromatherapy massage</i> dalam	<i>Randomized clinical trial</i> dengan sampel wanita yang berusia > 60 tahun dengan CAD ( <i>Coronary</i>	Berdasarkan hasil uji ANOVA didapatkan hasil adanya perbedaan signifikan pada tingkat depresi

	Karimooi, Seyed Davood Tadrissi, Motjaba Vaismoradi (2020)	<i>Anxiety and Depression in Hospitalized Older Women: A Randomized Clinicial Trial.</i>	mengurangi depresi.	<i>Artery Disease</i> ), sampel berjumlah 135 responden.	yaitu $p=0,001$ ( $p<0,05$ ), Selain itu juga didapatkan hasil bahwa <i>reflexology</i> dan <i>aromatherapy massage</i> mengurangi tingkat depresi, tetapi menurut uji Cohen <i>reflexology</i> lebih berpengaruh dalam menurunkan tingkat depresi, sedangkan <i>aromatherapy massage</i> memiliki pengaruh juga terhadap penurunan depresi tetapi efeknya tidak terlalu besar dalam menurunkan tingkat depresi.
15	Desi F.N. Sarli, Sari (2018)	<i>The Effect of Massage Therapy with Effleurage Techniques as A Prevention of Baby Blues Postpartum Mother.</i>	Mengetahui apakah ada pengaruh <i>effleurage massage</i> terhadap depresi.	<i>Pre-experimental with pretest-posttest design</i> dengan sample ibu <i>postpartum</i> yang baru melahirkan sekitar 7 hari hingga 6 minggu, sampel berjumlah 30 responden.	Berdasarkan hasil <i>dependent t-test</i> didapatkan <i>p-value</i> $<0,05$ yang dapat diartikan bahwa ada pengaruh <i>effleurage massage</i> terhadap depresi atau <i>baby blues</i> pada ibu <i>postpartum</i> , selain itu juga terjadi penurunan insiden <i>baby blues</i> setelah diberikan intervensi <i>effleurage massage</i> pada ibu <i>postpartum</i> yang ditandai dengan adanya penurunan presentase <i>baby blues</i> pada ibu <i>postpartum</i> dari 46,7% menjadi 20%., sehingga dapat disimpulkan bahwa <i>effleurage massage</i> dapat mengurangi <i>baby blues</i> dan mencegah meningkatnya insiden <i>baby blues</i> pada ibu <i>postpartum</i> .

### 3.2. DISKUSI

Hasil analisis Tabel 1 menunjukkan seluruh jurnal yang berjumlah sebanyak 15 jurnal menyatakan bahwa ada pengaruh *massage* terhadap penurunan depresi yang dapat dilihat dari nilai signifikansi akhir dari analisis yang terdapat pada ke-15 jurnal yaitu *p value*  $<0.05$  dan berkurangnya gejala-gejala depresi yang terlihat pada pasien serta berkurangnya jumlah pasien yang mengalami depresi setelah diberikan intervensi *massage*, sehingga dapat disimpulkan bahwa 100% dari jurnal yang di *review* atau dilakukan analisis menyatakan ada pengaruh *massage* termasuk *Slow Stroke Back Massage* terhadap depresi. Asumsi tersebut didukung dengan adanya teori yang dikemukakan oleh Dewi, *et.al* (2014) dimana teori tersebut menyatakan bahwa untuk mengetahui apakah

terdapat pengaruh antara variabel independen dan dependen maka harus dilakukan uji statistik dengan menggunakan tingkat signifikansi alpha 0.05, apabila didapatkan hasil atau nilai F-statistik  $>0.05$  atau probabilitas  $>5\%$  maka dinyatakan bahwa  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak yang dapat diartikan bahwa tidak ada pengaruh antara variabel independen dan variabel dependen, sedangkan jika didapatkan hasil atau nilai F-statistik  $<0.05$  atau probabilitas  $<5\%$  maka dinyatakan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak yang dapat diartikan bahwa ada pengaruh antara variabel independen dan variabel dependen.

Pada tabel 1 didapatkan hasil *massage* dapat mengurangi depresi, mekanisme kerja *massage* dalam mengurangi depresi secara garis besar dapat dijelaskan bahwa usapan *massage* termasuk *Slow Stroke Back Massage* yang diberikan secara perlahan dengan gerakan lambat dan dengan ritme yang harmonis dapat memicu terjadinya pemecahan asam urat dan kristal kalsium yang menumpuk pada darah dan memperlambat sirkulasi darah sehingga sirkulasi darah menjadi lancar dan meningkat serta lebih optimal dalam membawa nutrisi dan oksigen menuju ke seluruh tubuh, selain itu *massage* juga dapat meregangkan oto-otot tubuh yang dapat memberikan stimulus pada saraf dimana kemudian saraf tersebut akan meneruskan stimulus yang diterima menuju hipotalamus, kemudian setelah hipotalamus menerima stimulus tersebut maka hipotalamus akan memberi sinyal kepada tubuh untuk mengurangi atau menghentikan sementara produksi hormon penyebab stress seperti kortisol, adrenalin dan norepinephrine serta meningkatkan produksi hormon yang dapat menimbulkan rasa nyaman seperti endorfin, dopamin, oksitosin dan serotonin yang dapat menimbulkan perasaan relaks dan nyaman pada tubuh sehingga depresi yang dialami pasien dapat berkurang atau menurun.

#### 4. KESIMPULAN

Dari 15 jurnal yang sudah di *review* didapatkan hasil seluruh jurnal menyatakan bahwa ada pengaruh *massage* termasuk *Slow Stroke Back Massage* terhadap penurunan depresi sehingga dapat dikatakan bahwa 100% jurnal yang dilakukan *review* menyatakan ada pengaruh *massage* terhadap depresi. Jurnal yang memiliki nilai signifikansi dengan data dukungan paling kuat yang menunjukkan adanya pengaruh *massage* terhadap penurunan depresi adalah jurnal penelitian yang dilakukan oleh Kohpaei, *et.al* (2020) dengan judul *The Effectiveness of Massage Therapy and Mindfulness Training on The Symptoms of Depression, Anxiety and Disability Level in Women With Multiple Sclerosis (MS)* dimana hasil penelitian ini menunjukkan *p value* = 0.000 yang dapat diartikan bahwa nilai kesalahan yang didapatkan dari hasil perhitungan statistik tidak ada dan didukung dengan adanya pernyataan *massage* mengurangi depresi sebanyak 87%.

#### REFERENSI

- (Nursalam, 2017)(Dharma, 2011) Aisara, S., Azmi, S. dan Yanni, M. (2018) "Gambaran Klinis Penderita Penyakit Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisis di RSUP Dr. M. Djamil Padang," *Jurnal Kesehatan Andalas*, 7(1), hal. 42. doi: 10.25077/jka.v7.i1.p42-50.2018.
- Agustiningih, N. (2018). GAMBARAN DEPRESI PADA PASIEN DENGAN HEMODIALISIS. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 4(1).
- Ainurrafiq, A., Risnah, R. and Ulfa Azhar, M. (2019) 'Terapi Non Farmakologi dalam Pengendalian Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi: Systematic Review', *MPPKI (Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia): The Indonesian Journal of Health Promotion*, 2(3), pp. 192–199. doi: 10.31934/mppki.v2i3.806.
- Aisara, S., Azmi, S. and Yanni, M. (2018) 'Gambaran Klinis Penderita Penyakit Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisis di RSUP Dr. M. Djamil Padang', *Jurnal Kesehatan Andalas*, 7(1), p. 42. doi: 10.25077/jka.v7i1.778.
- Akbaş, E., Erdem, E., & Ünver, B. Efficacy of Connective Tissue Manipulation on Depression, Anxiety and Related Gastrointestinal Symptoms.
- Anggraeni, K. N., Sarwono, B. and Sunarmi, S. (2017) 'Hubungan Dukungan Keluarga dengan Tingkat Depresi pada Pasien yang Menjalani Terapi Hemodialisa di Unit Hemodialisa Rumah Sakit Tentara Dr Soedjono Magelang', *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 12(2), p. 109. doi: 10.20884/1.jks.2017.12.2.692.
- Anggraini, E. N., & Sureskiarti, E. (2019). Analisis Praktik Klinik Keperawatan pada Pasien CKD (Chronic Kidney Disease) dengan Intervensi Inovasi Terapi Murottal Al-Qur'an (Al-kahfi) Terhadap Kecemasan di Ruang Hemodialisa RSUD Abdul Wahab Sjahranie Samarinda Tahun 2018.
- Anuhgera, D. E., Siregar, W. W., Ritonga, N. J., & Pardede, D. (2020). TERAPI ALTERNATIF PENGURANGAN RASA NYERI DAN KECEMASAN MELALUI SLOW STROKE BACK MASSAGE (SSBM) PADA INPARTU KALA I FASE AKTIF. *JURNAL KEBIDANAN KESTRA (JKK)*, 2(2), 211-218.



- Aprilla, S., Furqon, M. T., & Fauzi, M. A. (2018). Klasifikasi Penyakit Skizofrenia dan Episode Depresi Pada Gangguan Kejiwaan Dengan Menggunakan Metode Support Vector Machine (SVM). *Jurnal Pengembangan Teknologi Informasi dan Ilmu Komputer e-ISSN*, 2548, 964X.
- Arnold, M. M., Müller-Oerlinghausen, B., Hemrich, N., & Bönsch, D. (2020). Effects of Psychoactive Massage in Outpatients with Depressive Disorders: A Randomized Controlled Mixed-Methods Study. *Brain Sciences*, 10(10), 676.
- Bafadal, K. M., Zulkifli, Z., & Andrayani, L. W. (2021). Pengaruh Slow Stroke Back Massage terhadap Tingkat Depresi pada Pasien Jiwa Depresi Akut. *Jurnal Keperawatan Terpadu (Integrated Nursing Journal)*, 2(2), 178-188.
- Bahrami, T., Rejeh, N., Heravi-Karimooi, M., Tadrissi, S. D., & Vaismoradi, M. (2019). The effect of foot reflexology on hospital anxiety and depression in female older adults: a randomized controlled trial. *International journal of therapeutic massage & bodywork*, 12(3), 16.
- Bahrami, T., Rejeh, N., Heravi-Karimooi, M., Tadrissi, S. D., & Vaismoradi, M. (2020). Reflexology versus Aromatherapy Massage for Relieving Anxiety and Depression in Hospitalized Older Women: A Randomized Clinical Trial.
- Bartosova, M. and Schmitt, C. P. (2019) 'Biocompatible peritoneal dialysis: The target is still way off', *Frontiers in Physiology*, 10(JAN), pp. 1–13. doi: 10.3389/fphys.2018.01853.
- Baumgart, S. B. E., Baumbach-Kraft, A., & Lorenz, J. (2020). Effect of Psycho-Regulatory Massage Therapy on Pain and Depression in Women with Chronic and/or Somatoform Back Pain: A Randomized Controlled Trial. *Brain Sciences*, 10(10), 721.
- Caninsti, R. (2017) 'Kecemasan dan Depresi pada Pasien Gagal Ginjal Kronis yang Menjalani Terapi Hemodialisis', *Jurnal Psikologi Ulayat*, 1(2), pp. 207–222. doi: 10.24854/jpu22013-22.
- Crawford, C. et al. (2016) 'The impact of massage therapy on function in pain populations-a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials: Part I, patients experiencing pain in the general population', *Pain Medicine (United States)*, 17(7), pp. 1353–1375. doi: 10.1093/pm/pnw099.
- Dehghanmehr, S., Sargazi, G. H., Biabani, A., Nooraein, S., & Allahyari, J. (2019). Comparing the effect of acupressure and foot reflexology on anxiety and depression in hemodialysis patients: a clinical trial. *Medical-Surgical Nursing Journal*, 8(4).
- Dehkordi, Z., Hosseini-Baharanchi, F., Kazemian, A., Madiseh, M., Reisi, M., & Motaghi, B. (2019). The effects of infant massage on maternal postpartum depression: A randomized controlled trial. *Nursing and Midwifery Studies*, 8(1), 28-33.
- Dharma, K. K. (2011) *Metodologi penelitian keperawatan*. Jakarta: CV. Trans Info Media.
- Djamil, R. M. (2018) 'Evaluasi Kualitas Hidup Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Mengalami Abstrak Dari sebuah penelitian dari Universitas depresi pada pasien gagal ginjal kronik yang penyebab terjadinya penurunan kualitas yang menjalani hemodialisis dalam waktu hidup serta penyene', 10(2).
- Efendi, R., & Sasmita, H. (2020). ANALISIS FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN TINGKAT DEPRESI PASIEN PASCA STROKE. *JURNAL KESEHATAN MERCUSUAR*, 3(2), 24-31.
- Ester, M. (2006). *Anatomi Fisologi Untuk Mahasiswa Keperawatan*. EGC.
- Fatmawati, A. (2017) 'Faktor-faktor yang Mempengaruhi Tingkat Depresi pada Pasien dengan Penyakit Ginjal Kronik di RSUD Jombang', *Medica Majapahit*, 9(1), pp. 14–21.
- Fitri, L., Noviwanti, R. and Sasrawita, S. (2018) 'Efektivitas Stimulasi Kutan Slow Stroke Back Massage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Bersalin', *Jurnal Endurance*, 3(2), p. 232. doi: 10.22216/jen.v3i2.2716.
- Ginting, N. E., Haddani, H., Sugiarto, H., & Bahar, E. (2019). Hubungan Antara Nyeri Kronis dengan Depresi dan Ansietas Pada Pasien di RSUP DR Mohammad Hoesin Palembang. *HIPOKAMPUS*, 1(1), 1-9.
- Harista, R. A., & Lisiswanti, R. (2017). Depresi pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2. *Jurnal Majority*, 4(9), 73-77.
- Hasan, M. N. (2019). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Depresi pada Lansia di Panti Sosial Tresna Wredha Budi Dharma (PSTW) Yogyakarta.

- Herdman, T. H., & Kamitsuru, S. (2018). *NANDA-I Diagnosis Keperawatan: Definisi dan klasifikasi 2018-2020*. Jakarta: EGC.
- Ilmiah, J. *et al.* (2020) 'TINGKAT KECEMASAN PASIEN GAGAL GINJAL KRONIK', 6(1), pp. 87–92.
- Jayawardhana, A. (2017) 'Efektifitas Slow Stroke Back Massage Terhadap Lansia Dengan Hipertensi', pp. 48–57.
- Kecemasan, M. *et al.* (2019) 'Penerapan Back Massage Menggunakan Jasmine Oil untuk', pp. 320–326.
- Khanmohamadi, S. A. (2017) 'PENINGKATAN KUALITAS HIDUP PADA PENDERITA GAGAL GINJAL KRONIK YANG MENJALANI TERAPI HEMODIALISA MELALUI PSYCHOLOGICAL INTERVENTION DI UNIT HEMODIALISA RS ROYAL PRIMA MEDAN', *In Light of Another's Word: European Ethnography in the Middle Ages*, 2, pp. 1–211. doi: 10.1080/13507486.2015.1047603.
- Kurniawan, A., Wantiyah, W., & Kushariyadi, K. (2017). Pengaruh Terapi Slow Stroke Back Massage (SSBM) terhadap Depresi pada Lansia di Unit Pelayanan Teknis Panti Sosial Lanjut Usia (UPT PSLU) Kabupaten Jember. (The Effect of Slow Stroke Back Massage (SSBM) Therapy for Depression in Elderly in Unit Pelayanan T. *Pustaka Kesehatan*, 5(3), 475-480.
- Kusuma, P. D. (2017). Karakteristik penyebab terjadinya depresi postpartum pada primipara dan multipara. *Jurnal Keperawatan Notokusumo*, 5(1), 36-45.
- Kusumastuti, K., Astuti, D. P., & Dewi, A. P. S. (2019). Efektivitas Massage Terapi Effleurage Guna Mencegah Kejadian Depresi Postpartum Pada Ibu Nifas. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIK)*, 12(1).
- Mahdavi-pour, F., Rahemi, Z., Sadat, Z., & Ajorpaz, N. M. (2019). The effects of foot reflexology on depression during menopause: a randomized controlled clinical trial. *Complementary therapies in medicine*, 47, 102195.
- Martha, L., Sogiroh, N. U., Magdalena, M., Susanti, F., & Syafitri, Y. (2018). Profitabilitas dan kebijakan dividen terhadap nilai perusahaan. *Jurnal Benefita*, 3(2), 227-238.
- Mohammadpourhodki, R., Sargolzaei, M. S. and Basirinezhad, M. H. (2019) 'Evaluating the effect of massage based on slow stroke back massage on the anxiety of candidates for cataract surgery', *Romanian Journal of Ophthalmology*, 63(2), pp. 146–152. doi: 10.22336/rjo.2019.22.
- Muttaqin, A. dan Sari, K. (2011) "Asuhan Keperawatan Gangguan Sistem Perkemihan," in. Jakarta.
- Nahirniak, V. *et al.* (2019) 'Studying changes of the effective radius in blood vessels after exposure of lower extremities to periodical mechanical vibrations', *Journal of Biomedical Physics and Engineering*, 9(6), pp. 673–678. doi: 10.31661/jbpe.v0i0.1168.
- Nursalam (2017) *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis*. cetakan ke. Diedit oleh Peni Puji Lestari. Jakarta: Salemba Medika.
- Pearce, E. C. (2016). *Anatomi dan fisiologi untuk paramedis*. PT Gramedia Pustaka Utama.
- PERESTROIKA, G. D. (2014). *PENGARUH STIMULASI KUTAN SLOW STROKE BACK MASSAGE TERHADAP PERUBAHAN KADAR ENDORPHIN DAN NYERI PERSALINAN PADA IBU INPARTU DI RSUD KOTA SEMARANG* (Doctoral dissertation, Program Pascasarjana Undip).
- Praptikaningtyas, A. A. I., Wahyuni, A. A. S., & Aryani, L. N. A. (2019). Hubungan Tingkat Depresi Pada Remaja Dengan Prestasi Akademis Siswa SMA Negeri 4 Denpasar. *Jurnal Medika Udayana*, 8(7), 1-5.
- Pratiwi, N. K. D. A. *et al.* (2019) 'Pengaruh Terapi SSBM Terhadap Perubahan TD Pada Lansia Dengan Hipertensi Di BSLU Mandalika NTB', *PrimA: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 5(2), pp. 7–13.
- Pujiani, A., Sri, K. P. and Supriyadi (2015) 'Efektivitas Slow Stroke Back Massage Dan Imajinasi Terbimbing Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pra Bedah Di Rs Pantiwilasa', *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*. Available at: <http://ejournal.stikestelogorejo.ac.id/index.php/ilmukeperawatan/article/view/430>.
- Putri, R. P., & Wibowo, T. A. (2020). Pengaruh Slow Stroke Back Massage (SSBM) Terhadap Depresi Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Juanda Kota Samarinda. *Borneo Student Research (BSR)*, 2(1), 92-98.
- Rahayu, F. T., & Feriani, P. (2020). Hubungan Kepribadian dengan Tingkat Depresi Ibu Postpartum di Pukesmas Trauma Center Samarinda. *Borneo Student Research (BSR)*, 2(1), 256-261.

- Rahayu, T., Syafril, S., Wekke, I. S., & Erlinda, R. (2019). Teknik Menulis Review Literatur Dalam Sebuah Artikel Ilmiah.
- Rahman, H., Arifin, H. and Murni, A. W. (2019) 'Korelasi Karakteristik Individu Terhadap Tingkat Depresi Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik', *Jurnal Pharmascience*, 6(2), p. 80. doi: 10.20527/jps.v6i2.7354.
- RISKESDAS (2018) "Riset Kesehatan Dasar," *Kemntrian Kesehatan Republik Indonesia*, hal. 1–100. doi: 1 Desember 2013.
- Safitrie, A., & Ardani, M. H. (2017, February). Studi komparatif kualitas tidur perawat shift dan non shift di unit rawat inap dan unit rawat jalan. In *PROSIDING SEMINAR NASIONAL & INTERNASIONAL*.
- Saputri, R., Rahayu, D. A. dan Semarang, U. M. (2019) "TERAPI AUTOGENIK TERHADAP KONDISI PSIKOLOGI PASIEN CKD YANG AUTOGENIC THERAPY TO PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF CKD PATIENTS UNDERGOING HEMODIALYSIS," 2(3), hal. 139–148.
- Sarli, D., & Sari, F. N. (2018). The Effect of Massage Therapy with Effleurage Techniques as A Prevention of Baby Blues Prevention on Postpartum Mother. *International Journal of Advancement in Life Sciences Research*, 15-21.
- Setyowati, S., Rakhmawati, A. dan Wigatiningsih, M. I. (2019) "Efektivitas Slow Stroke Back Massage dengan Minyak Aromaterapi Lavender terhadap Penurunan Nyeri Penderita Kanker Serviks," 6(1), hal. 35–39.
- Sirait, J. R., Togatorop, V. M. and Damanik, C. (2017) 'Gambaran Tingkat Depresi Pada Pasien Gagal Ginjal Yang Menjalani Hemodialisis Di RSUD Dr . Pirngadi Kota Medan Tahun 2017', 11(Bdi Ii), pp. 219–224.
- Siregar, D. H., & Nurfitriani, N. (2019). HUBUNGAN DUKUNGAN KELUARGA DENGAN KEJADIAN DEPRESI PADA PASIEN KANKER PAYUDARA DI RUMAH SAKIT UMUM DAERAH RADEN MATTATHER JAMBI. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 8(2), 194-205.
- Smeltzer, S. C., Bare, B. G. (2010) "Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddarth," in Waluyo, A. (ed.). Jakarta.
- Tartum, V. V. A. *et al.* (2016) 'Hubungan lamanya hemodialisis dengan tingkat depresi pada pasangan hidup pasien gagal ginjal kronik di RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado', *e-CliniC*, 4(1). doi: 10.35790/ec1.4.1.2016.10832.
- Thalib, A. H. S. (2019) 'Gambaran Perubahan Tekanan Darah Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Terapi Hemodialisis Di Ruang Hemodialisa Rumah Sakit TK. II Pelamonia Makassar', (*Jkg*) *Jurnal Keperawatan Global*, 4(2), pp. 89–94. doi: 10.37341/jkg.v4i2.71.
- Trisnadewi, N. W., Pramesti, T. A. and Adiputra, I. M. S. (2018) 'Efektivitas Slow Stroke Back Massage Dengan Menggunakan Minyak Esensial Kenangan (Cananga Odorata) Dan Minyak Esensial Lavender (Lavandula Angustifolia) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi', *Bali Medika Jurnal*, 5(2), pp. 68–79. doi: 10.36376/bmj.v5i2.36.
- Tavakoli Kohpaei, S., & Rezaei Dehnavi, S. (2020). The Effectiveness Of Massage Therapy And Mindfulness Training On The Symptoms Of Depression, Anxiety And Disability Level In Women With Multiple Sclerosis (MS). *International Journal of Medical Investigation*, 9(2), 0-0.
- Wibowo, T. A. (2017) 'Slow Stroke Back Massage Terhadap Penurunan Depresi Pada Penderita Pascastroke Iskemik', *Jurnal Ilmiah Sehat Bebaya*, 1(2), pp. 155–162. doi: 10.5194/hgss-9-85-2018.
- Wiesenhofer, F. M. *et al.* (2019) 'Targeted metabolomic profiling of peritoneal dialysis effluents shows anti-oxidative capacity of alanyl-glutamine', *Frontiers in Physiology*, 10(JAN), pp. 1–13. doi: 10.3389/fphys.2018.01961.
- Woodrow, G. *et al.* (2017) 'Renal Association Clinical Practice Guideline on peritoneal dialysis in adults and children', *BMC Nephrology*. *BMC Nephrology*, 18(1), pp. 1–23. doi: 10.1186/s12882-017-0687-2.