

Pengaruh *Slow Stroke Back Massage* terhadap *Fatigue* : *Literature Review*

Kiranti Ayu Safitri^{1*}, Thomas Ari Wibowo²

^{1,2}Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Samarinda, Indonesia.

*Kontak Email: safitrikirann@gmail.com

Diterima:18/07/21

Revisi:28/03/22

Diterbitkan: 24/08/22

Abstrak

Tujuan studi: Tujuan dari penelitian ini yaitu mengetahui apakah ada pengaruh *slow stroke back massage* dengan keluhan *fatigue*.

Metodologi : Metode yang digunakan adalah *Literature Review* dengan databased pencarian seperti *Google Scholar*, *Sage*, *Science Direct*, dan *Pubmed*, Jurnal yang digunakan ada 15 terdiri dari 5 jurnal Nasional dan 10 Internasional yang sesuai dengan Kriteria Inklusi.

Hasil:Hasil dari pembahasan analisis *Literature Review* bahwa *slow stroke back massage* mampu untuk menurunkan pasien dengan keluhan *fatigue*.

Manfaat: Hasil dari penelitian ini diharapkan agar *slow stroke back massage* mampu untuk mengatasi keluhan pasien dengan *fatigue*.

Abstract

Purpose of study: The purpose of this study was to determine whether there was an effect of *slow stroke back massage* with complaints of *fatigue*.

Methodology: The method used is *Literature Review* with database searches such as *Google Scholar*, *Sage*, *Science Direct*, and *Pubmed*. The journals used are 15 consisting of 5 National and 10 International journals that comply with the Inclusion Criteria.

Results: The results of the discussion of the *Literature Review* analysis that *slow stroke back massage* is able to reduce patients with complaints of *fatigue*.

Applications: The results of this study are expected that *slow stroke back massage* is able to overcome the complaints of patients with *fatigue*.

Kata kunci: *Slow Stroke Back Massage*, *Fatigue*

1. PENDAHULUAN

Kelelahan adalah suatu kondisi dimana tubuh sudah mulai kehilangan energi karena panjangnya waktu kerja yang dilakukan. Kelelahan sering muncul pada jenis pekerjaan yang selalu dilakukan (Nurmianto, 2004). Kelelahan juga kondisi tubuh menunjukkan keadaan tubuh baik fisik maupun mental yang berakibat pada penurunan daya ketahanan tubuh (Suma'mur, 2009). Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) dalam model yang dibuat sampai tahun 2020 bahwa gangguan psikis berupa perasaan lelah yang berat serta berujung pada depresi akan menjadi penyakit pembunuh nomor dua, setelah penyakit jantung. Ada beberapa intervensi yang bisa dilakukan untuk mengurangi rasa *fatigue* salah satunya adalah *slow stroke back massage*. Menurut teori *comfort* yang disampaikan oleh *Kolcaba massage* adalah sentuhan dengan memanipulasi jaringan lunak untuk mempromosikan kenyamanan dan penyembuhan. *Back massage* merupakan intervensi mandiri keperawatan dan menunjukkan caringnya perawat pada pasien. Tindakan *back massage* mudah dilakukan dan aman. *Massage* sudah lama dikenal dan disukai oleh masyarakat Indonesia. Tindakan *massage* meningkatkan sirkulasi darah, menurunkan ketegangan otot, memberikan relaksasi (Karagozoglul, S. & Kahve, E. 2013).

Pada Jurnal Keperawatan menunjukkan bahwa *fatigue* merupakan salah satu gejala yang paling umum dan paling sering dirasakan. Prevalensi kelelahan berkisar dari 42% sampai dengan 89% sesuai dengan modalitas pengobatan dan instrumen pengukuran yang digunakan. Sedangkan menurut Joshwa (2012), lebih dari 70 % pasien hemodialisa mengalami kelelahan / *fatigue*.

2. METODOLOGI

Desain Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Literature Review*. *Literature Review* ialah sebuah rancangan penulisan dengan mencari literatur dari jurnal yang sudah dipublikasikan dan di telaah. Tinjauan Pustaka memberikan sebuah jawaban dan pendapat yang sudah ditemukan pada penelitian sebelumnya maupun sekarang. Pencarian literatur ini menggunakan data atau sumber terdahulu yang didapatkan dari databased yang sudah ada seperti *Google Scholar*, *Sage*, dan *Pubmed*. Dengan menggunakan kata kunci *Slow Stroke Back Massage* dengan *fatigue* dan *Massage Terhadap Fatigue*. Setelah didapatkannya jurnal/artikel dilakukannya penyeleksian dengan Kriteria Inklusi dan Kriteria Eksklusi, dan jurnal yang didapatkan sesuai dengan kriteria inklusi ada 15 jurnal (5 Jurnal Nasional dan 10 Jurnal Internasional) dalam jangka waktu 5 tahun terakhir dari 2016-2020. Data yang dapatkan akan dijadikan dalam sebuah pembahasan yang akan menjawab semua permasalahan yang ada dalam penelitian ini.

3. HASIL DAN DISKUSI

Hasil

Tabel 1: Tabel Analisis Jurnal

No	Penulis/ Tahun	Tahun	Nama Jurnal, Volume, Angka	Judul jurnal	Metode (Desain, Sampel, Variabel, Instrumen, Analisis)	Hasil Penelitian	Databased
1.	Amalia dan Prihati	2021	Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan Vol.5 No.1	Penerapan <i>Back Massage Terhadap Fatigue</i> (Kelelahan) Pasien Kanker Payudara Yang Menjalani Kemoterapi	D : deskriptif dengan metode studi kasus dalam bentuk rancangan <i>one grup pretest posttest</i> . S : pada pasien kanker payudara yang sedang menjalani kemoterapi. V : <i>Back Massage</i> dengan Kelelahan pasien kanker payudara yang menjalni kemoterapi. I : <i>Brief Fatigue Inventory</i> (instrumen pengukuran kelelahan). A :	Hasil studi menunjukkan bahwa ada perubahan tingkat kelelahan yang awalnya kelelahan sedang menjadi kelelahan ringan setelah pemberian <i>back massage</i> selama 3 hari sehingga diharapkan keluarga pasien dapat melakukan tindakan <i>back massage</i> untuk mengurangi kelelahan pada pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi.	<i>Google Scholar</i>

2.	Sapti Ayubbana 2018	Wacana Kesehatan Vol.3 No.1	Efektifitas Backmassage Terhadap Fatigue Pada Pasien Kanker Payudara Yang Menjalani Kemoterapi.	D : <i>quasi experimental pretest-posttest group design.</i> S : <i>purposive sampling.</i> V : <i>back massage</i> dengan kelelahan pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi. I : <i>Brief Fatigue Inventory(BFI).</i> A : <i>uji paired t test</i>	Hasil uji paired t test menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara BFI sebelum kemoterapi dengan setelah kemoterapi (p value= 0,000) pada kelompok intervensi.	Google Scholar
3.	Nugraha, Fatimah dan Kurniawan 2017	Jurnal Keperawatan Vol.5 No.1	Pengaruh Pijat Punggung terhadap Skor Kelelahan Pasien Gagal Jantung.	D : <i>quasi experiment ini menggunakan rancangan one group pretest and posttest.</i> S : <i>consecutive sampling.</i> V : Pijat punggung dengan kelelahan pasien gagal jantung. I : <i>Functional Assessment of Chronic Illness Therapy(FACIT).</i> A : Deskriptif dan uji inferensial dilakukan menggunakan <i>paired t test.</i>	Hasil penelitian menunjukkan rerata skor kelelahan pasien sebelum diberikan intervensi pijatpunggung sebesar 24,67 (SD=7,078) dan setelah diberikan intervensi pijat punggung sebesar 15,9 (SD=5,75). Terdapat penurunan skor kelelahan yang bermakna sesudah dilakukan intervensi pijat punggung dengan nilai p=0,000 (p<0,005). Selain itu, didapatkan skor kelelahan setelah intervensi hari ketiga secara bermakna lebih rendah dibanding skor kelelahan hari kedua (p=0,006) dan hari pertama (p=0,000).	Google Scholar
4	Khamid, Suradika dan Irawati 2020	Jurnal Antara Keperawatan Vol.3 No.2	Pengaruh Foot Reflexology dan Back Massage Terhadap Nilai Skor Fatigue Pada Pasien Hemodialisa Di RSUD Kota Bekasi	D : <i>twogrup Pre post-test design.</i> S : <i>on-Probability Samplingatau Non-Random Sampling dengan metode Purposive Sampling.</i> V : <i>Foot Reflexology danBack Massage</i> dengan skor <i>fatigue</i> pasien hemodialisa. I : <i>Fatigue Assament Scale FAS.</i> A : uji <i>T dependen</i> dan <i>FootReflexology</i>	Terdapat 48 pasien yang mengalami nilai skala fatigue. Setelah diberikan intervensi terjadi penuruna nilai skala fatigue leep sebesar 1.32 dengan p value < 0,00. Dapat disimpulkan bahwa Foot refleksiologi dan back massage berpengaruh dalam menurunkan nilai skor fatigue.	Google Scholar

dan *Back Massagedi* uji menggunakan instrumen *Fatigue Assament Scale FAS*.

5	Shahram Baraz	2017	Perawatan Kankertm Vol.40 No.1	<i>Effects of Slow-Stroke Back Massage on Symptom Cluster in Adult Patients With Acute Leukimia</i>	D : randomized controlled tria. S : pada pasien leukimia akut dewasa yang menjalani kemoterapi. V : efek pijat punggung pada pasien dewasa dengan leukemia. I : numeric rating scale A : uji coba 2 kelompok (intervensi, kontrol) secara acak.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi SSBM secara signifikan mengurangi gangguan tidur progresif, nyeri, kelelahan, dan peningkatan kualitas tidur dari waktu ke waktu. Kesimpulan: Pijat punggung langkah lambat, sebagai pendekatan sederhana, non-invasif, dan hemat biaya, bersama dengan perawatan rutin, dapat digunakan untuk memperbaiki kelompok gejala nyeri, kelelahan, dan gangguan tidur pada pasien leukemia.	Pubmed
6	Moradi, Rahdari, Moghaddam, Sanvhooli dan Heydari	2016	Jurnal Penelitian Farmasi Inggris Vol.14 No.5	<i>Slow Stroke Back Massage Intervention for Relieving Postpartum Fatigue in Primiparous Mother After a Natural Delivery: A Randomized Clinical Trial In Zabol.</i>	D : randomly divided into two groups S : sampling was convenience. V : Para ibu secara acak dialokasikan ke dua kelompok: intervensi (n = 50) dan kontrol (n = 50), kemudian tingkat keparahan kelelahan ditentukan dengan menggunakan kuesioner demografi dan kuesioner kelelahan I : t-Test, Chi-squared test, Fisher exact test, two-way ANOVA with repeat measure dan Bonferroni test. A : -	Menurut hasil pijat punggung stroke lambat merupakan intervensi keperawatan dan kebidanan yang efektif untuk meredakan kelelahan postpartum pada ibu primipara setelah persalinan alami. Hasil penelitian ini dapat digunakan dalam pengambilan keputusan dan perencanaan untuk kelompok ini juga.	Pubmed

7	Hasankhani, Ghaderi, Lakdizaji dan Nahamin. 2013	Jurnal Riset Internasional Ilmu Terapan dan Ilmu Dasar Vol.4 No.10	<i>The effect of the slow stroke back massage on fatigue of dialyzed patients.</i>	<p>D : randomized S : simple sampling V : semua pasien pijat punggung slow stroke back massage dengan kelelahan pasien dialysis.</p> <p>I : Skala Kelelahan Piper (hari kelima belas dan ketiga puluh) diselesaikan dua kali oleh kelompok.</p> <p>A : Statistik deskriptif dan uji analisis varians, Pengukuran Berulang, Uji T Sampel Independen</p>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok berbeda yang diuji pada awal dan akhir penelitian (P = 003/0), dan tidak ada perbedaan yang signifikan antara waktu mulai 15 hari hingga 15 hari akhir penelitian. Analisis ragam menunjukkan bahwa antar kelompok pada akhir penelitian terdapat perbedaan yang bermakna (0/05> P). Penelitian ini menunjukkan bahwa terapi pijat selama 30 hari menghasilkan penurunan rasa lelah dan rasa nyaman pasien.	Sage Journal
8	Lovas, Middleton, Bartrop, Moore dan Tran, 2017	Tulang Belakang Vol.162 No.55	<i>Managing pain and fatigue in people with spinal cord injury: a randomized controlled trial feasibility study examining the efficacy of massage therapy.</i>	<p>D : uji coba terkontrol secara acak dengan kelompok paralel S : lengan aktif melibatkan 40 responden.</p> <p>V : Managing pain and fatigue.</p> <p>I : -</p> <p>A : uji coba terkontrol secara acak dengan kelompok paralel</p>	Rasa sakit kronis dan kelelahan itu signifikanfiberkurang secara signifikan dalam kelompok pijat ketika dinilai pada akhir 5minggu (P.Hai0,05), dengan ukuran efek yang besar. Menariknya, GI sama efektifnya dengan MT dalam mengurangi nyeri dan kelelahan. Skor nyeri berkurang secara signifikanfiterus menerus dari waktu ke waktu di grup MT dan GI (P =0,049 dan P =0,032, masing-masing). Skor kelelahan total juga berkurang pada kedua kelompok MT dan GI (P =0004 dan P =0,037, masing-masing.)	Google Scholar
9	Backus, Bander dan Manella, dan Sweatman. 2016	Jurnal Internasional Pijat Terapi dan Tubuh Vol.9 No.4	<i>Impact of Massage Therapy on Fatigue, Pain, and Spasticity in People with Multiple Sclerosis: a Pilot Study.</i>	<p>D : Studi percontohan pra-pasca yang tidak diacak.</p> <p>S : 24 dari 28 terdaftar individu dengan MS (usia rata-rata = 47,38, SD =13.05; 22 perempuan) menyelesaikan semua sesi MT dan penilaian hasil.</p> <p>V : terapi pijat pada kelelahan, nyeri dan kelenturan</p> <p>I : Kelelahan yang Dimodifikasi Skala Indeks</p>	Hasil penelitian ini adalah nilai p = 0,049 dan p = 0,032. Massage terapi pijat terbukti lebih efektif untuk menurunkan nyeri dan kelelahan mekanisme terapi pijat mengurangi kelelahan bisa melalui respon relaksasi yang mengurangi kadar Kortisol.	PubMed

(MFIS),

A : -

10	Mori, Ohsawa, 2004 Tanaka, Taniwaki, Leisman dan Nishijo	Med Sci Monit Vol.10 No.5	<i>Effect of massage on blood flow and muscle fatigefollowi ngisometric lumbar exercise.</i>	D : two experimental S : 29 subjek laki-laki sehat berpartisipasi dalamdua sesi eksperimental (pijat dan kondisi istirahat). V : pengaruh pijatan pada aliran darah dan kelelahan otot setelah latihan. I : perasaan subjektif kelelahan subjek dievaluasi menggunakan VAS A : -	perbedaan yang signifikan diamati antara pijat dan kondisi istirahatpada VAS untuk kelelahan otot. Pemberian pijat lumbal juga tampaknya berdampak pada peningkatan suhu kulit dan peningkatan aliran darah di daerah setempat.	<i>Google Scholar</i>
11.	Habibzadeh, 2019 Dalavan, Alilu, Wardle, Khalkhali dan Nozad	IJCBNM Vol.8 No.2	<i>Effects of Foot Massage on Severity of Fatigue and Quality of Life in Hemodialysis Patients: A Randomized Controlled Trial.</i>	D : randomized S : 20 pasien laki-laki yang menjalani hemodialisis secara acak ditugaskan ke kelompok pijat kaki dan kontrol (30 di setiap kelompok) dari Juni 2016 hingga April 2017 di Urmia, Iran V : pengaruh pijat kaki dengan keparahan kelelahan dan kualitas hidup I : menggunakan ANOVA, Tukey's dan Paired t-test A : uji <i>parallel groups controlled</i>	Rerata skor FSS setelah penerapan foot massage pada semua kelompok intervensi secara signifikan lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol (P=0,005). Rata-rata skor KDQOL-SF setelah intervensi pada semua kelompok intervensi meningkat dibandingkan dengan kelompok kontrol, tetapi peningkatan ini tidak signifikan secara statistik (P=0,34).	<i>Google Scholar</i>
12.	Atashi, Siboni, 2014 Khatoni, Alimoradi dan Panah	J.Appl. Mengepu ng. Biol. Sci Vol.4 No.8	<i>The Effect of SSBM Massage on Anxiety andFatigue of Patients withMultiple Sclerosis.</i>	D : eksperimen semu S : purposive sampling V : pengaruh kecemasan dan kelelahan pasien dengan multiple	Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa rata-rata skor kecemasan dan kelelahan menurun setelah SSBM massage pada kelompok studi, tetapi tidak menunjukkan adanya perubahan padakelompok kontrol. Perbedaan yang diamati dalam kecemasan dan kelelahan nyata	<i>Sage Journal</i>

sclerosis dalam dua kelompok setelah
I : Spielberger Anxiety. intervensi tidak dapat berakar dari perbedaan dasar subjek karena
A : uji-T subjek secara acak ditugaskan untuk independen dan belajar dan mengontrol, dan mereka berpasangan secara statistik homogen mengenai karakteristik demografis. Selain itu, kecemasan terbuka tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan pada dua kelompok sebelum intervensi. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa pijat SSBM efektif untuk mengurangi kelelahan dan kecemasan pada pasien MS.

13.	Amin Allabadi	2016	Jurnal Internasional Farmasi & Teknologi Vol. 08 No.3 The Effect of Slow Stroke Back Massage on Fatigue in Patients Undergoing Hemodialysis : A randomized clinical trial	D : - S : 52 pasien yang menjalani hemodialisis dipilih dengan metode sensus acak dan dibagi menjadi dua kelompok, kontrol (26) dan tes (26). V : pengaruh pijat punggung stroke lambat pada kelelahan pada pasien yang menjalani hemodialisa. I : Skala Keparahan Kelelahan. Keparahan kelelahan dicapai berdasarkan poin yang dicetak oleh pasien dalam menanggapi 9 pertanyaan skala ini. A : Independent t- Test, uji Chi-kuadrat, uji Fisher, ANOVA dua arah dengan pengukuran berulang dan Tes Bonferoni	Rerata aritmatika dan standar deviasi keparahan kelelahan adalah 49/92±8/58 pada kelompok kontrol, dan 52/2±10/73 pada kelompok uji, yang menunjukkan secara statistik tidak ada perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok (P<0/001). Setelah melakukan program pijat rata-rata keparahan kelelahan adalah 48/92±9/52 pada kelompok kontrol dan 37/65±11/51 pada kelompok uji dan perbedaannya signifikan secara statistik (P<0/000).	Sage Journal
14.	Park, Chun dan Kwak	2016	Jurnal Keperawatan Vol. 6 No. 515 The Effects of Aromatherapy Hand Massage and Sleeping on Hospice Patients	D : nonequivalent comparison group pretest-posttest design. S : 30 subjek (17) pada kelompok eksperimen dan	Peningkatan kelelahan dan penurunan kualitas tidur lebih rendah pada pijat tangan aroma dibandingkan dengan pijat tangan tunggal tetapi tidak signifikan secara statistik.	Pubmed

13 pada kelompok pembanding) telah berpartisipasi dalam penelitian ini.
V : Pengaruh pijat tangan aroma pada kelelahan dan tidur di antara pasien rumah sakit
I : kala Analog Visual (VAS)
A : ANOVA

15. Ichsani, Mappanyuki, Nurafandi 2017	ISBN Vol. 1 No. 71	Pengaruh Massage Terhadap pemulihankel elahan setelah olahraga lari 800 meter pada Mahasiswa IKOR FIK UNM	<p>D : random sampling S : jumlah sampel 10 orang. V: pengaruh massage pada pemulihan kelelahan olahraga lari I : pengukuran kadar asam laktat sebelum massagedan data pengukuran kadar asam laktat sesudah massage A : deskriptif, uji normalitas dan uji homogenitas dengan menggunakan fasilitas</p>	<p>Berdasarkan hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa diperoleh nilai sebesar 6,764 dengan nilai $p = 0,000$. ternyata $p < 0,05$; maka dapat dinyatakan bahwa terdapat pengaruh Dilihat dari mean (rata-rata) yang diperoleh pada pre-test sebesar 8,70 sedangkan pada post-test sebesar 6,49 sehingga terjadi penurunan kadar asam laktat selama pemulihan setelah kelelahan sebesar 2,21 mg/dl yang artinya ini menjawab penelitian hipotesis bahwa terdapat pengaruh pijat yang signifikan terhadap pemulihan kelelahan setelah lari 800 meter pada mahasiswa IKM FIK UNM. Setelah melakukan latihan fisik jumlah asam laktat dalam darah meningkat, oleh karena itu perlu adanya kegiatan yang dapat mempercepat pelepasan asam laktat sehingga terjadi pemulihan yang cepat. Sehingga dalam penelitian ini dapat menjawab hipotesis penelitian bahwa terdapat pengaruh massage terhadap pemulihan kelelahan setelah melakukan aktivitas lari 800 meter dialiri listrik</p>	<i>Google Scholar</i>
---	--------------------	---	--	--	-----------------------

4. DISKUSI

Dari 15 jurnal yang didapatkan dan diseleksi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, artikel judul penelitian menyangkut tentang Pengaruh *Slow Stroke Back Massage* terhadap *Fatigue* untuk desain sendiri menggunakan begitu banyak desain yang diambil oleh peneliti, untuk tahun jurnal dipilih antara tahun 2016-2020 terdapat 10 jurnal menggunakan Bahasa Inggris dan 5 jurnal menggunakan Bahasa Indonesia, setelah dianalisis terdapat 15 jurnal yang mengatakan bahwa terdapat perubahan signifikan pada *Fatigue* setelah dilakukannya terapi *Slow Stroke Back Massage*. Dari *literature review* yang sudah dilakukan dapat disimpulkan bahwa semua jurnal yang berjumlah 15 jurnal menyatakan bahwa adanya pengaruh *slow stroke back massage* dengan keluhan *fatigue* yang dapat dilihat dari jurnal diatas, mulai dari *fatigue* parah hingga menjadi *fatigue* ringan.

Berdasarkan jurnal penelitian yang dilakukan oleh [Amalia dan Prihati tahun 2021](#), menunjukkan penurunan tingkat kelelahan Ny.Su yang awalnya tingkat kelelahan sedang (5,3) menjadi tingkat kelelahan ringan (3) dan pada Ny.Su awalnya tingkat kelelahan sedang (5,6) menjadi tingkat kelelahan ringan (3). Penelitian serupa juga dilakukan oleh [Ayubhan 2018](#), menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan pemberian *back massage* terhadap *fatigue* dengan hasil setelah kemoterapi (p value = 0,000). Menurut [Nugraha dkk \(2017\)](#), nilai kelelahan pada pasien yang belum diberikan intervensi *massage* punggung adalah 24,67 (SD=7,078) dan setelah diberikan intervensi pijat punggung sebesar 15,9 (SD=5,75). Terdapat penurunan skor kelelahan yang bermakna sesudah dilakukan intervensi pijat punggung dengan nilai $p=0,000$ ($p<0,005$). Penelitian yang dilakukan oleh [Khamid dkk 2020](#), bahwa *foot refleksiologi* dan *back massage* berpengaruh untuk menurunkan nilai skor *fatigue* sebelum dilakukan tindakan *foot Reflexologi* dan *back massage* adalah 26,38 dengan standar deviasi 4,361, sesudah dilakukan *foot reflexologi* adalah dengan rata – rata mean 13,08 dengan standar deviasi 1,100 terlihat bahwa mean terdapat perbedaan antara skala *fatigue* sesudah maupun sebelum melakukan *foot reflexologi* dan *back massage* dengan hasil uji statistik $p > 0,005$. Penelitian serupa juga dilakukan oleh [KS unal. Akpinar Balci, et all \(2016\)](#) dengan judul : *The effect of foot reflexology and back massage on hemodialysispatients' fatigue and sleep quality*. Studi ini mencakup 105 pasien yang terdaftar di sebuah klinik dialisis swasta dan menerima pengobatan hemodialisis. Refleksi kaki dan pijat kembali diberikan kepada pasien 2 x seminggu selama 4 minggu. Perbedaan antara pre test dan post test skor rata-rata dari pasien pada *Scale* untuk Kelelahan dan Pittsburg Indeks Kualitas Tidur yang signifikan secara statistik ($p < 0,001$). penelitian yang dilakukan oleh [Sharam Baraz dkk 2017](#), menunjukkan bahwa secara signifikan mengurangi intensitas nyeri progresif kelelahan dan gangguan tidur pada pasien Leukimia akut penelitian ini menunjukkan bahwa terapi pijat merupakan terapi yang cocok untuk mengurangi gejala tertentu pada pasien Leukimia akut. Penelitian serupa juga dilakukan oleh [Zahra Moradi dkk 2016](#), bahwa pijat bisa meningkatkan kelelahan *postpartum* pada ibu *primipara* setelah persalinan alami, ini bisa meningkatkan kualitas hidup mereka.

Rerata aritmatika dan standar deviasi keparahan kelelahan adalah $48,25 \pm 7,46$ pada kelompok kontrol, (sebelum intervensi) dan $51,15 \pm 9,61$ pada kelompok intervensi, yang menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan secara statistik antara kedua kelompok ($P < 0,001$). Setelah melakukan proses pemijatan, rata-rata tingkat keparahan kelelahan adalah $47,25 \pm 8,32$ pada kelompok kontrol dan $40,32 \pm 13,98$ pada kelompok interaksi dan perbedaannya bermakna secara statistik ($P < 0,000$). Penelitian serupa juga dilakukan oleh penelitian yang dilakukan oleh [Hasankhani dkk 2013](#), menunjukkan bahwa adanya hasil yang signifikan antara kelompok berbeda yang diuji pada awal dan akhir penelitian ($P = 0,03/0$), dan tidak ada perbedaan yang signifikan antara waktu mulai 15 hari hingga 15 hari akhir penelitian. Analisis ragam menunjukkan bahwa antar kelompok pada akhir penelitian terdapat perbedaan yang bermakna ($0/05 > P$). Penelitian [Lovas pada tahun 2017](#), menunjukkan bahwa *massage* terapi mampu mengurangi nyeri dan kelelahan secara signifikan dengan nilai $p = 0,049$ dan $p = 0,032$. *Massage* terapi pijat terbukti lebih efektif untuk menurunkan nyeri dan kelelahan mekanisme terapi pijat mengurangi kelelahan bisa melalui respon relaksasi yang mengurangi kadar Kortisol. Penelitian yang dilakukan oleh [Backus \(2016\)](#) juga terdapat nilai yang signifikan yaitu pada kelelahan dengan skala indeks (MFIS) $r = 0,532$, $p < 0,01$. Penelitian [Mori dkk pada tahun 2004](#), menunjukkan perbedaan yang signifikan antara *massage* dan kondisi istirahat pada VAS untuk kelelahan otot dengan hasil $p < 0,05$ setelah istirahat $p < 0,01$. penelitian yang dilakukan oleh [Habibzadeh dkk pada tahun 2011](#), hasil penelitian ini menunjukkan efek pada kelelahan, tidur dan nyeri masing-masing berkisar antara 0,63 hingga 5,29, 0,01 hingga 3,22 dan 0,43 hingga 2,67. Rata-rata kelelahan, tidur dan nyeri adalah 1,43, 1,19 dan 1,35. Yang dimana refleksi pijat kaki mampu menurunkan tingkat kelelahan nyeri dan kualitas tidur. Penelitian yang dilakukan oleh [Atashi dkk pada tahun 2014](#), bahwa kecemasan dan kelelahan dengan *slow stroke back massage* terjadi perubahan yang signifikan dengan hasil menunjukkan bahwa skor keparahan kelelahan rata-rata pretes tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan pada kelompok studi dan kontrol ($p = 0,76$). Rata-rata skor keparahan kelelahan posttest secara signifikan lebih rendah daripada pretest pada kelompok studi ($p < 0,001$), tetapi terdapat perbedaan yang signifikan pada skor rata-rata kelelahan pretest dan posttest pada kelompok kontrol ($P < 0,001$) sehingga skor rata-rata kelelahan posttest lebih tinggi yang artinya score kecemasan dan kelelahan menurun setelah SSBM pada kelompok studi. penelitian yang dilakukan oleh [Amin Allabadi pada tahun 2016](#), bahwa sebagian besar unit pada kedua kelompok mengalami kelelahan sedang dan tingkat keparahan kelelahan pada kelompok kontrol dan eksperimen masing-masing adalah 92/49 dan 2/52 sebelum intervensi dan juga Liu dan murtagh, telah dilaporkan masing-masing, 90, 58, 69, 70/63,77/9,50 dan 71%. Tingkat signifikansi untuk semua tes adalah 0/05. Analisis varians dua arah dengan pengukuran berulang menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara rata-rata inti kelelahan kelompok intervensi dan kontrol pada akhir minggu ketiga dan kelima ($P < 0/001$). Penelitian dari dilakukan oleh [Park, Chun dan Kwak pada tahun 2016](#), untuk mengetahui efek pijat tangan aroma dengan

pijat tangan saja terhadap kelelahan dan tidur. Pijat untuk kedua kelompok diberikan pada jam 9 ~ 10 malam tepat sebelum waktu tidur selama total 10 menit pada kedua tangan klien selama 5 hari berikutnya. Temuan penelitian serupa juga tidak ada perbedaan yang signifikan pengaruh aroma pijat tangan dengan pijat tangan saja terhadap kelelahan, peningkatan tingkat kelelahan pada kelompok pijat tangan aroma lebih rendah daripada kelompok pijat tangan saja. Temuan penelitian saat ini sebagian konsisten dengan penelitian Wilcock dan rekan (2004). Tingkat kelelahan kelompok eksperimental 0,06 (dari 6,03 menjadi 6,09) dan tingkat pada kelompok perbandingan meningkat 0,16 (dari 6,15 menjadi 6,31). Tidak ada perbedaan yang signifikan dalam tingkat kelelahan dan perbandingan. Penelitian yang dilakukan oleh Ichsan, Mappanyukki, Nurafandi pada tahun 2017, menunjukkan bahwa analisis deskriptif menunjukkan hasil perhitungan pada data, diperoleh t-hitung asam laktat sebelum pemijatan (pretest) dan t-hitung asam laktat setelah (posttest) diperoleh nilai sebesar 6,764 dengan nilai $p = 0,000$. ternyata $p < 0,05$; maka dapat dinyatakan bahwa terdapat pengaruh massage yang signifikan antara kadar asam laktat sebelum massage dan kadar asam laktat setelah massage (pemulihan setelah lelah) mahasiswa IKOR FIK UNM.

Back massage mampu merelaksasikan beberapa kumpulan otot di area punggung yang akan merangsang *system limbic* di hipotalamus untuk mengeluarkan CRF. Substansi tersebut akan menstimulasi hipofisis untuk meningkatkan sekresi endokrin dan pro opioid melano cortin yang akan meningkatkan produktifitas encefalin oleh medulla adrenal sehingga akan mempengaruhi suasana hati dan rileks. Peningkatan endofrin di otak akan menciptakan perasaan rileks secara fisik dengan meningkatnya endofrin maka sekresi kortisol akan ditekan sehingga pasien akan merasakan sensasi rileks secara psikologis. Peningkatan endofrin setelah dilakukan *back massage* akan menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah yang berimplikasi pada perbaikan sirkulasi dimana terjadi perbaikan suplai oksigen dan energy. Selain itu perasaan rileks akan menurunkan kelelahan (Nugraha, 2017). Peneliti berasumsi bahwa *slow stroke back massage* mampu merelaksasikan beberapa kumpulan otot di area punggung yang merangsang *system limbic* di hipotalamus untuk mengeluarkan CRF serta *Massage* memberikan stimulus taktil jaringan tubuh menghasilkan relaksasi dengan respon neurohormonal berupa menurunkan kortisol, meningkatkan melatonin dan meningkatkan serotonin. Kortison, melatonin dan serotonin adalah hormon yang memberikan respon relaksasi dan tidur (Sinde & Anjum 2014). *Slow stroke back massage* merupakan intervensi keperawatan yang efektif dalam mengurangi nyeri kelelahan dan gangguan tidur pasien. Efek menguntungkan dari ssbm termasuk relaksasi, kecemasan berkurang, stres, tekanan darah, detak jantung, pernapasan, kelelahan dan kualitas tidur yang lebih baik (Kashani, 2014).

5. KESIMPULAN

Dari studi *literature review* pengaruh *Slow Stroke Back Massage* terhadap *Fatigue*, dapat ditarik kesimpulan bahwa *Slow Stroke Back Massage* dapat membantu menurunkan *Fatigue* pada pasien. Hal tersebut dikarenakan karena *Slow Stroke Back Massage* dapat memberikan kenyamanan serta respon rileksasi terhadap pasien. Sehingga bisa menurunkan *Fatigue*. World Health Organization (WHO) dalam model yang dibuat sampai tahun 2020 bahwa gangguan psikis berupa perasaan lelah yang berat serta berujung pada depresi akan menjadi penyakit pembunuh nomer dua, setelah penyakit jantung. Ada beberapa intervensi yang bisa dilakukan untuk mengurangi rasa *fatigue* salah satunya adalah *slow stroke back massage*.

REFERENSI

- Amalia & Prihati (2021). Penerapan *Back Massage* Terhadap *Fatigue* (Kelelahan) Pasien Kanker Payudara Yang Menjalani Kemoterapi.
- Ayubana (2018). Efektifitas *Backmassage* Terhadap *Fatigue* Pada Pasien Kanker Payudara Yang Menjalani Kemoterapi.
- Atashi, Siboni, Khatoni, Alimorai & Panah (2014). *The Effect Of SSBM Massage On Axiety and Fatigue Of Patients With Multiple Sclerosis*.
- Backus & Manella (2016). *Impact Of Massage Therapy On Fatigue, Pain and Spasticity In People With Multiple Sclerosis : a Pilot Study*.
- Shahdadi, Hodki, Abadi Syekh & Moghadasis (2016). *The EffectOf Slow Stroke Back Massage On Fatigue In Patients Undergoing Hemodialisa : A Randomized Clinical Trial*.
- Heeoki, Chun & Kwak (2016). *The Effet Of Aroma Hand Massage On Fatigue and Sleeping Among Hospice Patients*.
- Habibzadeh, Dalavan, Alilu, Wardle, Khalkhali & Nozad (2020). *Effect Of Foot Massage On Severinty Of Fatigue and Quality Of Life In Hemodialysis Patients : A Randomized Controlled Trial*.
- Mori, Ohsawa, Tanaka, Taniwaki, Leisman & Nishijo (2004). *Effect Of Massage On Blood Flow and Muscle Fatigue Following Isometric Lumbar Exercise*.
- Lovas, Tran, Middletoni, Bartrop, Moore & Craig (2017). *Managing Pain and Fatigue In People With Spinal Cord Injury a : Randomized Controlled Trial Feasibility Study Examining Theefficacy Of Massage Therapy*.
- Moradi, Aliabadi, Rahdari, Moghaddam, Sanchooli & Heydari (2016). *Slow Stroke Back Massage Intervention For Relieving Postpartum Fatigue In Primiparous Mother After a Natural Delivery : A Randomized Clinical Trial In Zabol*.

- Khamid, Suradika & Irawati (2020). Pengaruh Foot Reflexology dan *Back Massage* Terhadap Nilai Skor *Fatigue* Pada Pasien Hemodialisa Di RSUD Kota Bekasi.
- Nugraha, Fatimah & Kurniawan (2017). Pengaruh Pijat Punggung Terhadap Skor Kelelahan Pasien Gagal Jantung.
- Tarwaka. (2015). Ergonomi Industri, Dasar-dasar Pengetahuan dan Aplikasi di Tempat Kerja. Edisi Ke-2. In *Surakarta: Harapan Press*.
- Tawarka. (2010). Ergonomi Industri. Surakarta: Harapan Press. *Jurnal Unair*.
- Weerapong, P., Hume, P. A., & Kolt, G. S. (2005). The mechanisms of massage and effects on performance, muscle recovery and injury prevention. In *Sports Medicine*. <https://doi.org/10.2165/00007256-200535030-00004>
- Windarti, M. (2018). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kepatuhan Pasien Gagal Ginjal Kronik Dalam Menjalani Terapi Hemodialisa (Di Poli RSUD Jombang). *Jurnal Insan Cendekia*, 5(2). <https://doi.org/10.35874/jic.v5i2.407>