

## Pengaruh *Slow Stroke Back Massage* Terhadap Kualitas Tidur :*Literature Review*

Nur Hasanah<sup>1\*</sup>, Thomas Ari Wibowo<sup>2</sup>

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

\*Kontak Email: [nurhasanah.nana99.marlan@gmail.com](mailto:nurhasanah.nana99.marlan@gmail.com)

Diterima:19/07/21

Revisi:30/08/21

Diterbitkan: 29/12/21

---

### Abstrak

**Tujuan Studi** : Karya Ilmiah ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh *Slow Stroke Back Massage* terhadap kualitas tidur.

**Metodologi** : Penelitian ini menggunakan metode studi *literature review* dengan menggunakan *database Google Scholar* dan *PubMed* sebagai sumber pencarian referensi terkait *Slow Stroke Back Massage* terhadap kualitas tidur.

**Hasil** : Berdasarkan *review* dari jurnal penelitian didapatkan hasil bahwa *Slow Stroke Back Massage* bisa menaikkan tingkat kualitas tidur.

**Manfaat** : Berdasarkan hasil *literature review* dapat diharapkan bahwa *Slow Stroke Back Massage* bias menaikkan tingkat kualitas tidur.

### Abstract

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

**Methodology** : This study uses a literature review study method using *Google Scholar* and *PubMed* databases as a reference search source related to *Slow Stroke Back Massage* on sleep quality.

**Results** : Based on a review of research journals, it was found that *Slow Stroke Back Massage* can improve sleep quality.

**Applications** : Based on the results of a literature review, it can be expected that *Slow Stroke Back Massage* can improve sleep quality.

---

**Kata Kunci** : *Slow Stroke Back Massage, Sleep Quality*

## 1. PENDAHULUAN

*Slow stroke back massage* (SSBM) yakni suatu teknik relaksasi serta yang membentuk suatu bagian dari *holistic self care* yakni berguna untuk mengatasi keluhan-keluhan seperti stress, kecemasan, kelelahan (*fatigue*), nyeri, peningkatan tekanan darah dan gangguan tidur. Studi menunjukkan bahwa *Slow Stroke Back Massage* efektif dapat menaikkan tingkat kualitas tidur lansia (Cinar, 2012). Hasil penelitian Han & Lee (2012) menunjukkan penurunan derajat nyeri yang signifikan pada pasien *post operasi gastrectomy* serta tingkat kualitas tidur bertambah signifikan sesudah diberikan intervensi *massage* punggung. Holland 2001. memberikan laporan jika diberikan intervensi *Slow Stroke Back Massage* dalam rentan tiga hari ditempat pemulihan di Carolina Utara di rentan umur 52 dan 88 tahun mengindikasikan terdapat penurunan yang signifikan pada tekanan darah sistolik dan diastolik, penurunan drastis secara statistik di detak jantung rata - rata serta pada proses bernapas, kemudian nilai persepsi memperlihatkan hasil bahwa intervensi *Slow Stroke Back Massage* mampu menjadikan klien mendapatkan kebahagiaan dan di perhatikan, santai secara fisik, menurunkan rasa gelisah, memunculkan rasa tenang, dan memunculkan rasa bahagia. Hasil penelitian Andjani 2016. menunjukkan rata-rata sebelum pemberian *Slow Stroke Back Massage* 58.05 dan sesudah pemberian *Slow Stroke Back Massage* dengan rata-rata 39.11. Berdasarkan dependen t- test menunjukkan hasil *p-value* sebesar 0.00. Hasil *p value* < 0.05 menunjukkan bahwa ada perbedaan secara bermakna nilai kecemasan sebelum dan sesudah pemberian *Slow Stroke Back Massage*. Hasil penelitian Aris kurniawan 2017. menyatakan bahwa Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan dari depresi pada lansia sebelum dan sesudah terapi *Slow Stroke Back Massage* pada grup perlakuan (*p value*: 0,001). Jika tidak, tidak ada perbedaan depresi pada kelompok kontrol (*p value*: 1,000). Selain itu, ada perbedaan yang signifikan dari depresi antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol setelah terapi SSBM (*p value*: 0,027). Kesimpulannya adalah terapi *Slow Stroke Back Massage* mampu mengurangi gejala depresi pada orang tua atau lansia. Perawat disarankan untuk melakukan intervensi *Slow Stroke Back Massage* guna mengurangi gejala depresi terhadap lansia.

Berdasarkan uraian tersebut peneliti berasumsi bahwa terapi *Slow Stroke Back Massage* mampu mengatasi keluhan pada pasien yang melakukan terapi hemodialisis yang mengalami berbagai gejala gangguan psikologis dan fisik yang bisa saja berpengaruh terhadap tingkat kualitas hidup pasien. Oleh karena itu diprediksi intervensi *Slow Stroke Back Massage* ini dapat diterapkan dengan baik di setiap ruang hemodialisa rumah sakit di Indonesia, agar tidak memunculkan kendala baru pada keadaan pasien.

## 2. METODOLOGI

Metode penelitian secara keseluruhan, dimana ada metode kualitatif dan kuantitatif, jadi didalam *systematic review* juga menggunakan metode kualitatif dan metode kuantitatif. Metode kuantitatif *systematic review* merupakan metode yang digunakan untuk mensintesis hasil-hasil penelitian dengan pendekatan kuantitatif. Contohnya, *Randomized Control Trials* (RCT), *Cohort Study*, *Case-Control Study*, atau studi prevalensi. Secara statistik dalam menjalankan pembuatan hasil penelitian kuantitatif ini dikenal sebagai meta analisis, dimana teknik untuk memisahkan data untuk memperoleh kekuatan sistematis dalam mendapatkan keterkaitan sebab akibat antar faktor resiko atau pembiasaan menggunakan efek /outcome Perry, Hammond. 2002 . Pendekatan kualitatif dalam *systematic review* berguna untuk memanfaatkan (merangkum) hasil penelitian yang bersifat mendeskripsikan kualitatif. Metode merangkum (mensintesis) hasil-hasil penelitian kualitatif ini dikatakan meta sintesis, cara membuat penggabungan data guna memperoleh teori ataupun pemikiran baru atau tingkatan pemahaman yang jauh lebih mendalam serta menyeluruh Perry, Hammond. 2002 Studi *systematic review* digunakan untuk mengumpulkan data atau sebuah sintesa sumber-sumber yang berkaitan dengan topik penelitian dari beraneka sumber baik jurnal, pustaka, dokumentasi, internet dan buku. Metode studi literatur adalah serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat, serta mengelolah bahan penulisan (Nursalam, 2016).

## 3. HASIL DAN DISKUSI

### 3.1 Hasil

Tabel 1 : Tabel Analisis Jurnal

No.	Penulis/ Tahun	Judul jurnal	Objektif	Desain dan Sample	Kesimpulan
1.	Erna Melastuti, Lia Ulvi Avianti (2015)	Pengaruh Terapi <i>Slow Stroke Back Massage</i> (SSBM) Terhadap Kualitas Tidur Pasien Post Operasi Di RSI Sultan Agung Semarang	Guna memperolehi nformasi adanya akibat diberikannya pijatan <i>Slow Stroke Back Massage</i> terhadap peningkatan kualitas tidur pada pasien post operasi di RSI Sultan Agung Semarang	Desain penelitian menggunakan Pre-eksperimen <i>one group pre test dan post test design</i> . 17 responden menggunakan teknik penentuan sampel dengan metode purposive sampling	Berdasarkan pada hasil uji statistik di dapatkan skor sig .001 ( $p < 0.05$ ) dan nilai t-value -14.736 dengan selisih rata-rata sebelum dan sesudah diberikannya tindakan terapi sejumlah -11.18 berdasarkan pada mean total sebelum dilakukannya intervensi sebanyak 11.06 (SD 1.600) serta mean total setelah dilakukannya terapi 22.24 (SD 2.905). Dari data tersebut dapat di simpulkan bahwa ada selisih yang jauh/bermakna diantara kualitas tidur sebelum dengan sesudah diberikannya terapi <i>slow stroke back massage</i> , dimana kualitas tidur meningkat sehabis diberikannya pijatan <i>slow stroke back massage</i> .
2.	I.A. Pascha Paramurthi, Komang Tri Adi Suparwati, Ni Putu Devi Sulistiyawati K. (2019)	Efektifitas <i>Slow Stroke Back Massage</i> Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia	Untuk mengetahui adanya pengaruh pemberian terapi <i>Slow Stroke Back Massage</i> pada	Desain penelitian menggunakan eksperimental dengan rancangan penelitian <i>pre and post test control group</i>	Uji beda nilai rerata dengan independent sample t-test setelah perlakuan ditemukan perbedaan pada Kelompok 1 setelah intervensi 4,11±1,054 dan Kelompok 2 setelah intervensi 6,89±3,516 yang diperoleh dengan nilai $p = 0,012$ ( $p < 0,05$ ). Disimpulkan bahwa pemberian <i>slow stroke back</i>

peningkatan angka kualitas tidur bagi orang tua

*design.* 18 responden dengan teknik menentukan sampel dengan metode simple random sampling

*massage* efektif dalam meningkatkan kualitas tidur pada lanjut usia. Hasil uji paired sample t-test sebelum dan setelah perlakuan di Kelompok 1 bernilai  $p = 0,001$  ( $p < 0,05$ ) berarti ada perbedaan yang bermakna pada peningkatan kualitas tidur sebelum dan setelah diberikan *slow stroke back massage* pada lanjut usia di Banjar Paang Kelod Denpasar Timur, Bali. Pada kelompok 2 bernilai  $p = 0,195$  ( $p < 0,05$ ) berarti tidak terdapat perbedaan. Hasil dari analisis independent sample t-test terjadi peningkatan kualitas tidur sebelum maupun sesudah perlakuan di Kelompok 1 dan Kelompok 2 yang ditunjukkan dengan nilai  $p = 0,012$  ( $p < 0,05$ ) sesudah diberikan perlakuan, yang berarti terdapat perbedaan bermakna pada kedua kelompok dan menunjukkan bahwa peningkatan kualitas tidur pada Kelompok 1 (*slow stroke back massage*) lebih besar daripada Kelompok 2 (tidak mendapat perlakuan).

3. <a href="#">Anninah, Asmawati, Sariman Pardosi (2020)</a>	Pengaruh <i>Slow Stroke Back Massage</i> Terhadap Kualitas Tidur Ibu Post Sectio Caesarea di RS. Bhayangkara Bengkulu	Guna melihat adanya perubahan yang terjadi setelah pemberian pijatan <i>Slow Stroke Back Massage</i> terhadap peningkatan kualitas tidur pada ibu <i>post section caesarea</i> di RS Bhayangkara Bengkulu	Desain penelitian dengan pendekatan quasi eksperimen dengan <i>pre-test and post-test with control group design.</i> 15 responden dengan teknik penentuan sampel dengan teknik <i>consecutive sampling</i> yang di alokasikan ke dalam dua kelompok masing - masing 15 responden	Rerata skor kualitas tidur ibu sebelum diberikannya pijatan di setiap grup yakni 10,27 (grup diberikan pijatan) dengan 8,00 (grup tidak diberikan pijatan).Setelah diberikan pijatan pada grup di dapatkan hasil nilai rata-rata kualitas tidur di grup pijatan merendah menjadi 8,80 serta di grup tidak menerima pijatan yakni 7,60. Nilai uji t-paired di dapat p value 0,0001 yang menyatakan terjadi perubahan nilai rata-rata kualitas tidur setelah dilakukannya pijatan SSBM pada grup tidak menerima pijatan, selanjutnya pada grup pijatan p value 0,009 itu menyatakan bahwa terdapat perubahan nilai rata-rata kualitas tidur setelah dilakukannya pijatan keperawatan pembelajaran SSBM menggunakan leaflet. Simpulan menjelaskan independen t-test mengarahkan p value 0,003 ( $p \leq \alpha = 0,05$ ) serta dihasilkan adanya perubahan nilai rata-rata kualitas tidur ibu pasca SC sesudah dilakukannya pijatan <i>slow stroke back massage</i> berkisar 3 hari antara grup itu. Perubahan rata-rata menurunnya nilai kualitas tidur antara grup yakni 1.69 dan 95% dipercaya jika rerata menurunnya nilai berkisar 0.06-3.140. Dikatakan
--	---	---	--	--

bahwa pijatan SSBM bisa menaikkan rata-rata kualitas tidur yakni 1.69 (p value 0.042).

4.	Mailisna, Sutomo Kasiman, Evi Karota Bukit (2017)	Perbedaan Terapi <i>Back Massage</i> dan Akupresur terhadap Kualitas Tidur Pasien Hemodialisa di Rumah Sakit Umum Langsa	Untuk mengetahui perbedaan keefektifitas an pemberian terapi pijat punggung dan akupresur terhadap peningkatan kualitas tidur pasien di ruang hemodialisa di Rumah Sakit Umum Langsa	Desain penelitian dengan kuasi eksperimen dengan <i>pretest dan posttest (two group pretest dan posttest desain)</i> 33 responden dengan teknik penentuan sampel dengan teknik <i>non probability sampling</i> jenis <i>consecutive sampling</i>	Hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifi kan hasil skor kualitas tidur di antara <i>therapy backmassage</i> dan akupresur dengan nilai $p=0.575 (>0.001)$ . Penelitian ini menunjukkan ada peningkatan kualitas tidur pasien hemodialisa setelah dilakukan intervensi. Berdasarkan hasil tersebut disimpulkan bahwa intervensi <i>back massage</i> serta akupresur bias digunakan untuk tindakan intervensi pengganti yang bisa digunakan untuk upaya menaikkan derajat kualitas tidur pasien di ruangan hemodialisa.
5.	Hajrah Ainun, Gregorius Benard Ndruru, Krisna Yuliriska Baeha, Sunarti (2020)	Pengaruh Terapi <i>Massage Punggung</i> terhadap Peningkatan Kualitas Tidur pada Lansia di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan	Untuk mengetahui pengaruh pemberian intervensi pijat punggung untuk dapat menaikkan derajat kualitas tidur bagi pasien orang tua di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan	Desain penelitian memakai <i>quasi experiment</i> dengan <i>pretest</i> serta <i>posttest</i> 20 sampel dengan teknik penentuan sampel dengan metode <i>purposive sampling</i>	Berdasarkan pada penelitian mengatakan jika ada kenaikan pada derajat kualitas tidur dengan nilai $p$ value = 0,000 ( $p<0,05$ ) sebelum dan sesudah diberikannya intervensi pijat punggung. Disimpulkan bahwa penelitian ini yaitu intervensi pijat punggung dapat memberi efek bagi orang tua di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan pada kenaikan derajat kualitas tidur. Dianjurkan bagi orang tua bisa menerapkan atau rutin melakukan intervensi pijat punggung di bantu oleh perawat di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan sebagai bentuk pelaksanaan terapi untuk mengurangi gejala gangguan kualitas tidur yang dialami orang tua.
6.	Jany Rizkiana, Suratini (2018)	Pengaruh Terapi <i>Massage Punggung</i> terhadap Kualitas Tidur Lansia di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Unit Budi Kasongan Bantul Yogyakarta	Untuk mengetahui efek pemberian intervensi pijat punggung untuk meningkatkan derajat kualitas tidur orang tua di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Unit	Desain penelitian menggunakan <i>Pre Experimental</i> menggunakan desain <i>One Group Pretest-Posttest Design</i> 11 sampel menggunakan cara penentuan responden dengan metode <i>Simple Random Sampling</i>	Hasilnya memberikan penjelasan yang besar pada grup berbeda yang diuji pada awal dan akhir penelitian ( $P = 003/0$ ), dan tidak ada beda yang berpengaruh dengan waktu mulai 15 hari sampai 15 hari akhir studi. Analisis varians menunjukkan bahwa di antara kelompok-kelompok pada akhir penelitian ada perbedaan yang signifikan ( $0/05> P$ ). Penelitian ini menunjukkan terapi pijat selama 30 hari mengakibatkan berkurangnya kelelahan dan rasa nyaman pasien. Dalam studi yang berbeda, perawatan ini dilakukan Abbasian et al (Abbasian Z, 2007)

			Budi Kasongan Bantul Yogyakarta		menunjukkan di studi mereka bahwa Kelelahan dalam perbedaan fase persalinan antara dua kelompok secara statistik signifikan dan terapi pijat secara signifikan dapat mengurangi kelelahan. Bahrain dan rekan-rekannya (Bahreini S, 2011) menyatakan dalam penelitiannya bahwa rata-rata skor derajat keparahan kelelahan pada pasien multiple sklerosis pada awal adalah 49, dan skor setelah terapi pijat adalah 37/29 yang mengurangi kelelahan pada pasien yang di pertimbangkan, itu signifikan secara statistik.
7.	Selfi Deviana (2018)	Ulfa Perbedaan Pengaruh <i>Foot Reflexology</i> dan <i>Massage Therapy</i> terhadap Kualitas Tidur pada Lansia	Untuk mengetahui adanya selisih beda akibat/efek pemberian <i>Foot Reflexology</i> dengan <i>Massage Therapy</i> pada peningkatan derajat kualitas tidur bagi orang tua	<i>Desain penelitian menggunakan Quasi Experimental</i> menggunakan metode persamaan <i>Two Pre- Post Test With Group Design</i> 16 responden menggunakan teknik penetapan responden menggunakan cara <i>Purposive sampling</i>	Berdasarkan penelitian mengatakan kalau pijat punggung diterapkan untuk 10 orang menit sebelum tidur bagi orang tua dapat menaikkan derajat kualitas tidur pada orang tua. Hasil pijat punggung kualitas tidur meningkat pada orang tua, serta komponen kualitas tidur meningkat, kualitas tidur yang dirasakan lebih berpengaruh, latensi tidur lebih pendek, lebih baik efisiensi tidur dan lebih sedikit disfungsi siang hari. Pijatan akan menurunkan konsumsinya obat tidur bermanfaat dalam meningkatkan kualitas tidur, mencegah polifarmasia, dan dalam mengurangi biaya. Disarankan bahwa perawat dan yang lebih tua kerabat seseorang dapat menggunakan penyembuhan sederhana dan non-invasif ini metode untuk mengelola gangguan tidur. Berdasarkan temuan penelitian direkomendasikan bahwa perbandingan dibuat tentang efek pada kualitas tidur pijat punggung dalam durasi berbeda dan antar punggung pijat dan terapi pelengkap lainnya seperti akupresur dan musik pada orang tua yang kurang tidur kualitas.
8.	Hadi Hasankhani, Fariba Ghaderi, Sima Lakdizaji, Mina Nahamin (2013)	<i>The effect of the Slow-Stroke back massage on fatigue of dialyzed patients</i> (Efek pijatan punggung <i>Slow Stroke</i> aktif kelelahan pasien didialisis)	Guna mempelajari kegunaan pijatan punggung <i>Slow Stroke</i> aktif untuk pengurangan gejala kelelahan bagi klien di ruang cuci darah	Desain penelitian menggunakan <i>pre eksperimental</i> menggunakan konsep penelitian <i>one group pre testand post testdesign</i> yaitu penelitian dengan 1 grup	Sebelum diberikan Stimulasi Kulit: Punggung Punggung LambatPijat mayoritas responden dalam pemenuhankriteria tidur. Responden bersifat subjektifgangguan tidur, gangguan latensi tidur, tidurgangguan malam, dan gangguan aktivitas di siang hari.Setelah diberikan Stimulasi Kulit: Punggung Punggung LambatPijat mayoritas pemenuhan skor kualitas tidurResponden meningkat untuk memenuhi

			perlakuan dan satu grup tanpa perlakuan. 60 responden dengan teknik penentuan sampel dengan <i>Simple sampling method</i>	kebutuhan tidur yang baik. Stimulasi Kulit: Pijat Punggung Stroke Lambat bisameningkatkan kualitas tidur pada orang tua karena menyebabkan relaksasi dan menyebabkan kantuk.	
9.	Huzurevinde Yaşayan Yaşlılarda Sırt Masajının Uyku Kalitesine Etkisi (2012)	<i>Effect on Sleep Quality of Back Massage in Older Adults in Rest Home</i> (Pengaruh Kualitas Tidur Pijat Punggung pada Orang Dewasa yang Lebih Tua di Rumah Peristirahatan)	Untuk mengetahui pengaruh kualitas tidur setelah dilakukannya pijatan punggung pada orang dewasa yang lebih tua di rumah peristirahatan	Desain penelitian menggunakan Penelitian kuasi eksperimental dengan teknik penentuan sampel dengan metode <i>Purpose sampling</i>	Pijat punggung stroke lambat merupakan teknik sebagai pendekatan sederhana, non farmakologi, dan hemat biaya, bersama dengan perawatan rutin, dapat digunakan untuk memperbaiki kelompok gejala nyeri, kelelahan, dan gangguan tidur pada pasien leukemia. Implikasi untuk Praktek : Perawat onkologi dapat meningkatkan pengetahuannya tentang cluster gejala ini dan bekerja untuk mengurangi komponen cluster dengan menggunakan SSBM pada pasien leukemia dewasa.
10.	Ira Suarilah, Mohammad Hayat, Retno Indarwati (2020)	<i>The Effect of Cutaneous Stimulation: Slow Stroke Back Massage on Sleep Quality Improvement in Elderly</i> (Pengaruh Stimulasi Kulit: Pijat Punggung Stroke Lambat terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lansia )	Guna mempelajari akibat stimulasi kulit pijat punggung stroke lambat pada kenaikan derajat kualitas tidur bagi orang tua	Desain penelitian menggunakan kuasi eksperimental ( <i>pre-posttest design</i> ) 32 responden dengan teknik penentuan sampel dengan metode <i>Purpose sampling</i>	Tidak terjadi perbedaan yang bermakna pada kualitas tidur ( $P = 0,504$ ) antara grup kontrol dan grup eksperimen, sebelum intervensi. Selain itu, tidak ada selisih besar pada nilai derajat kualitas tidur ( $P = 0,606$ ) sebelum dan sesudah pijatan di grup intervensi. Namun ada beda hasil antara nilai rata-rata kualitas tidur ( $P = 0,048$ ) sebelum dan sesudah pijatan bagi grup eksperimen. Akhirnya, rerata nilai kualitas tidur kedua kelompok setelah intervensi berbeda secara signifikan ( $P < 0,001$ ). Mempertimbangkan pengaruh besar pemberian intervensi refleksi pada kenaikan derajat kualitas tidur pada wanita tua yang menjalani operasi, maka teknik sederhana ini (yang tersedia dan berbiaya rendah sebagai pengobatan alternatif) direkomendasikan untuk digunakan dalam mengurangi nyeri pasca operasi dan meningkatkan kualitas tidur. pasien.
11.	Mojtaba Miladinia, MSc Shahram Baraz, PhD Abdolali Shariati, MSc Amal Saki Malehi, PhD (2017)	<i>Effects of Slow-Stroke Back Massage on Symptom Cluster in Adult Patients With Acute Leukemia</i> (Pengaruh Pijat Punggung Stroke	Untuk mengetahui pengaruh pemberian intervensi pijat punggung stroke lambat pada	Desain penelitian menggunakan kuasi-eksperimental ( <i>pre-posttest design</i> ) 60 responden dengan teknik	Ada peningkatan yang signifikan antara perbedaan kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikannya terapi pijat punggung stroke lambat. Hal ini memberikan hasil kalau terjadi kenaikan bertahap pada kualitas tidur setelah pijat punggung selama 3 hari berturut-turut. Pijat punggung berpengaruh

		Lambat pada Kelompok Gejala pada Pasien Dewasa Dengan Leukemia Akut)	kelompok gejala bagi pasien dewasa dengan leukemia akut	penentuan sampel dengan metode <i>Purpose sampling</i>	terhadap peningkatan kualitas tidur pasien ICU.
12.	AzadehKheyri, Farideh Bastani, HamidHaghani (2017)	<i>Effects of Reflexology on Sleep Quality of Elderly Women Undergoing Abdominal Surgery</i> (Pengaruh Pijat Refleksi pada Kualitas Tidur Wanita Lanjut Usia yang Menjalani Operasi Perut)	Untuk mengetahui pengaruh pemberian pijat refleksi pada kualitas tidur wanita lanjut usia yang menjalani operasi perut	Desain penelitian menggunakan uji klinis non-acak (kuasi eksperimental). 80 responden dengan teknik penentuan sampel dengan metode <i>Purpose sampling</i>	Disimpulkan bahwa pijat punggung secara signifikan mengurangi kecemasan pada populasi penelitian. TD sistolik menurun menjadi atingkat yang lebih besar pada peserta laki-laki, terutama pada mereka dengan gagal jantung parah dan tingkat yang lebihkecemasan dan tekanan darah sistolik yang lebih tinggi. Penelitian ini dilakukan tanpa kelompok kontrol. Uji klinis acak adalahdiperlukan untuk memvalidasi efektivitas pijat punggung pada pasien CHF
13.	Mahadeo B Shinde, Shabana Anjum (2014)	<i>Effectiveness of Slow Back Massage on Quality of Sleep among ICU Patient's</i> (Efektivitas Pijat Punggung Lambat terhadap Kualitas Tidur di antara Paten ICU)	Untuk mengetahui efektivitas pijat punggung lambat terhadap kualitas tidur di antara pasien ICU	desain penelitian menggunakan grup intervensi <i>pre-test post-test non-ekuivalen</i> 60 responden dengan teknik pemilihanrespon denmenggunakan teknik <i>Purpose sampling</i>	Berdasarkan penelitian menjelaskan adanya perbedaan antara rata-rata skor <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> pasien pada Skala Analog Visual untuk Kelelahan dan Indeks Kualitas Tidur <i>Pittsburg</i> secara statistik signifikan. fi tidak bisa ( $p < 0,001$ ). Kesimpulannya bahwa pijat kaki refleksologi dan pijat punggung terbukti dapat meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi kelelahan pasien hemodialisis. Dibandingkan dengan pijat punggung, pijat kaki flfl exology merupakan terapi yang dapat digunakan untuk menaikkan kualitas tidur dan mengurangi kelelahan.
14.	Wei-Ling Chen, RN, MSN, Gin-Jen Liu, RN, MSN, Shu-Hui Yeh, RN, ANP, PhD, Ming-Chu Chiang, RN, MSN, Mao-Young Fu, MD, and Yuan-Kai Hsieh, MD (2013)	<i>Effect of Back Massage Intervention on Anxiety, Comfort, and Physiologic Responses in Patients with Congestive Heart Failure</i> (Pengaruh Pijat Punggung pada Kecemasan, Kenyamanan, dan Respons Fisiologis pada Pasien dengan Gagal Jantung Kongestif )	Guna menemukan hasil yang relefan sesudah diberikannya pijatan punggung terhadap kecemasan, kenyamanan serta respons fisiologis pada tubuh pasien dengan gagal jantung kongestif	Desain penelitian menggunakan kuasi eksperimental dengan <i>one group pretest andposttest</i> . 64 sampel menggunakan cara penentuan respondenmenggunakan metode <i>Purpose sampling</i>	Dalam penelitian menghasilkan bahwa pengasuh keluarga untuk pasien kanker dapat memanfaatkan pijat punggung untuk meningkatkan kecemasan keadaan, kadar kortisol, tekanan darah dan detak jantung, serta kualitas tidur. Perawat onkologi dapat memanfaatkan backmassage yang bersifat non farmakologis dan metode yang mudah diimplementasikan, sebagai tindakan keperawatan mandiri untuk mendukung pengasuh bagi pasien kanker. tingkat kortisol, tekanan darah dan detak jantung, dan kualitas tidur. Perawat onkologi dapat memanfaatkan backmassage yang bersifat non farmakologis dan metode yang mudah diimplementasikan, sebagai tindakan keperawatan mandiri

untuk mendukung pengasuh bagi pasien kanker. tingkat kortisol, tekanan darah dan detak jantung, dan kualitas tidur. Perawat onkologi dapat memanfaatkan backmassage yang bersifat non farmakologis dan metode yang mudah diimplementasikan, sebagai tindakan keperawatan mandiri untuk mendukung pengasuh bagi pasien kanker.

15.	<p>Flavia Baggio Nerbass,I,II Maria Ignez Zanetti Feltrim,II Silvia Alves de Souza,II Daisy Satomi Ykeda,II Geraldo Lorenzi-FilhoI (2010)</p>	<p><i>Effects of massage therapy on sleep quality after coronary artery bypass graft surgery</i> (Pengaruh terapi pijat pada kualitas tidur setelahnya operasi cangkok bypass arteri koroner)</p>	<p>Untuk mengetahui pengaruh terapi pijat pada kualitas tidur setelahnya operasi cangkok bypass arteri coroner</p>	<p>Desain penelitian menggunakan kuasi eksperimental dengan <i>one group pretest and posttest</i>. 40 responden dengan teknik penentuan sampel dengan metode <i>Purpose sampling</i></p>	<p>Hasil menyatakan bahwa rata-rata aritmatika dan deviasi standar keparahan kelelahan adalah <math>48,25 \pm 7,46</math> pada kelompok kontrol, (sebelum intervensi) dan <math>51,15 \pm 9/61</math> bagi kelompok intervensi, mengatakan tidak ada selisih yang berpengaruh secara statistik antar 2 grup (<math>P &lt; 0 / 001</math>). Setelah melakukan proses pemijatan, rata-rata tingkat keparahan kelelahan adalah <math>47,25 \pm 8,32</math> pada kelompok kontrol dan <math>40,32 \pm 13,98</math> pada kelompok interaksi dan perbedaannya bermakna secara statistik (<math>P &lt; 0/000</math>). Kesimpulan menyatakan bahwa 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.</p>
-----	---	---	--	--	---

**3.2. Diskusi**

Tidur merupakan sebuah perubahan status kesadaran terhadap lingkungan yang mengalami penurunan persepsi dan reaksi tubuh individu. Tidur di identikan dengan segala kegiatan harian secara rendah, tingkat kesadaran yang beraneka ragam, perubahan proses fisiologis tubuh serta munculnya penurunan respon kepada rangsangan dari luar (Kozier, 2010 dalam Mulia, 2019).

Kualitas tidur merupakan ukuran untuk seseorang bisa dengan mudah memulai tidur dan untuk mempertahankan kondisi tidurnya. Kualitas tidur pada setiap orang bisa di jabarkan dengan perincian lama waktu tidur, ketidaknyamanan yang dapat dialami pada waktu tertidur maupun ketika saat tidur dan atau ketika telah bangun dari tidur (Potter & Perry, 2007 dalam Mulia, 2019).

Kualitas tidur baik merupakan suatu keadaan seseorang bisa tertidur nyenyak, dalam total waktu tertidur seperti biasa, mendapatkan rasa segar ketika bangun dari tidur pada pagi hari, tidak merasakan ngantuk pada siang hari serta tidak mengalami gangguan-gangguan saat tidur (Widya, 2010).

Kualitas tidur tidak baik merupakan suatu keadaan berlawanan dari kualitas tidur yang baik, saat seseorang mengalami gangguan pada salah satu atau semua factor - faktor kenyamanan pada tidurnya dimana mengalami gangguan - gangguan atau tidak normal (Widya, 2010).

*Slow Stroke Back Massage* (SSBM) merupakan tindakan pijat yang mampu mengurangi ketidakmampuan tidur bagi klien setelah menjalani operasi. Tidak hanya terkhusus untuk pasien *post* operasi tetapi juga dapat digunakan untuk pasien dengan keluhan lain. Seperti pada ibu hamil yang akan melalui masa bersalin tentunya banyak keluhan yang dirasakan sebelum bersalin. *Massage* ini dapat dilakukan untuk mengurangi keluhan serta ketidaknyamanan pada tubuh ibu sebelum

bersalin. *Massage* adalah teknik menstimulus sistem sensoris yang dapat memengaruhi kinerja saraf otonom. Cara yang diberikan yaitu bisa melakukan usapan pada permukaan punggung pasien dengan pelan serta berirama bias menggunakan tempo tangan 60 kali mengusap permenit (Potter & Perry, 2005).

Secara fisiologis, terapi *slow stroke back massage* dapat mempengaruhi kinerja sistem saraf parasimpatis yang bisa memberikan efek serta hasil rasa relaks pada badan. Di saat tubuh mengalami keadaan relaksasi, disaat ini pula terjadilah peningkatan hormon endorpin dan terjadi pengurangan pada hormon kortisol didalam darah dimana hormon kortisol ini berperan dalam pengendalian stress, berpengaruh terhadap fungsi pengaturan sirkulasi darah didalam tubuh sehingga membuat tubuh lebih cepat lelah dan output lebih mudah tertidur (Braun & Simonson, 2008 dalam Puspita, 2013). Guna menaikkan derajat kualitas tidur bagi klien dapat dilakukan berbagai tindakan pengurangan dan pencegahan semakin memburuknya kualitas tidur. Salah satu terapi yang bias digunakan adalah dengan intervensi farmakologi yang sering diberikan dengan obat-obatan dan intervensi non farmakologi dengan pengobatan alami, merubah kebiasaan sehat, mematuhi anjuran pengobatan, mengendalikan stress serta pengobatan dengan teknik relaksasi.

Berdasarkan hasil telaah yang telah dilakukan pada jurnal-jurnal yang telah ditemukan. Menyatakan bahwa *Slow Stroke Back Massage* bisa mempengaruhi derajat kualitas tidur hal ini mengacu di hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Erna Melastuti dan Lia Ulvi Avianti (2015) penelitian tersebut menjelaskan bahwa intervensi *Slow Stroke Back Massage* berpengaruh pada terjadinya peningkatan derajat kemampuan beristirahat pada klien setelah operasi di RSI Sultan Agung Semarang. Penelitian serupa yang dilakukan oleh Maryaningsih, Dewi Agustina, Yeni Vera dan Sulaiman (2020), dengan judul "Efektivitas Pemberian *Massage* Punggung terhadap Kualitas Tidur Lanjut Usia di Panti Taman Bodhi Asri" dimana pada hasil penelitiannya menunjukkan yakni intervensi *massage* punggung bisa menaikkan derajat kualitas tidur pada lanjut usia. Terkait dengan angka kejadian gangguan tidur pada sejumlah lansia, perempuan cenderung menderita gangguan tidur lebih tinggi daripada laki-laki. Angka kejadian gangguan tidur sangat besar bagi perempuan daripada bagi laki-laki, penyebabnya dikarenakan adanya proses menjalani masa kehamilan dan penggunaan pil kontrasepsi. Sebelum perlakuan (pre-test) kualitas tidur responden ada pada kelompok, kualitas tidur baik dan kualitas tidur buruk. Selanjutnya, sesudah tindakan (post-test) kualitas tidur sampel ada pada kelompok dengan derajat kemampuan tertidur meningkat. Hal ini serupa dengan hasil Suzane C. (2011) menjelaskan tindakan intervensi tanpa obat-obatan, yang termasuk didalamnya adalah relaksasi adalah intervensi wajib yang harus diberikan bagi setiap terapi guna menaikkan derajat kualitas tidur. Relaksasi adalah intervensi yang harus dilaksanakan bagi setiap intervensi dalam peningkatan derajat kualitas tidur. Setelah dilakukannya *massage* punggung terjadilah kontraksi otot untuk mengeluarkan zat kimia otak (neurotransmitter) memacu kinerja RAS (*Reticular Activating System*) guna selanjutnya menghasilkan hormon serotonin, asetilkolin dan endorpin yang bisa meningkatkan perasaan relaks serta nyaman. Perasaan nyaman serta rasa relaks yang dirasa bisa mengurangi pengeluaran kortisol pada aliran darah mengakibatkan terjadinya kestabilan emosional, fikiran yang tegang dan menaikkan derajat kualitas tidur (Aziz, 2014). Berdasarkan hasil penelitian serta teori, penulis berpendapat bahwa *slow stroke back massage* baik dapat membantu menaikkan derajat kualitas tidur, hal ini dikarenakan setelah dilakukannya *slow stroke back massage* terjadilah penurunan produksi kadar kortisol yang menyebabkan tubuh menjadi tenang dan akan lebih mudah lelah dan akhirnya tertidur.

Hasil telaah pada jurnal yang didapatkan menyatakan bahwa dari 15 jurnal desain penelitian yang dipakai merupakan desain penelitian kuasi eksperimental, dimana desain penelitian ini melakukan pengujian kepada dua kelompok responden yang akan diberi pijatan *slow stroke back massage* dan grup yang tidak menerima pijatan *slow stroke back massage*. Selanjutnya, dengan teknik sampling peneliti menggunakan teknik purpose sampling. Dimana teknik ini melakukan pengambilan sampel dengan menentukan kriteria-kriteria tertentu didalam penentuan sampel penelitiannya Sugiono (2012). Dengan variabel jurnal terbanyak membahas variabel x adalah *Slow Stroke Back Massage* dan variabel y adalah kualitas tidur. Instrumen penelitian yang paling banyak digunakan adalah instrument *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) yang berbentuk alat ukur baku guna mempermudah di dalam melakukan analisis pengukuran derajat kualitas tidur pada variabel y yang diteliti. Selanjutnya, teknik analisis data menggunakan SPSS, memakai uji *Wilcoxon Rank Test*, dengan derajat kemaknaan  $\alpha$  (0.05). uji normalitas dengan menggunakan Uji *Shapiro Wilk*, kemudian baru dilakukan uji t-dependen sampel t-test dan ada sebagian jurnal yang menggunakan teknik analisis uji *paired t-test*. Kesimpulan dari semua jurnal yang ditelaah menyatakan bahwa *Slow Stroke Back Massage* sangat bagus bisa menaikkan derajat kualitas tidur bagi klien yang mengalami gejala gangguan pada tidur.

#### 4. KESIMPULAN

Dari hasil studi yang telah di susun berbentuk *literature review* pengaruh *Slow Stroke Back Massage* pada peningkatan derajat kualitas tidur dapat ditarik kesimpulan bahwa *Slow Stroke Back Massage* bagus bisa membantu menaikkan derajat kualitas tidur bagi klien yang mengalami gangguan tidur. Hal ini disebabkan oleh karena secara fisiologis, *Slow Stroke Back Massage* bisa memacu bekerjanya sistem saraf parasimpatis yang bias memunculkan reaksi rasa nyaman serta rasa relaks. Rasa relaks bisa memberikan khasiat mengurangi tingkat metabolisme dan oksigen berlebihan serta penurunan pada produksi hormone kortisol di dalam darah, akibatnya dapat mengurangi tekanan darah serta menaikkan derajat kualitas tidur bagi klien.

## REFERENSI

- Abassi, M. R., Safavi, a., Haghverdi, M., & Saedi, B. (2016). *Sleep disorders in ESRD patients undergoing hemodialysis*. Acta Medica Iranica.
- Achmad Ramadhan, Hani Fauziah, A. P. (2020). *Penerapan Terapi Slow Stroke Back Massage Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Bekasi Raya Slow Stroke Back Massage Therapy In Hypertension Patiens In Public Health Center Of Bekasi Jaya*. <https://osf.io/preprints/inarxiv/bfkqd/>
- Ali Rahmani, Mahdi Naseri, Mohammad Mahdi Salaree, B. N. (2016). Comparing the Effect of Foot Reflexology Massage, Foot Bath and Their Combination on Quality of Sleep in Patients with Acute Coronary Syndrome. *Journal of Caring Sciences*, 5(4), 299–306. <https://doi.org/10.15171/jcs.2016.031>
- Anninah, Asmawati, S. P. (2020). Pengaruh Slow Stroke Back Massage Terhadap Kualitas Tidur Ibu Post Sectio Caesarea di RS. Bhayangkara Bengkulu. *Jurnal Keperawatan Raflesia*, 2(1), 41–50. <https://doi.org/10.33088/jkr.v2i1.427>
- Andjani, T., A., D. (2016). Perbedaan Pengaruh Masase Punggung dan slow stroke Back Massage (SSBM) terhadap Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi Di UPT PSLU Jember. Skripsi. Universitas Jember
- Aris kurniawan dkk 2017. pengaruh terapi slow back massage terhadap depresi pada lasnia di unit pelayanan teknis panti sosial lanjut usia.
- Asmadi. (n.d.). *Teknik Prosedural Keperawatan: Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Salemba Medik.
- Azadeh Kheyri, Farideh Bastani, H. H. (2016). Effects of Reflexology on Sleep Quality of Elderly Women Undergoing Abdominal Surgery. *Journal of Client-Centered Nursing Care*, 2(1), 11–18. <https://doi.org/10.32598/jccnc.2.1.11>
- Azis, W. F. Al. (2016). Pengaruh Masase Kaki Dan Aromaterapi Sereh Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia Di Panti Wredha Daerah Surakarta Publikasi Ilmiah. *Naskah Publikasi*, 1–12.
- Capezuti, E., Sagha Zadeh, R., Pain, K., Basara, A., Jiang, N. Z., & Krieger, A. C. (2018). A systematic review of non-pharmacological interventions to improve nighttime sleep among residents of long-term care settings. *BMC Geriatrics*, 18(1), 1–18. <https://doi.org/10.1186/s12877-018-0794-3>
- Chien, H., Chung, Y., Yeh, M., & Lee, J. (2015). *Breathing exercise combined with cognitive behavioural intervention improves sleep quality and heart rate variability in major depression*.
- Cinar, Ş., & Eser, I. (2012). Effect on Sleep Quality of Massage Effect on Sleep Quality of Back Massage in Older Adults in Rest Home. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yükseköğretim Elektronik Dergisi*, 5(1), 2–7. <http://www.deuhyoedergi.org>
- Deviana, S. U. (2018). PERBEDAAN PENGARUH FOOT REFLEXOLOGY DAN MASSAGE THERAPY TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA. *Spectrochimica Acta - Part A: Molecular and Biomolecular Spectroscopy*. [http://ec.europa.eu/energy/res/legislation/doc/biofuels/2006\\_05\\_05\\_consultation\\_en.pdf%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.saa.2017.10.076%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.biortech.2018.07.087%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.fuel.2017.11.042%0Ahttps://doi.org/10.1016/j](http://ec.europa.eu/energy/res/legislation/doc/biofuels/2006_05_05_consultation_en.pdf%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.saa.2017.10.076%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.biortech.2018.07.087%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.fuel.2017.11.042%0Ahttps://doi.org/10.1016/j)
- Dionesia, E. A. (2019). Perbedaan Efektifitas Tindakan Massage Dan Pemberian Rendam Air Hangat Dalam Memenuhi Kualitas Tidur Pada Lansia. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 1(2), 111. <https://doi.org/10.37294/jrkn.v1i2.79>
- Dua, Anahita; Shalhub, Sherene; Shin, S. (2017). *Hemodialysis Access*. Washington. Springer International Publishing.
- Dwi Ariani, S. (2019). Pengaruh Food Massage Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Wredha Dharma Bakti Kasih Surakarta. *Interesi: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(1), 87–93. <https://doi.org/10.37341/interesi.v8i1.122>
- Endang, D. dan Z. (2018). *Relationship between Sleep Quality and Heart Attacks Incidents among Infarct Myocard Acute Patients at Ulin Banjarmasin Hospital*. Poltekkes Kemenkes Banjarmasin.
- Erna Melastuti, L. U. A. (2015). *PENGARUH TERAPI SLOW STROKE BACK MASSAGE (SSBM) TERHADAP KUALITAS TIDUR PASIEN POST OPERASI DI RSI SULTAN AGUNG SEMARANG*. 7–12.
- Ezzat, H. & Mohab, A. (2015). *Prevalence of sleep disorders among ESRD patients*. *Renal Failure*.
- Fakihan A. (2016). *Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lanjut usia*. Skripsi. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah.
- Fitri ahmad zaena. (2018). *hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lanjut usia di desa karangrejo kecamatan gabus kabupaten grobogan*.
- Flavia Baggio Nerbass, Maria Ignez Zanetti Feltrim, Silvia Alves de Souza, Daisy Satomi Ykeda, G. L.-F. (2010). Effects of Massage Therapy on Sleep Quality After Coronary Artery Bypass Graft Surgery. *Clinics*, 65(11), 1105–1110. <https://doi.org/10.1590/S1807-59322010001100008>
- Galea, M. (2008). Subjective Sleep Quality In The Elderly: Relationship To Anxiety , Depressed Mood , Sleep Beliefs , Quality Of Life , And Hypnotic Use . Melissa Galea Doctor of Psychology ( Clinical Neuropsychology ) School Of Psychology, Victoria University. *School of Psychology, Victoria University*.
- Hadi Hasankhani, Fariba Ghaderi, Sima Lakdizaji, M. N. (2013). The Effect Of The Slow-Stroke Back Massage On Fatigue Of Dialyzed Patients. *International Research Journal of Applied and Basic Sciences*, 4(10), 3004–8.
- Hajrah Ainun, Gregorius Benard Ndruru, Krisna Yuliriska Baeha, S. (2020). *Pengaruh Terapi Massage Punggung Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan Tahun 2020*. 6(2), 93–98.
- Heriana, P. (2014). *Buku ajar kebutuhan dasar manusia*. Binarupa Aksara. Plus 37 jurnal.

- Hidayat, A, Aziz Alimul & Uliyah, M. (2008). *Buku Saku Praktikum Kebutuhan Dasar Manusia*. Editor, Monica Ester. EGC.
- Hidayat. (2008). *Metode Penelitian Kesehatan*. Bineka Cipta.
- Holland B, Pokorny M. 2001. Slow stroke back massage: its effect on patients in rehabilitation setting. *Rehabilitation Nursing*. 26(5): 182.
- I.A. Pascha Paramurthi, Komang Tri Adi Suparwati, N. P. D. S. K. (2019). Efektifitas Slow Stroke Back Massage Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia. *Bali Health Journal*, 3.(2).
- Immanuel Sri Mei Wulandari, S. F. (2016). *HUBUNGAN LAMANYA MENJALANI HEMODIALISIS DENGAN KUALITAS TIDUR PASIEN GAGAL GINJAL TERMINAL DI RUMAH SAKIT ADVENT BANDUNG*.
- Ira Suarilah, Mohammad Hayat, R. I. (2020). The Effect of Cutaneous Stimulation: Slow Stroke Back Massage on Sleep Quality Improvement in Elderly. *Systematic Reviews in Pharmacy*, 11(3), 918–920. <https://doi.org/10.31838/srp.2020.3.137>
- Jacobus, D. J. (2016). *Gangguan Tidur Meningkatkan Risiko Diabetes Melitus*. 43(2), 144–146.
- Joys, J., & Komari, S. S. (2016). *Effectiveness of Back Massage Therapy in Promoting Sleep Quality among Post Operative Patients after Cardiac Surgery*.
- Khodayar Oshvandi, Saeid Abdi, Arezo Karampourian, Abbas Moghimbaghi, S. H. (2014). *The effect of foot massage on quality of sleep in ischemic heart disease patients hospitalized in CCU*. 7(2), 66–73.
- Kozier et al. (2010). *Buku Ajar Fundamental Of Nursing: Teory and Practice* (7th ed.). EGC.
- Laily, et al. (2015). Efektifitas Pemberian Terapi Musik Instrumen Terhadap Kualitas Tidur Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisa. *Jurnal Keperawatan Indonesia*. 4(3), 2087–2879.
- Lee Ks, Lenny Ta, Heo S, Kyeong L, M. D. (2016). Prognostic Improtance Of Sleep Quality In Patient With Heart Failure. *AJCC American Assosiation on Critical Care*, 25(6).
- Lindner, A. V., Novak, M., Bohra, M., & Mucsi. (2015). *Insomnia in Patients With Chronic Kidney Disease*. *Seminars in Nephrology*. 35(4), 359–372.
- Lyndon, S. (2014). *Visual Nursing Kardiovaskular*. Binarupa Aksara.
- Mahadeo B Shinde, S. A. (2014). Effectiveness of Slow Back Massage on Quality of Sleep among ICU Patent's. *International Journal Of Science And Research*, 3(3), 292–298. <httpwww.ijsr.netarchivev3i3MDIwMTMxMTI0.pdf>
- Mailisna, Sutomo Kasiman, E. K. B. (2017). Perbedaan Terapi Back Massage dan Akupresur Terhadap Kualitas Tidur Pasien Hemodialisa di Rumah Sakit Umum Langsa. *Jppni*, 01(03). <http://jurnal-ppni.org/ojs/index.php/jppni/article/view/32/26>
- Masoud Hatefi, Molouk Jaafarpour, Ali Khani, Javaher Khajavikhan, T. K. (2015). The Effect Of Whole Body Massage On The Process And Physiological Outcome Of Trauma ICU Patients: A Double-Blind Randomized Clinical Trial. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 9(6), UC05–UC08. <https://doi.org/10.7860/JCDR/2015/12756.6096>
- Maulana, F. H. (2016). Pengaruh Masase Ekstremitas Bawah Dengan Minyak Esensial Lavender Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di UPTD Griya Werdha Surabaya Skripsi. *Skripsi*.
- Mojtaba Miladinia, MSc Shahram Baraz, PhD Abdolali Shariati, MSc Amal Saki Malehi, P. (2017). Effects Of Slow-Stroke Back Massage On Symptom Cluster In Adult Patients With Acute Leukemia : Supportive Care In Cancer Nursing. *Cancer Nursing*, 40(1), 31–38. <https://doi.org/10.1097/NCC.0000000000000353>
- Mubarak. W. I. & Chayatin, N. (2014). *Buku Ajar Kebutuhan Dasar Manusia: Teori & Aplikasi Dalam Praktik*.
- Mulia, A. (2019). *SKRIPSI PENGARUH FOOT MASSAGE TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA PASIEN CHF ( CONGESTIVE HEART FAILURE ) DI RUANG HCU CEMPAKA 2 RSUD Dr. ADNAAN WD PAYAKUMBUH*.
- Muliana. (2018). *Analisis praktik klinik keperawatan pada pasien chornic kidney disease dengan intervensi inoasi akupresur aurikula terhadap uremik pruritus selama proses hemodialisa di Ruang Hemodialisa RSUD Abdul Wahab Sjahrani Samarinda*. KIAN.
- Murti, N. W. (2017). *Efek Circulo Massage Terhadap Gangguan Tidur Pada Wanita Lansia Di Posyandu Lansia Cebongan Ngestiharjo Kasihan Bantul*. VI(3), 1–9.
- Napitupulu, Y. C. R. (2016). *Gambaran Kualitas Tidur pada Kelompok Obesitas*. Universitas.
- Nopri Afrila, Ari Pristiana Dewi, E. (2015). EFEKTIFITAS KOMBINASI TERAPI SLOW STROKE BACK MASSAGE DAN AKUPRESUR TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI. *Cybrarians Journal*, 2(37), 1–31. <https://doi.org/10.12816/0013114>
- Ns. Thomas Ari Wibowo, M. K. (2017). Slow Stroke Back Massage Terhadap Penurunan Depresi Pada Penderita Pascastroke Iskemik. *Jurnal Ilmiah Sehat Bebaya*, 1(2), 155–162.
- Nurlaily Afianti, A. M. (2017). Pengaruh Foot Massage terhadap Kualitas Tidur Pasien di Ruang ICU. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, 5(1), 86–97. <https://doi.org/10.24198/jkp.v5n1.10>
- Perry, Hammond. 2002. *Systematic Reviews: The Experiences Of A Phd Student*. Department Of Psychology, University Of York Psychology Learning And Teaching, 2(1), 32-35.

- Potter, P. A., & Perry, A. . (2007). *Buku ajar fundamental keperawatan: Konsep, proses dan praktek*. EGC.
- Potter & Perry. (n.d.). *Fundamental Keperawatan*. EGC.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Hasil Utama Riskesdas 2018*. (2018). Badan Litbangkes, Kemenkes RI.
- RIZKIANA, J. (2018). *PENGARUH TERAPI MASSAGE PUNGGUNG TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA DI BALAI PELAYANAN SOSIAL TRESNA WERDHA UNIT BUDI LUHUR KASONGAN BANTUL YOGYAKARTA NASKAH PUBLIKASI*.
- Sari, I. K. (2017). *Perbedaan Kualitas Tidur Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Terapi Hemodialisa 2 Kali Dan 3 Kali Di Rumah Sakit Pku Muhammadiyah Yogyakarta*. Universitas Muhammadiyah.
- Seiger Cronfalk, B., Åkesson, E., Nygren, J., Nyström, A., Strandell, A. M., Ruas, J., & von Euler, M. (2020). A qualitative study—Patient experience of tactile massage after stroke. *Nursing Open*, 7(5), 1446–1452. <https://doi.org/10.1002/nop2.515>
- Smeltzer, Suzane C. (2011). *Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddarth : Edisi 8. Alih Bahasa Agung Waluyo. (et al) ; editor edisi bahasa Indonesia Monica Ester. (et al). Jakarta : EGC*
- Sugiono. (2012). *Metode penelitian kuantitatif dan kualitatif dan R&D*. Alfabes.
- Theresia Anita Pramesti, Ni Wayan Nanda Indriani, Ni Wayan Trisnadewi, D. G. J. (2019). *THE EFFECT OF FOOT MASSAGE ON SLEEP QUALITY IN THE ELDERLY*. 215–223.
- Triyadini, Asrin, A. S. U. (2010). Efektifitas Terapi Massage Dengan Terapi Mandi Air Hangat Terhadap Penurunan Insomnia Lansia. *The Soedirman Journal of Nursing*, 5(3), 174–181.
- Wei-Ling Chen, RN, MSN, Gin-Jen Liu, RN, MSN, Shu-Hui Yeh, RN, ANP, PhD, Ming-Chu Chiang, RN, MSN, Mao-Young Fu, MD, and Yuan-Kai Hsieh, M. (2013). Effect Of Back Massage Intervention On Anxiety, Comfort, And Physiologic Responses In Patients With Congestive Heart Failure. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 19(5), 464–470. <https://doi.org/10.1089/acm.2011.0873>
- Wicaksono D.W, Yusuf A., W. I. . (2015). *Analisis faktor dominan yang berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga. Fundamental and Management Nursing Journal*.
- Widya, G. (2010). *Mengatasi Insomnia: Cara Mudah Mendapatkan Kembali Tidur Nyenyak Anda*. Katahati.
- Zulmi, A. Z. (2016). Pengaruh Masase Punggung Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Upt Pslu Jember Skripsi. In *Digital Repository Universitas Jember*. <http://repository.unej.ac.id/handle/123456789/76514>