

**PENGARUH TEHNIK RELAKSASI PIJAT TANGAN  
TERHADAP KUALITAS TIDUR PASIEN POST OPERASI  
LAPARATOMI DI RSUD DR. MOEWARDI**

**NASKAH PUBLIKASI**

**Untuk Memenuhi Persyaratan Mencapai Sarjana Keperawatan**



**Oleh :**

**Ninggar Bintari**

**NIM. ST171046**

**PROGRAM STUDI SI KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA  
SURAKARTA**

**2020**

Ninggar Bintari

**Pengaruh Teknik Relaksasi Pijat Tangan Terhadap Kualitas Tidur  
Pasien Post Operasi *Laparatomy* di RSUD Moewardi**

Abstrak

Tindakan pembedahan laparatomy dapat menyebabkan berbagai masalah yang memperlambat proses pemulihan, salah satunya gangguan tidur. Kurangnya tidur selama masa penyembuhan dapat memperburuk penyakit yang ada atau mengganggu proses penyembuhan. Salah satu cara meningkatkan kualitas tidur adalah pemberian tehnik relaksasi pijat tangan. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh tehnik relaksasi pijat tangan terhadap kualitas tidur pasien post operasi *Laparatomy* di RSUD Moewardi.

Desain penelitian menggunakan metode desain *quasy experimental pre test and post test nonequivalent control group design*. Alat ukur penilitian ini dengan kuesioner *Pitsburg Sleep Quality Index* (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur sebelum dan sesudah relaksasi pijat tangan. Pengambilan sampel dengan cara *Total sampling*, sejumlah 32 responden.

Hasil didapatkan rata-rata usia responden 54 tahun, mayoritas perempuan sebanyak 9 responden (56,2%). Rata-rata kualitas tidur sebelum relaksasi pijat tangan 12,19 dan setelah relaksasi pijat tangan 4,93 Hasil uji *wilcoxon* didapatkan ada pengaruh tehnik relaksasi pijat tangan terhadap kualitas tidur pasien post operasi *Laparatomy* di RSUD Moewardi dengan nilai *p value* 0,000.

Kata kunci : relaksasi pijat tangan, kualitas tidur, post operasi laparatomy

**BACHELOR'S DEGREE PROGRAM IN NURSING KUSUMA  
HUSADA COLLEGE OF HEALTH SCIENCES OF  
SURAKARTA 2020**

*Ninggar Bintari*

***The Effect of Hand Massage Relaxation Techniques on Sleep Quality  
Post Laparotomy Surgery Patients at Moewardi Hospital***

*Abstract*

*Laparotomy surgery can cause various problems that slow down the recovery process, one of which is sleep disturbances. Lack of sleep during the healing period can exacerbate existing illnesses or interfere with the healing process. One way to improve the quality of sleep is by providing hand massage relaxation techniques. The purpose of this study was to determine the effect of hand massage relaxation techniques on the sleep quality of postoperative laparotomy patients at Moewardi Hospital.*

*The research design used a quasi experimental design method pre test and post test nonequivalent control group design. The measuring instrument of this study was the Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire to measure sleep quality before and after relaxing hand massage. Sampling by means of total sampling, a number of 32 respondents.*

*The results showed that the average age of the respondents was 54 years, the majority of which were 9 respondents (56.2%). The average sleep quality before hand massage relaxation was 12.19 and after hand massage relaxation was 4.93 The results of the Wilcoxon test showed that there was an effect of hand massage relaxation techniques on the sleep quality of post-laparotomy patients at Moewardi Hospital with a p value of 0.000.*

***Key words:*** *hand massage relaxation, sleep quality, post laparotomy*

## **PENDAHULUAN**

Laparotomi merupakan salah satu jenis pembedahan yang memiliki prevalensi tinggi. Menurut National Emergency Laparotomy Audit (2014), telah terjadi terjadi sekitar 30.000 tindakan laparotomi di Inggris dan Wales.

Berdasarkan data Tabulasi Nasional Departemen Kesehatan Republik Indonesia (2011), tindakan bedah menempati urutan ke- 11 dari 50 pertama penanganan pola penyakit di seluruh rumah sakit di Indonesia dengan presentase 15,7% yang diperkirakan 45% diantaranya merupakan tindakan laparotomi. Tindakan pembedahan laparotomi dapat menyebabkan berbagai masalah yang memperlambat proses pemulihan. Keluhan yang sering terjadi pada fase post operasi laparotomi terdiri dari nyeri, demam,

batuk, sesak nafas, mual muntah, dan gangguan tidur (Nurlela dkk, 2009).

Berdasarkan hasil penelitian Barichello (2009), dan penelitian yang dilakukan Fahmi (2012) didapatkan hasil bahwa pada pasien post operasi sebagian besar mengalami masalah gangguan tidur.

Peran perawat sangat penting dalam meminimalkan terjadinya gangguan tidur pada pasien pasca operasi. Menurut hasil penelitian yang dilakukan Nurlela, dkk (2009), Hardin (2009) dan Afianti (2017) didapatkan hasil bahwa manajemen pola tidur akan lebih optimal bila perawat membantu pasien memenuhi kebutuhan tidurnya seperti pengaturan jadwal tindakan keperawatan, pemberian tehnik relaksasi imajinasi terbimbing, aromaterapi dan pijat. Pijat tangan dapat menjadi pilihan untuk

memberikan sensasi kenyamanan yang dapat meredakan ketegangan dan membuat pasien menjadi rileks. Menurut Barbara (2010) Pijat tangan merupakan salah satu bentuk teknik relaksasi yang dapat memberikan kenyamanan bagi klien. Pijat tangan menyebabkan terjadinya pelepasan endorfin, sehingga memblok transmisi stimulus ketegangan otot (Irani M *et al*, 2015). Pijat tangan memberikan stimulasi dibawah jaringan kulit dengan memberikan sentuhan dan tekanan yang lembut untuk memberikan rasa nyaman (Ackley *et al*, 2008).

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti terhadap 10 pasien yang dilakukan tindakan pembedahan laparatomi di RSUD Dr. Moewardi pada Tanggal 19 – 21 September tahun 2018 didapatkan 6 pasien mengatakan bisa tidur 2 – 3

jam dan terbangun karena merasakan nyeri pasca operasi, lingkungan yang tidak tenang, perasaan khawatir akan proses penyembuhannya nanti dan terbangun karena adanya tindakan yang diberikan perawat, 3 pasien bisa tidur 5 - 6 jam tetapi terkadang terbangun karena adanya tindakan yang diberikan perawat. Selama ini perawat belum memberikan tehnik relaksasi tambahan sebagai terapi non farmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur pasien, sehingga peneliti ingin menerapkan penatalaksanaan terapi non farmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur dengan menggunakan tehnik relaksasi Pijat tangan.

## **METODOLOGI PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain *quasy experimental pre test and post test*

*nonequivalent control group design.*

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini diambil dengan teknik *Nonprobability sampling with total sampling*. Sampel pada penelitian ini terbagi menjadi dua kelompok yaitu 16 kelompok eksperimen dan 16 kelompok kontrol.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### ANALISA UNIVARIAT

#### 1. Karakteristik responden

##### berdasarkan umur.

Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan umur.

Keterangan	N	Mi n	M ax	Mea n	Std. Deviation
Usia kontrol	16	34	86	56,3	14,3
Usia Perlakuan	16	33	85	54,4	13,8

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata usia kelompok kontrol adalah 56,3 tahun dengan

standar deviasi 14,3. Sedangkan rata-rata usia kelompok perlakuan adalah 54,4 tahun dengan standar deviasi 13,8.

Menurut Depkes RI (2009) bahwa usia tersebut tergolong ke dalam masa dewasa akhir dan kebutuhan tidur usia masa dewasa akhir membutuhkan waktu ideal untuk tidur 7-8 jam per hari.

Hal tersebut dapat terjadi pada pasien dalam masa dewasa akhir karena adanya proses degenerasi dan hal ini dapat menyebabkan kualitas tidur tidak adekuat (Erliana 2008).

#### 2. Karakteristik responden

##### berdasarkan jenis kelamin.

Tabel 2. Karakteristik responden berdasarkan jenis

kelamin

Jenis Kelamin	Kelompok			
	Kontrol		Perlakuan	
	f	%	f	%
Perempuan	9	56,2	10	62,5
Laki-Laki	7	43,8	6	37,5
Jumlah	16	100	16	100

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden mempunyai jenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 9 orang (56,2%) pada kelompok kontrol dan sebanyak 10 orang (62,5%) pada kelompok perlakuan.

Jenis kelamin adalah status gender dari seseorang yaitu laki-laki dan perempuan. Secara psikologis wanita memiliki mekanisme coping yang lebih rendah dibandingkan dengan laki-laki dalam mengatasi suatu masalah. Dengan adanya gangguan secara fisik maupun secara

psikologis tersebut maka wanita akan mengalami suatu kecemasan. Jika kecemasan itu berlanjut maka akan mengakibatkan lansia perempuan lebih sering mengalami kejadian gangguan tidur dibandingkan dengan laki-laki (Erfrandau, dkk, 2017).

### 3. Kualitas Tidur Pasien Post Operasi Laparatomi (Kelompok Kontrol)

Tabel 3. Kualitas Tidur Pasien Post Operasi Laparatomi di RSUD DR. Moewardi Kelompok Kontrol

Keterangan	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
Pre test kontrol	16	12,00	16,00	13,81	1,17
Post test kontrol	16	4,00	16,00	12,69	2,87

Hasil penelitian menunjukkan bahwa jumlah responden sebanyak 16 pasien post operasi Laparatomi. Rata-rata kualitas tidur pasien kelompok kontrol *pre test* adalah 13,81 dengan standar deviasi 1,17. Sedangkan rata-rata kualitas tidur pasien kelompok kontrol *post test* adalah 12,69 dengan standar deviasi 2,87.

Gangguan tidur juga dialami oleh pasien yang dirawat di rumah sakit, yang di sebabkan oleh lingkungan yang tidak nyaman, misalnya kebisingan menciptakan masalah bagi pasien. Kebisingan di rumah sakit yang biasanya baru atau aneh yang menyebabkan pasien sering terbangun, masalah ini lebih besar terjadi di malam pertama rawat inap (Indri, dkk, 2014).

#### 4. Kualitas Tidur Pasien Post Operasi Laparatomi (Kelompok Perlakuan)

Tabel 4. Kualitas Tidur Pasien Post Operasi Laparatomi di RSUD DR. Moewardi Kelompok Perlakuan

Keterangan	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
<i>Pre test</i> perlakuan	16	11,00	14,00	12,19	1,22
<i>Post test</i> perlakuan	16	3,00	6,00	4,93	1,24

Hasil penelitian menunjukkan bahwa jumlah responden pada kelompok perlakuan sebanyak 16 pasien post operasi Laparatomi. Rata-rata kualitas tidur pasien kelompok perlakuan *pre test* adalah 12,19 dengan standar deviasi 1,22. sedangkan rata-rata kualitas tidur

pasien kelompok perlakuan *post test* adalah 4,93 dengan standar deviasi 1,24. Orang yang sedang sakit membutuhkan istirahat dan tidur lebih banyak dari pada saat mereka normal karena tubuh sedang bekerja keras menyediakan energi untuk pemulihan, namun banyak aspek penyakit juga membuat sulit dalam memenuhi kebutuhan tidur dan istirahat. Seseorang yang sesak nafas atau mengalami gangguan pernafasan sering mengalami kesulitan tidur. Pasien yang mengalami nyeri sering terbangun karena nyeri tersebut (Nurlela, dkk, 2009).

Salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas tidur pasien post operasi Laparatomi adalah dengan tindakan nonfarmakologis. Tindakan nonfarmakologis untuk mengatasi kualitas tidur terdiri dari

beberapa tindakan penanganan salah satunya adalah teknik relaksasi (Faridah, 2014).

## ANALISA BIVARIAT

### **Pengaruh kualitas tidur pasien post operasi Laparatomi di RSUD DR. Moewardi sebelum dan sesudah diberikan tehnik relaksasi pijat tangan**

Tabel 5. Analisa Pengaruh teknik relaksasi pijat tangan terhadap kualitas tidur pasien post operasi Laparatomi di RSUD DR. Moewardi

Kualita s tidur	Z	A Sym. Sig	Keputu san
Kualita s tidur <i>pre test</i>	-3.533	0,000	Ho ditolak
Kualita s tidur <i>post test</i>			

Tabel 4.8 diperoleh hasil *uji wilcoxon* pada kualitas tidur dengan

teknik relaksasi pijat tangan diperoleh nilai  $A\text{ Sym. Sig } 0,000 < 0,05$ , hal ini menunjukkan  $H_0$  ditolak sehingga dapat disimpulkan terdapat perbedaan rata-rata kualitas tidur pasien post operasi Laparatomi di RS dr Moewardi. Sehingga peneliti menyimpulkan bahwa ada pengaruh teknik relaksasi pijat tangan terhadap kualitas tidur pasien post operasi Laparatomi di RSUD DR. Moewardi.

Hal ini disebabkan kualitas tidur pasien post operasi laparatomi mengalami peningkatan yang disebabkan karena pasien mendapatkan stimulus yang menyebabkan responden menjadi rileks. Hasil penelitian tersebut mendukung penelitian dari Alfianti dan Mardiyah (2017) bahwa terapi nonfarmakologis dengan *foot massage* memiliki pengaruh positif terhadap kualitas tidur pasien.

Melastuti dan Avianti (2015) dalam penelitiannya dengan menggunakan jenis terapi lain menunjukkan bahwa terapi *slow stroke back massage* berpengaruh signifikan terhadap kualitas tidur.

Pasien pasca operasi membutuhkan istirahat dan tidur agar dapat mempertahankan status kesehatan pada tingkat yang optimal. Selain itu, proses tidur dapat memperbaiki berbagai sel-sel dalam tubuh. Pemenuhan kebutuhan istirahat dan tidur terutama sangat penting bagi orang yang sedang sakit agar lebih cepat memperbaiki kerusakan pada sel. Apabila kebutuhan istirahat dan tidur tersebut cukup, maka jumlah energi yang diharapkan untuk memulihkan status kesehatan dan mempertahankan kegiatan dalam kehidupan sehari-hari terpenuhi. selain itu, orang yang

mengalami kelelahan juga membutuhkan istirahat dan tidur lebih dari biasanya (Faridah, 2014). Menurut asumsi peneliti kualitas tidur pasien post operasi laparatomi mengalami peningkatan kualitas tidur karena dilakukan relaksasi pijat tangan, pasien merasakan rileks dan merasakan nyaman sehingga pasien tidak merasakan kesulitan untuk memulai tidurnya dan memenuhi kebutuhan tidurnya. Pasien yang baru saja menjalani operasi, akan mengalami gangguan dalam tidur, pasien biasanya sering terbangun pada malam pertama setelah operasi, yang mengakibatkan periode pemulihan terganggu baik itu pemulihan segera maupun pemulihan berkelanjutan setelah fase *post* operasi serta proses penggantian sel-sel baru dan penyembuhan menjadi lambat (Indri, dkk, 2014).

## **KESIMPULAN**

Kesimpulan dan saran yang dapat disampaikan berkaitan dengan penelitian adalah terdapat pengaruh tehnik relaksasi pijat tangan terhadap kualitas tidur pasien post laparatomi di RSUD DR. Moewardi dan diharapkan pasien dengan post operasi laparatomi dapat memanfaatkan tehnik relaksasi pijat tangan untuk mengatasi gangguan tidurnya secara baik.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Abbaspoor Z, Akbari M, Najari S.(2013).  
Effect of Foot and Hand Massage  
In Post-Cesarean Section Pain Control  
: A Randomized Control Trial  
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23352729>
- Ackley, Ladwig, Swan, Tucker (2008).  
*Evidence Based Nursing Care*

- Guidelines : Medikal Surgical Intervention*. Amerika, Mosby. Penerbit PT Grafika Multi Warna 2012.
- Afianti, N., & Mardhiyah, A. (2017). Pengaruh Foot Massage terhadap Kualitas Tidur Pasien di Ruang ICU. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, 5(1). doi:<https://doi.org/10.24198/jk> p.v5i1.353
- Alviani Puput, (2015). *Pijat Refleksi*. Edisi 1. Yogyakarta. Pustaka Baru Press
- Anugraheni (2017). Pengaruh Terapi Murrotal Al-Qur'an Terhadap kualitas tidur Pasien Congestive Heart Failure di Rumah Sakit Daerah Dr. Moewardi.
- Asmadi. (2008), *Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*, Jakarta : Salemba Medika
- Barbara & Kevin Kunz. (2012). *Pijat Refleksi Sehat lewat pijatan jari*.
- Barichello E, Sawada NO, Sonobe HM, Zago MMF. (2009). *Quality of sleep in postoperative surgical oncologic patient*. *Rev Latino – Am Enfermagem* Julho Agosto.
- Buysse, DJ., Reynold III, C. F., Monk, T H. Berman, S.R., Kupfer, DJ. 1988. , *the Pittsburg Sleep Quality index (PSQI): A New Instrumet for Psychiatric Practise and Research*, the Journal of Univercity of Pittsburg School of Medicine.
- Depkes (2009). *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia.
- Depkes (2013). *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia

- Dharma. K.K. (2011). *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Jakarta: Jakarta Trans Info Media.
- Fahmi. (2012). Pengaruh Terapi Musik terhadap Tingkat Gangguan Tidur pada pasien pasca operasi Laparotomy di Irna B (Teratai) dan Irna Ambun Pagi RSUP Dr. M. Djamil, Padang. Skripsi. Universitas Andalas Padang.
- F.B. Nerbass et al., (2016). “*Effects of Massage Therapy on Sleep Quality After Coronary Artery Bypass Graft Surgery*,” Clinics (Sao Paulo).
- Hidayat. (2009). *Menyusun skripsi dan tesis* .Edisi Revisi. Bandung
- Indri, Ummami Vanesa., Karim, Darwin., Elita, Veny. (2014). Hubungan antara Nyeri, Kecemasan dan Lingkungan dengan Kualitas Tidur pada Pasien Post Operasi Apendisitis. Jurnal JOM PSIK, 2(1), 1-8.
- Kemenkes. (2013, July). Gambaran Kesehatan Lanjut Usia di Indonesia.
- Mansjoer, Arif, dkk. (2010) *Kapita Selekta Kedokteran*. Jakarta : Media Aesculapius.
- Melastuti, E., & Avianti, U.L. (2015). Pengaruh Terapi Slow Stroke Back Massage (SSBM) Terhadap Kualitas Tidur Pasien Post Operasi Di RSI Sultan Agung Semarang.
- Nurlaily Alfianti, Ai Mardihyah. (2017). Pengaruh *Foot Massage* terhadap kualitas tidur pasien diruang ICU di

- RS. Hasan Sadikin. Fakultas  
Kerawatan Universitas  
Padjajaran.
- Nurlela, S. (2009). Faktor-faktor  
yang mempengaruhi kualitas  
tidur pasien post operasi  
laparatomi di ruang rawat inap  
rumah sakit pku  
muhammadiyah  
gombong.[http://digilib.stikesmuhgombong.ac.id/files/disk1/21/jtstikesmuh\\_go-gdl-sitinurlel-1042-1-vol.5n-3.pdf](http://digilib.stikesmuhgombong.ac.id/files/disk1/21/jtstikesmuh_go-gdl-sitinurlel-1042-1-vol.5n-3.pdf)
- Oktora Sasongko Priyo Dwi. 2013.  
*Pengaruh Terapi Murrotal Al-  
Qur'an Terhadap Kualitas  
Tidur Lansia di Unit  
Rehabilitasi Sosial Dewanta  
Cilacap, Purwokerto.* Jurnal  
Keperawatan Universitas  
Jendral Soedirman.
- Potter P.A & Perry A.G. (2010).  
*Fundamental Of Nursing buku  
3 edisi 7.* Jakarta : Salemba  
medika.
- Potter, Patricia A. dan Anne G.  
Perry. (2009). *Fundamental  
keperawatan buku 1 ed. 7.*  
Jakarta: Salemba Medika.
- Siti Nurlela, Saryono, Isma  
Yunia.(2009). Faktor-Faktor  
Yang Mempengaruhi Kualitas  
Tidur Pasien Post Operasi  
Laparotomi Di Ruang Rawat  
Inap Rumah Sakit Pku  
Muhammadiyah Gombong.  
*Jurnal Ilmiah Kesehatan  
Keperawatan*, Volume 5, No.  
1, Februari 2009

