



Pengaruh Terapi *Slow Stroke Back Massage* Terhadap Kualitas Tidur Pasien Post Operasi *Sectio Caesarea*

Syarifah Masthura¹, Mulyatina¹, Mawaddah*¹

¹ Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Abulyatama, Aceh Besar, 23372, Indonesia.

* Email korespondensi: encumawaddah19@gmail.com

Diterima 20 Januari 2022; Disetujui 15 Februari 2022; Dipublikasi 30 April 2022

Abstract: *The poor quality of postpartum maternal sleep causes various negative impacts on the recovery of the mother's condition after the postpartum period, including the reduced amount of breast milk, slowing the process of uterine involution, causing depression, inability to care for the baby and herself, chronic insomnia that causes sleepiness daytime, cognitive decline, fatigue and fast. Poor quality of post partum mother's sleep causes various negative impacts. One of the non-pharmacological therapies that can be done is Slow Stroke Back Massage (SSBM) therapy. This study aims to determine the effect of Slow Stroke Back Massage therapy on the sleep quality of postoperative sectio caesarea patients. This type of research is an analytic that influences Slow Stroke Back Massage therapy on the sleep quality of postoperative sectio caesarea patients at the Sultan Iskandar Muda Nagan Raya Regional General Hospital in 2016. Data collection was carried out on 15 to 30 in 2021. The population in this study was post-section caesarean mothers, totaling 10 people. Data collection using primary and secondary data. Analysis using paired t test, univariate and bivariate analysis techniques. The results showed that there were differences in sleep quality before and after the Slow Stroke Back Massage intervention with a t value 12,490 and p-value of 0.000 (<0.05). It is hoped that post partum mothers, this research is important for mothers to explore information about the impact of caesarean section surgery, namely disruption of sleep quality due to pain. One of them is to find information on relaxation methods that can be done independently with the aim of improving the quality of mother's sleep, one of which is the Slow Stroke Back Massage (SSBM) technique.*

Keywords: *Post Partum Mother, Sectio Caesarea, Slow Stroke Back Massage*

Abstrak: Kualitas tidur ibu post partum yang buruk menimbulkan berbagai dampak negatif pada pemulihan kondisi ibu setelah masa post partum diantaranya adalah berkurangnya jumlah air susu ibu, memperlambat proses involusi uterus, menimbulkan depresi, ketidakmampuan dalam merawat bayi dan dirinya sendiri, insomnia kronis yang menyebabkan rasa kantuk pada siang hari, penurunan kognitif, kelelahan dan cepat. Kualitas tidur ibu post partum yang buruk menimbulkan berbagai dampak negatif. Salah satu terapi non farmakologis yang dapat dilakukan adalah dengan terapi *Slow Stroke Back Massage* (SSBM). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi *Slow Stroke Back Massage* terhadap kualitas tidur pasien post operasi *sectio caesarea*. Jenis penelitian ini adalah *analitik* yang pengaruh terapi *Slow Stroke Back Massage* terhadap kualitas tidur pasien post operasi *sectio caesarea* di Rumah Sakit Umum Daerah Sultan Iskandar Muda Nagan Raya. Pengumpulan data dilakukan pada tanggal 15 s/d 30 Juni 2021. Populasi dalam penelitian ini ibu *post section caesarea* yang berjumlah 10 orang. Pengumpulan data menggunakan data primer dan skunder. Analisis menggunakan *paired t test*, teknik analisa univariat dan bivariat. Hasil penelitian diperoleh terdapat perbedaan kualitas tidur sebelum dan sesudah pemberian intervensi *Slow Stroke Back*

Massage dengan nilai $t = 12,490$ dan p value $0,000 (<0,05)$. Diharapkan kepada ibu post partum penelitian ini adalah penting bagi ibu untuk memnggali informasi mengenai dampak operasi *section caesarea* yaitu terganggunya kualitas tidur akibat nyeri. Salah satunya adalah dengan mencari informasi metode relaksasi yang dapat dilakukan secara mandiri dengan tujuan meningkatkan kualitas tidur ibu salah satunya adalah dengan teknik *Slow Stroke Back Massage* (SSBM).

Kata kunci : Ibu Post Partum, *Sectio Caesarea*, *Slow Stroke Back Massage*

Terapi *Slow Stroke Back Massage* (SSBM) merupakan salah satu bentuk terapi relaksasi masase punggung yang dapat digunakan untuk mengatasi gangguan tidur dengan cara mengusap kulit dengan lembut secara perlahan dan berirama dengan kecepatan tangan 60 kali usapan per menit, terapi ini dapat memperbaiki kualitas tidur dan meningkatkan kenyamanan pada klien pasca operasi.¹ hal ini disebabkan terapi ini memiliki efek relaksasi dengan menurunkan aktivitas saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis sehingga terjadi vasodilatasi arteriol kemudian menurunkan tekanan darah.²

Perubahan kualitas tidur yang dijumpai dapat disebabkan karena beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada ibu post partum seperti adanya nyeri post *Sectio Caesarea*, ketidaknyamanan pada kandung kemih, gangguan bayi, ketegangan otot dan pembengkakan payudara.³ Gangguan kualitas tidur pada pasien post operasi akibat nyeri dapat diatasi dengan terapi farmakologis dan nonfarmakologi, untuk terapi farmakologi atau terapi komplementer dapat diberikan stimulus *Slow Stroke Back Massage*. Terapi ini yaitu memberikan sentuhan pada punggung selama 3-10 menit. Beberapa penelitian yang menggunakan terapi *Slow Stroke Back Massage* menemukan

bahwa intervens keperawatan ini sangat membantu dalam relaksasi dan peningkatan tidur.⁴

Ibu post partum membutuhkan istirahat dan tidur lebih lama minimal 8 jam untuk memulihkan keadaannya setelah melahirkan dan memaksimalkan perawatan Bayi.⁵ Secara umum ibu post partum sering mengalami gangguan tidur. Tidur yang terganggu dapat menyebabkan regenerasi sel tubuh tidak maksimal, dampaknya pada tubuh akan menjadi lemas dan rentan terhadap penyakit.⁶

Kebutuhan tidur yang cukup selain ditentukan oleh faktor jumlah jam tidur (kuantitas tidur), juga oleh faktor kedalaman tidur (kualitas tidur).⁷ Klasifikasi kualitas tidur menjadi 4 bagian, yaitu:⁸ gangguan tidur primer, gangguan tidur terkait dengan gangguan mental, gangguan tidur akibat kondisi medis umum, dan gangguan tidur akibat zat.

Pada populasi umum, obat tidur seringkali digunakan untuk mengobati insomnia dan memperpanjang durasi tidur, namun hal ini tidak direkomendasikan untuk wanita dengan pasca persalinan yang sedang menyusui.⁹ Hal ini dikarenakan dapat mempengaruhi produksi ASI dan dapat membatasi kemampuan ibu untuk

menanggapi kebutuhan bayi. Salah satu cara yang dapat digunakan yaitu dengan teknik nonfarmakologis berupa relaksasi dengan cara mengusap kulit dengan lembut secara perlahan dan berirama dengan kecepatan tangan 60 kali usapan permenit yang dapat memperbaiki kualitas tidur ibu dan meningkatkan kenyamanan pada klien.¹

Dari uraian di atas maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Pengaruh Terapi *Slow Stroke Back Massage* terhadap Kualitas Tidur Pasien Post Operasi *Sectio Caesarea* di Rumah Sakit Umum Daerah Sultan Iskandar Muda Nagan Raya tahun 2021”.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah deskriptif korelasi dengan pendekatan cross sectional study. Sedangkan kerangka konsep dalam penelitian ini terdiri dari kepercayaan diri dan kekerasan verbal.

Pengambilan sampel menggunakan proporsional random sampling yang berjumlah 68 orang. Adapun variabel penelitian terdiri dari kepercayaan diri dan kekerasan verbal.

Pengumpulan data menggunakan kuesioner yang dibagikan pada siswa kelas I dan II SMP Negeri 1 Setia. Kemudian peneliti melakukan pengolahan data dan analisa data secara univariat dan bivariat sesuai dengan hasil penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Data Demografi Responden

No	Data Demografi	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Umur			
1.	Remaja Akhir (17 – 25 Tahun)	3	30
2.	Dewasa Awal (26 – 35 Tahun)	6	60
3.	Dewasa Akhir (36 – 45 Tahun)	1	10
Total		10	100
Pendidikan			
1.	SMA	4	40
2.	Diploma	3	30
3.	Sarjana	3	30
Total		10	100
Pekerjaan			
1.	Honorer	2	20
2.	Ibu Rumah Tangga	4	40
3.	PNS	3	30
4.	Wiraswasta	1	10
Total		10	100

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa distribusi frekuensi umur ibu yang terbanyak dalam kategori dewasa awal (26-35 tahun) sebanyak 6 responden atau 60%, sebagian besar menyelesaikan pendidikan SMA yaitu sebanyak 4 responden (40%) dan beraktifitas sebagai ibu rumah tangga yaitu sebanyak 4 responden (40%).

Tabel 2 Hasil Uji Normalitas Berdasarkan Variabel Penelitian

No	Keterangan	Sig
1	Pretest day I	0,067
2	Posttest day III	0,071

Dari tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar data menunjukkan nilai p value > 0,05 yang bermakna bahwa data berdistribusi normal. Berdasarkan tabel ini maka dapat disimpulkan bahwa uji yang akan dilakukan dalam penelitian

ini menggunakan uji *paired t test*.

Tabel 3 Pengaruh Terapi *Slow Stroke Back Massage* Terhadap Kualitas Tidur Pasien Post Operasi *Sectio Caesarea* di Rumah Sakit Umum Daerah Sultan Iskandar Muda Nagan Raya Tahun 2021 (n=10)

	n	Mean	Std. Deviation	Minimum
Pre Day I	10	12,3	1,337	11
Post Day III	10	7,1	0,876	6

Analisis *descriptive statistic* diatas menunjukkan rata-rata kualitas tidur sebelum diberikan intervensi pada hari I adalah 12,3. Ini menunjukkan ada selisih atau turun, begitu pula dengan standart deviasinya yang menunjukkan nilai yang lebih besar yaitu sebelum 1,337.

Rata-rata kualitas tidur sebelum diberikan intervensi pada hari III adalah 8,5 dan rata-rata kualitas tidur sesudah pemberian intervensi pada hari III adalah 7,1. Ini menunjukkan ada selisih atau peningkatan, begitu pula dengan standart deviasinya yang menunjukkan nilai yang lebih besar yaitu sesudah diberikan intervensi adalah sebesar 0,876.

Tabel 4 Pengaruh Terapi *Slow Stroke Back Massage* Terhadap Kualitas Tidur Pasien Post Operasi *Sectio* di Rumah Sakit Umum Daerah Sultan Iskandar Muda Nagan Raya Tahun 2021 (n=10)

Kualitas Tidur	n	Mean	t	P-Value
Post I	10	4,3	9,588	0,000
Post III	10	1,4	8,573	0,000

Dari tabel 4 menunjukkan bahwa skor kualitas tidur kelompok Post test day I didapatkan hasil nilai mean adalah 4,3 dengan nilai $t = 9,588$ ($\text{sig} < 0,000$) dan skor kualitas tidur kelompok Post test day III didapatkan hasil nilai mean adalah 1,4 dengan nilai $t = 8,573$ ($\text{sig} < 0,000$).

Tabel 5 Perbedaan Kualitas Tidur Post Day I dan Post Day III Setelah Pemberian Terapi *Slow Stroke Back Massage* Terhadap Kualitas Tidur Pasien Post Operasi *Sectio* di Rumah Sakit Umum Daerah Sultan Iskandar Muda Nagan Raya Tahun 2021 (n=10)

Kualitas Tidur	n	Mean	t	P-Value
Pre I – Post III	10	5,2	12,490	0,000

Dari tabel 5 menunjukkan bahwa skor kualitas tidur kelompok pretest I dan Post test day III didapatkan hasil nilai mean adalah 5,2 dengan nilai $t = 12,490$ ($\text{sig} < 0,000$).

Pembahasan

Hubungan kekerasan verbal orang tua dengan kepercayaan diri

Berdasarkan hasil penelitian diatas menunjukkan bahwa skor kualitas tidur kelompok pretest I dan Post test day III didapatkan hasil nilai mean adalah 5,2 dengan nilai $t = 12,490$. Hasil analisa statistik diperoleh nilai $p \text{ value} = 0,000$ yang menunjukkan bahwa ditemukan adanya perubahan kualitas tidur ibu posr partum sebelum dan sesudah pemberian *Slow Stroke Back Massage*.

Bagi pasien post partum dengan *Sectio Caesarea* masalah kebutuhan tidur sangat penting karena tidak hanya untuk pemulihan kondisi tubuh pasien tetapi untuk memaksimalkan pera-

watan pasien dan dalam melakukan perawatan bayi di rumah sakit. Kegiatan perawatan di rumah sakit seperti mobilisasi dini, perawatan payudara, pemberian ASI pada bayi. Mobilisasi dini merupakan hal yang penting dalam periode pascabedah.¹²

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah gangguan tidur adalah dengan menggunakan terapi medikasi dan nonmedikasi.

Terapi medikasi dapat mengakibatkan gangguan fisik tubuh yang lain dan jika terlalu lama digunakan dapat menyebabkan ketergantungan.¹³ Salah satu cara yang dapat digunakan yaitu dengan teknik nonfarmakologis berupa relaksasi. Terapi *Slow Stroke Back Massage* (SBM) ini merupakan salah satu bentuk terapi relaksasi masase punggung yang dapat digunakan untuk mengatasi gangguan tidur dengan cara mengusap kulit dengan lembut secara perlahan dan berirama dengan kecepatan tangan 60 kali usapan per menit yang dapat memperbaiki kualitas tidur ibu dan meningkatkan kenyamanan pada klien.¹

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Rahmawati, dengan judul *pengaruh terapi Slow Stroke Back Massage dengan virgin coconut oil terhadap kualitas tidur pada pasien operasi sectio caesarea di RSUD dr. H. Abdoel Moeloek Provinsi Lampung tahun 2020*. Hasil penelitian ini menunjukkan rata-rata skor kualitas tidur pre intervensi 8,3824, sedangkan post intervensi 3,3529. Didapatkan p-value = 0,000, menunjukkan adanya perbedaan skor kualitas tidur sebelum dan sesudah pemberian terapi *slow stroke back* dengan *virgin coconut oil*.¹⁴

Asumsi penelitian ini adalah sebagaimana diterangkan diatas bahwa ibu postpartum dengan sectio caesarea mengalami nyeri yang lebih panjang dan derajat nyeri yang lebih tinggi. Hal ini membatasi gerak ibu sehingga turut mengganggu kenyamanan dalam beristirahat terutama di awal masa nifas. Terapi *Slow Stroke Back Massage* dapat menjadi salah satu terapi yang efektif digunakan untuk membantu mengurangi nyeri dan melancarkan peredaran darah ibu sehingga

membantu meningkat kualitas pada ibu hamil post partum dengan sectio caesarea. Sehingga dapat ditarik kesimpulan terdapat hubungan *Slow Stroke Back Massage* kualitas tidur pada ibu post partum.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan maka disimpulkan bahwa:

1. Nilai rata-rata kualitas tidur pasien post operasi *section caesarea* sebelum pemberian intervensi *Slow Stroke Back Massage* di Rumah Sakit Umum Daerah Sultan Iskandar Muda Nagan Raya tahun 2021 adalah 12,3.
2. Nilai rata-rata kualitas tidur pasien post operasi *section caesarea* setelah pemberian intervensi *Slow Stroke Back Massage* hari ke III di Rumah Sakit Umum Daerah Sultan Iskandar Muda Nagan Raya tahun 2021 adalah 7,10.
3. Ada pengaruh yang signifikan antara terapi *Slow Stroke Back Massage* terhadap kualitas tidur pada pasien post operasi *sectio caesarea* yaitu dengan nilai $t = 12,490$ dan $p\text{ value} = 0,000 < \alpha (0,05)$.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka rekomendasi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Diharapkan kepada keluarga untuk dapat menambah informasi mengenai terapi *Slow Stroke Back Massage*, sehingga dapat memberikan terapi secara mandiri saat ibu sudah berada dirumah, yang diharapkan dapat meningkatkan kualitas tidur ibu yang akan berdampak langsung terhadap perawatan

- bayinya.
2. Diharapkan kepada tempat penelitian untuk dapat memasukkan pemberian terapi *Slow Stroke Back Massage* kedalam kegiatan tetap bagi ibu post partum dengan SC, sehingga ibu dapat meningkatkan kualitas tidur yang akan berdampak terhadap proses menyusui.
 3. Diharapkan kepada peneliti lain untuk melakukan penelitian selanjutnya khususnya yang berkenaan dengan kualitas tidur, dengan cara mengambil variabel yang berbeda, sampel yang lebih besar, instrumen dan jenis penelitian yang lebih mendalam.
 4. Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai dasar ataupun sebagai data awal dalam pembuatan makalah maupun karya tulis.
6. Suwardianto H, Wulansari DAK. *Sleep Hygiene, Strategi Mengurangi Nyeri Pada Pasien Kritis*. Chakra Bharmanda Lentera; 2019.
 7. Kurniawan A, Wantiyah, Kushariyadi. Pengaruh Terapi Slow Stroke Back Massage (SSBM) terhadap Depresi pada Lansia di Unit Pelayanan Teknis Panti Sosial Lanjut Usia (UPT PSLU) Kabupaten Jember. (The Effect of Slow Stroke Back Massage (SSBM)Therapy for Depression in Elderly in Unit Pelayanan T. *e-Jurnal Pustaka Kesehatan*. 2016;5 (3):475-480.
 8. Guyton AC, Hall JE. *Textbook of Medical Physiology Edisi Ke-12*. Elsevier Saunders; 2012.
 9. Colten H, Altevogt BM. *Sleepdisorders and Sleep Deprivation: An Unmet Public Health Problem*. National Academies Press; 2013.
 10. Rustam M. *Sinopsis Obstetri*. EGC; 2015.
 11. Maryunani A. *Manajemen Kebidanan Terlengkap*. Trans Info Media; 2014.
 12. Saifuddin. *Buku Panduan Praktis Pelayanan Kesehatan Maternal*. YBPSP; 2014.
 13. Rajin M. Terapi Spiritual Emotional Freedom Tehnique (SEFT) Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pasien Pasca Operasi Di Rumah Sakit. *Pros Semin Compet Advant*. 2015;1 (2).
 14. Rahmawati N. Pengaruh Terapi Slow Stroke Back Massage dengan Virgin

DAFTAR PUSTAKA

1. Cadwell, Hegner. *Asisten Keperawatan: Suatu Pendekatan Proses Keperawatan. Edisi 6*. EGC; 2013.
2. Marmi. *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas "Peuperium Care"*. Pustaka Pelajar; 2014.
3. Bahiyatun. *Asuhan Kenidanan Nifas Normal*. EGC; 2013.
4. Arifin, Harmayetty, Sriyono. Perbedaan Communication Back Massage dan Back Massage Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Klien. *Crit Merdical Surg Nurs J*. 2012;1 (1):108.
5. Della-Giustina, Chow. Medications in pregnancy and lactation. *Emerg Med Clin North Am*. 2013;21 (3):585–613. [https://doi.org/10.1016/S0733-0A8627\(03\)00037-3](https://doi.org/10.1016/S0733-0A8627(03)00037-3).

Coconut Oil terhadap Kualitas Tidur
pada Pasien Operasi Sectio Caesarea di
RSUD dr. H. Abdoel Moeloek Provinsi
Lampung tahun 2020. *Scholar*.
Published online 2020.