

APLIKASI TERAPI PIJAT PUNGGUNG (BACK MASSAGE) UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR PADA PASIEN DI RUANG INTENSIVE CARE UNIT

Adella Ayu Ambarwati¹, Beti Kristinawati², Ary Mulyantini³

¹Mahasiswa Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

²Dosen Keperawatan Medikal Bedah, Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

³Perawat Senior, Rumah Sakit Umum Pusat dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten

j230181076@student.ums.ac.id

Abstrak

Latar belakang: Pasien dengan kondisi kritis yang dirawat di ICU dapat mengalami gangguan pemenuhan kebutuhan tidur akibat beberapa faktor seperti faktor pasien (nyeri, sesak, cemas, gelisah), faktor lingkungan (kebisingan, cahaya, pemeriksaan diagnostik), faktor intervensi keperawatan pada shift malam dan faktor medikasi. Perawat di unit kritis dapat menerapkan terapi yang aman dan efektif seperti pijat punggung (*back massage*). Melalui intervensi ini perawat dapat memberikan rasa nyaman dan kesejahteraan bagi pasien.

Tujuan: menerapkan hasil penelitian terapi pijat punggung (*back massage*) untuk meningkatkan kualitas tidur pasien diruang ICU.

Metode: Aplikasi dilakukan pada 4 pasien diruang ICU RSUD Pandan Arang Boyolali dengan kriteria pasien adalah usia 25-70 tahun, pasien yang mengalami gangguan tidur, pasien yang tidak dalam pengaruh obat anastesi dan sedasi. Penilaian dilakukan sebelum dan sesudah terapi. Alat Ukur: *The Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI).

Hasil: data diperoleh nilai sig 0,022 ($p < 0,05$) yang berarti terdapat perbedaan skor kualitas tidur yang bermakna pada pasien sebelum dan sesudah diberikan intervensi pijat punggung (*back massage*). Didapatkan bahwa dari penerapan *healing touch* dengan melalui gosokan punggung yang dilakukan secara lembut dapat memberikan rasa nyaman dengan mekanisme penutupan impuls nyeri sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur.

Kesimpulan: Terapi pijat punggung (*back massage*) yang dilakukan pada pasien yang dirawat diruang ICU dapat memberikan efek peningkatan kualitas tidur, sehingga memberikan pengaruh positif secara fisik maupun psikologis.

Kata kunci: *Kualitas tidur, pijat punggung, Intensive care unit*