ZAHRA: JOURNAL OF HEALTH AND MEDICAL RESEARCH e-ISSN: 2808-5396
Vol. 4 No. 3 Juli 2024, hal., 340-359

EFFEKTIVITAS INTERVENSI BACK MASSAGE TERHADAP PENURUNAN ANXIETY PADA PASIEN CONGESTIVE HEARTFAILURE (CHF) : A SYSTEMATIC REVIEW

Valentino Febryandy[1,2], Riska Fadilah[2]
[1]Instalasi Kamar Operasi, RS Premier Jatinegara, Jakarta Timur.
[2]Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Jakarta
[*]Corresponding author : Valentino.Febryandy@gmail.com

ABSTRACT

Background: *Congestive Heart Failure (CHF) is a clinical syndrome caused by functional or structural heart abnormalities that interfere with ventricular filling or ejection of blood into the systemic circulation.* ***Objective:*** *To determine the effectiveness of back massage intervention in reducing anxiety in Congestive Heart Failure (CHF) patients. Physiologically, back massage is a relaxation technique that affects the body physically and psychologically. Back massage provides a relaxing effect by stimulating the release of endorphins in the brain which have the effect of suppressing sympathetic nerve activity and stimulating parasympathetic nerve activation.* ***Method:*** *This type of study is a systematic review, a strategy for searching articles using the PICOS framework. Inclusion criteria: Articles from 2013 to 2023; Not pay; Full text; In English language. The literature search in this systematic review was carried out through three databases of medium to high reputation, including ProQuest, Cochrane and PubMed.* ***Results:*** *There were Selecting the title, abstract and keywords for the articles resulted in only 52 articles that matched the title, abstract and keywords of the article with the researcher's theme. The next stage was reading the entire text of the articles that met the inclusion criteria, totaling 9 articles, then assessing the quality of the articles and the risk of bias using the JBI critical appraisal tools, namely an assessment based on research studies. So only 4 articles were assessed using JBI critical appraisal.* ***Conclusion:*** *showed that back massage was effective in reducing state anxiety, cortisol levels, blood pressure and HR, as well as improving sleep quality in patient caregivers*

Keywords*: CHF, Back Massage, Anxiety.*

ABSTRAK

Latar Belakang: Gagal Jantung Kongestif (CHF) merupakan suatu sindrom klinis yang disebabkan oleh kelainan fungsional atau struktural jantung yang mengganggu pengisian ventrikel atau ejeksi darah ke sirkulasi sistemik. **Tujuan:** Mengetahui efektivitas intervensi pijat punggung dalam menurunkan kecemasan pada pasien Congestive Heart Failure (CHF). Secara fisiologis, pijat punggung merupakan teknik relaksasi yang mempengaruhi tubuh secara fisik dan psikologis. Pijat punggung memberikan efek relaksasi dengan merangsang pelepasan hormon endorfin di otak yang mempunyai efek menekan aktivitas saraf simpatis dan merangsang aktivasi saraf parasimpatis. **Metode:** Jenis penelitian ini adalah sistematik review, strategi pencarian artikel dengan menggunakan

framework PICOS. Kriteria inklusi: Artikel dari tahun 2013 hingga 2023; Tidak membayar; Teks lengkap; Berbahasa Inggris. Pencarian literatur dalam tinjauan sistematis ini dilakukan melalui tiga database dengan reputasi menengah hingga tinggi, antara lain ProQuest, Cochrane, dan PubMed. **Hasil :** Pemilihan judul, abstrak dan kata kunci artikel menghasilkan hanya 52 artikel yang sesuai dengan judul, abstrak dan kata kunci artikel dengan tema peneliti. Tahap selanjutnya adalah membaca keseluruhan teks artikel yang memenuhi kriteria inklusi berjumlah 9 artikel, kemudian menilai kualitas artikel dan risiko bias menggunakan alat penilaian kritis JBI yaitu penilaian berdasarkan kajian penelitian. Jadi hanya 4 artikel yang dinilai menggunakan penilaian kritis JBI. **Kesimpulan:** menunjukkan bahwa pijat punggung efektif dalam menurunkan kecemasan keadaan, kadar kortisol, tekanan darah dan SDM, serta meningkatkan kualitas tidur pada pasien perawat.
Kata Kunci: CHF, Pijat Punggung, Kecemasan.

PENDAHULUAN

Gagal jantung kongestif yaitu suatu keadaan ketika jantung tidak mampu lagi memompakan darah memenuhi kebutuhan sirkulasi tubuh untuk keperluan metabolisme jaringan tubuh.Penyebabnya adalah keadaan yang meningkatkan beban awal, beban akhir atau yang menurunkan kontraktilitas miokardium (Aspiani, 2017). Dyspnea atau sesak nafas sering muncul pada penyakit kardiovaskular (Cardiovaskular disease, CVD) seperti penyakit jantung koroner dan Congestive Heart Failure (CHF) atau gagal jantung (Shahar, p. 2010).

Pijat adalah suatu bentuk sentuhan sistematis yang memanipulasi jaringan lunak tubuh untuk meningkatkan kenyamanan dan penyembuhan. Terapi pijat mungkin mempunyai efek samping ringan, seperti memar, sakit kepala, dan kelelahan, namun jarang menimbulkan efek samping yang serius (yaitu, kecelakaan serebrovaskular atau hematoma). Mayoritas efek samping dikaitkan dengan jenis pijat manual atau pijatan eksotik yang dilakukan oleh orang awam. Penelitian telah menunjukkan bahwa pijat dapat mengurangi rasa sakit, tekanan darah, detak jantung, kortisol, dan meningkatkan fungsi tidur dan kekebalan tubuh. Pasien yang menderita kanker dan yang menerima pijat punggung memiliki suasana hati yang lebih baik dan tingkat stres yang dirasakan lebih rendah dibandingkan mereka yang tidak. Pijat punggung tampaknya mengurangi tekanan darah diastolik, pernapasan, tekanan psikologis yang dirasakan, dan nyeri pada waktu persiapan untuk kateterisasi jantung.Menurut data surveilan.

Data dari dinas kesehatan kota jambi tahun 2018 prevalensi pasien gagal jantung berdarakan jenis kelamin, untuk wanita mencapai 0,24% dan laki-laki 0,46%. Sedangkan menurut kelompok umur, prevalensi gagal jantung terbesar pada kelompok lanjut usia (umur ≥60 tahun) yaitu 0,53%, umur 35-59 tahun 0,43%, umur 15-39 tahun 0,034%. (*Profil Kesehatan Kota Jambi, 2018).*

Respon psikologis yang terjadi akibat gagal jantung yaitu ansietas dan atau depresi (Chen, Liu, Yeh, Chiang, & Hsieh 2013).Gangguan psikologis yang terjadi sebagai akibat aktivitas sitokin serta bagian dari respon simpatis yang memicu pengeluaran neurotransmitter seperti katekolamin dan serotonin sebagai respon adaptif dari pada kondisi gagal jantung.Sebanyak 76% penderita gagal jantung mengalami kecemasan dan depresi. Penelitian lain menemukan bahwa 75% pasien gagal jantung mengalami kecemasan (Evangelista Evangelista, & Shinnick, 2008). Angka ini terus meningkat seiring dengan bertambahnya usia pasien. Selain gangguan fisik, gangguan psikologis juga turut berperan dalam menyebabkan kecemasan (Smith, Van den Broek, Renkens, & Denollet, 2008).

Kecemasan merupakan sesuatu yang menimpa hampir setiap orang pada waktu tertentu dalam kehidupannya.Kecemasan merupakan reaksi normal terhadap situasi yang sangat menekan kehidupan seseorang.Kecemasan bisa muncul sendiri atau bergabung dengan gejala-gejala lain dari berbagai gangguan emosi (Savitri Ramaiah, 2013:10).

Gejala-gejala yang bersifat fisik diantaranya seperti: jari tangan dingin, detak jantung makin cepat, berkeringat dingin, kepala pusing, nafsu makan berkurang, tidur tidak nyenyak, dada sesak. Gejala yang bersifat mental seperti: ketakutan merasa akan ditimpa bahaya, tidak dapat memusatkan perhatian, tidak tenteram, ingin lari dari kenyataan. Kecemasan itu sendiri bisa diatasi dengan melakukan terapi pijat punggung (Siti Sundari, 2014:62).

Hasil penelitian Chen, Liu, Yeh, Chiang, & Hsieh (2017) terkait relaksasi menunjukkan bahwa teknik relaksasi pijat punggung dapat menurunkan tingkat kecemasan, menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kenyamanan pada pasien gagal jantung.Pijat punggung dapat mengatasi kecemasan, nyeri dan menurunkan tekanan darah tanpa membutuhkan banyak energi.Berdasarkan hasil penelitian tersebut maka pijat punggung dapat berpotensi efektif menurunkan kecemasan pada pasien gagal jantung.

Oleh karena itu, tinjauan sistematis penting dilakukan untuk merangkum hasil penelitian eksisting dan memberikan rekomendasi berbasis bukti mengenai pengaruh intervensi back massage terhadap penurunan anxiety pada pasien congestive heart failure. Hasil tinjauan dapat dijadikan dasar penetapan standar prosedur operasional pemilihan jenis terapi pijat di rumah sakit guna menurunkan angka kejadian anxiety.

METODE

Metode yang diterapkan dalam review ini adalah pendekatan systematic review dengan menggunakan panduan PRISMA. Pencarian sumber evidence dilakukan berdasarkan PICO (Population, Intervention, Comparing, dan Outcome) dalam menyusun pertanyaan penelitian dan dasar pemilihan artikel. Tahap awal melibatkan pencarian artikel di tiga database elektronik, seperti PubMed, Proquest,

dan Chocrane.. Artikel-artikel yang memenuhi kriteria inklusi harus berisi penelitian yang terkait dengan intervensi Back Massage pada salah satu kelompok perlakuan tersedia dalam bentuk artikel lengkap (full text) dalam bahasa Inggris. Kriteria lainnya mencakup jenis penelitian, yaitu uji klinis acak (RCT) dan studi quasy eksperimental. Dalam konteks partisipan penelitian, kriteria inklusi untuk artikel yang diinklusikan mencakup pasien dewasa dengan gagal Jantung yang mengalami kecemasan. Kata kunci yang digunakan untuk pencarian artikel dengan MESH mencakup istilah "*Back Massage*," "*Anxiety* ," "*Congestive heart failure*" dan "*RCT*" atau "*Experimental study*".

Karakteristik Studi

Dari ke empat studi yang dimasukkan merupakan penelitian dengan desain Studi RCT (*Randomize Control Trial*) dan Quasi- Eksperiment yang melibatkan hampir 180 pasien yang menderita CHF yang akan dilakukan intervensi, jenis kelamin pasien bervariasi dari Perempuan dan laku-laki , usia responden juga bervariasi dengan usia diatas 50 tahun. semua intervensi melakukan intervensi *massage* kepada pasien untuk mengatasi Tingkat kesemasan yang dialami pasien yang akan dilakukan terapi. Durasi penelitian juga bervariasi antara 4-8 Bulan penelitian.

Seleksi Studi

Berdasarkan hasil pencarian literatur dapat menggambarkan proses pemilihan literatur yang akan digunakan untuk dianalisis. Pemilihan pertama dilakukan dari tiga database setelah dilakukan penghapusan pada artikel terduplikasi tahun 2013 – 2023 sebanyak 1.132 artikel, kemudian dilakukan pemilihan tentang judul, abstrak dan keyword pada artikel menghasilkan hanya sebanyak 24 artikel yang sesuai dengan judul, abstrak dan kata kunci artikel dengan tema peneliti. Tahap berikutnya membaca keseluruhan teks dari artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi sebanyak 4 artikel, sehingga yang dimasukkan kedalam systematic review ini sebanyak 4 artikel.

Hasil

The Joanna Brigs Institute (JBI) *critical appraisal* untuk beberapa jenis studi yang digunakan untuk menganalisis kualitas metodologi dalam setiap studi, penilaian kriteria diberi nilai “ya”, “tidak”, “tidak jelas” atau “tidak berlaku” dan setiap kriteria “ya” diberi satu point dan nilai lainnya adalah nol, setiap skor studi kemudian dihitung dan kemudian dijumlahkan*, critical appraisal* untuk menilai studi yang memenuhi syarat dilakukan oleh peneliti. Apabila skor penilaian memperoleh 50% memenuhi kriteria *critical appraisal* dengan nilai titik *cut off* yang telah disepakati oleh peneliti, studi dimasukkan ke dalam kriteria inklusi

Tabel 1. Hasil pencarian Systematic Review

Sumber Bahasa	Tahun	Database	N (kreteria Inklusi)	Study Design lainnya
English	2013-2023	Proquest	2	RCT
		Chocrane	1	Quasi-experimental
		PubMed	1	RCT
	Hasil		4	4

Berdasarkan tabel tersebut terdapat 4 artikel yang memenuhi kriteria inklusi, setelah dilakukan analisa untuk penilaian kualitas artikel, terdapat 20 artikel diekslusi, karena artikel tersebut tidak memaparkan desain sesuai kriteria inklusi sehingga hanya 4 artikel yang bisa dinilai kualitasnya. 4 artikel yang dinilai kualitasnya terdiri dari artikel *Quasi-experimental studies,* dan RCT.

Tabel. 2. Hasil penelitian studi untuk *Systematic Review* menggunakan *the* JBI *critical appraisal Checklist for quasi-experimental studies*

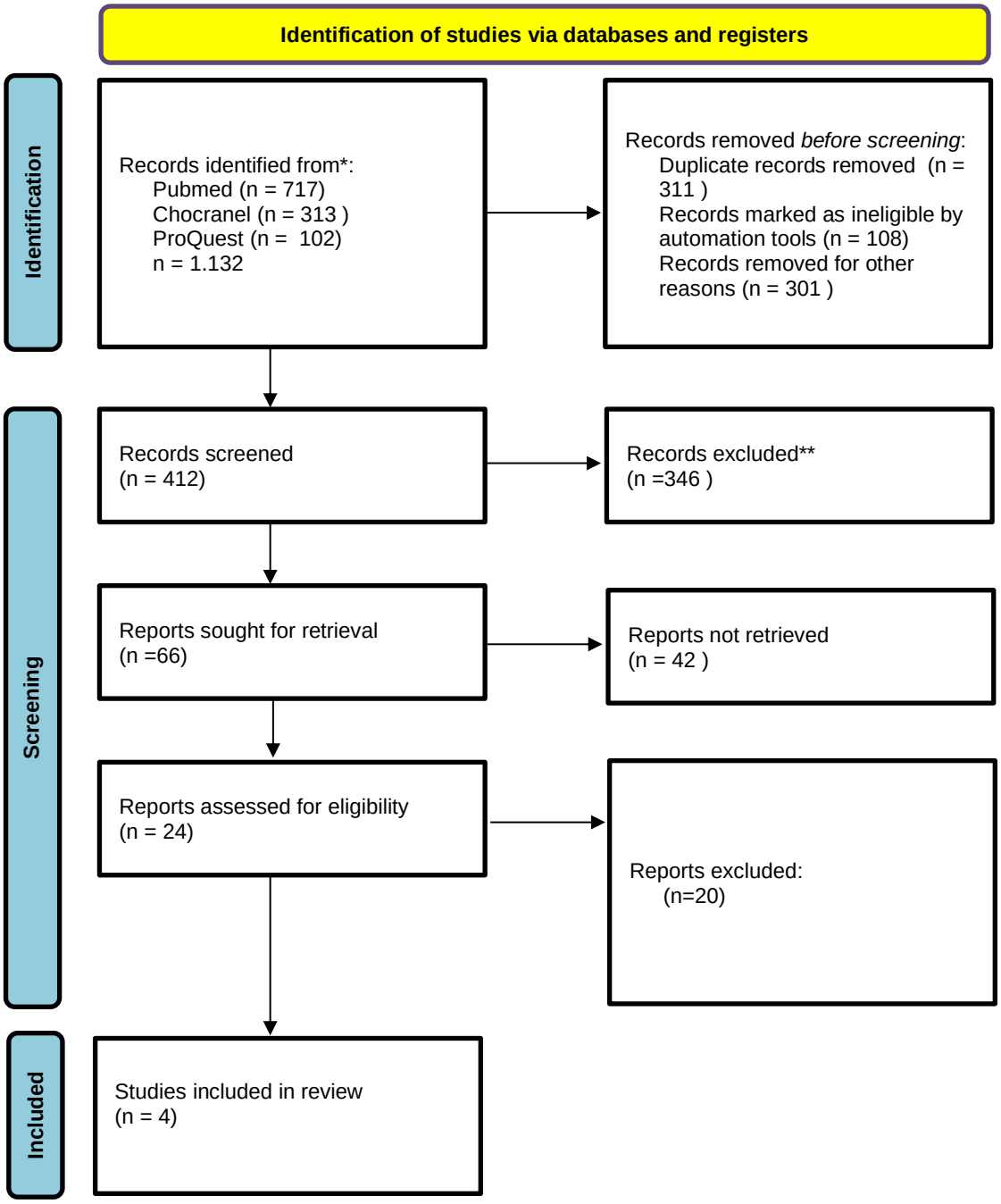
Author	Item Pertanyaan									Hasil
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Ainur Rahmanti, Rani Noor Maheda	√	√			√		√	√	√	6/9 (66,7%)

Penilaian artikel dengan *Quasi-Experimental* Studies memiliki 9 item penilaian. Berdasarkan hasil penilaian studi, artikel ini memiliki kualitas penelitian yang tinggi dan risiko bias yang rendah karena > 50%.

Tabel 3. Hasil penelitian studi untuk *Systematic Review* menggunakan *the* JBI *critical appraisal Checklist for randomized controlled trials studies*

Author	Item Pertanyaan													Hasil
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
Weng ling Chen et al.,	√	√	√	√			√	√	√		√	√	√	10/13 (76,9%)
Amol Sabel et al.,	√		√	√	√		√	√	√	√		√	√	10/13 (76,9%)
Rukiye Pinar et al.,	√		√	√				√	√	√	√	√		8/13 (61,5%)

Penilaian artikel dengan design RCT memiliki 13 item penilaian. Berdasarkan hasil penilaian studi, artikel ini memiliki kualitas penelitian yang tinggi dan risiko bias yang rendah karena > 50%. Sebagian dari artikel ini belum memaparkan secara jelas mengenai gambaran kelompok kontrol selama penelitian dan penyimpangan dari desain RCT standar.



Gambar 1. Diagram PRISMA

Tabel 4. Hasil Sintesis Studi yang disertakan

Penulis	Tahun	Negara	Judul	Desain Studi	Populasi	Metode	Hasil	S.Deviasi	
								Pre	Post
Wei Ling Chen et al,.	2013	Cina	Effect of Back Massage Intervention on Anxiety, Comfort, and Physiologic Responses in Patients with Congestive Heart Failure	RCT	n = 64	Sebanyak 64 orang berpartisipasi dalam penelitian ini. Proporsi peserta laki-laki dan perempuan adalah 31/33, dengan rata-rata usia 67,14 (standar deviasi=10,82). Dilihat dari tingkat pendidikan, peserta yang tidak bisa membaca dan menulis merupakan kelompok terbesar	Tekanan darah sistolik peserta (F (3, 189) = 18,91,hal <0,01) dan laju pernapasan (F (3, 189) = 5,77,hal <0,01) menurun secara signifikan setelah pijat punggung. Tingkat saturasi oksigen menunjukkan peningkatan yang signifikan (F (3, 189) = 42,82,hal <0,01). Peserta laki-laki menunjukkan	43.69 (10.18)	33,66 (5,69)

	(45,31%, n=29). Berkenaan dengan ciri-ciri khusus dari kondisi mereka, kelompok terbesar (43,75%, n=28) telah didiagnosis menderita CHF kurang dari 6 bulan sebelumnya; sebagian besar peserta (70,31%) adalah NYHA kelas III (ditandai dengan keterbatasan aktivitas fisik, hanya nyaman saat istirahat); dan kelompok terbesar adalah penderita hipertensi (64,06	penurunan kecemasan yang lebih signifikan dibandingkan peserta perempuan (F (1, 50) = 7,27,hal =0,01). Mereka yang menderita gagal jantung lebih parah dan tingkat kecemasan yang lebih besar (F (2, 61) = 4,31,hal =0,02) dan tekanan darah sistolik (F (2, 61) = 3,86,hal =0,03) menunjukkan respons yang jauh lebih besar terhadap pijat

						%, n=41).	punggung.		
Amol Sable et al.,	2017	India	Effectiveness of Back Massage on sleep pattern among patiens with congestive cardiac failure.	RCT	n = 30	penelitian ini untuk menilai pola tidur pasien CCF sebelum dan sesudah pijat punggung.Bahan dan metode:Penelitian eksperimental semu dilakukan di rumah sakit Pedesaan Pravara, Loni, India selama 4 bulan pada tahun 2016. Tiga puluh pasien CCF dilibatkan dalam penelitian dengan pengambilan sampel purposif. Perawat peneliti melakukan	Tiga puluh pasien CCF dilibatkan, dimana individu berusia >65, 56-65, dan 35-45 tahun masing-masing berjumlah 40%, 24%, dan 13%. Dua puluh empat orang menderita gagal jantung kiri dan 6 orang mengalami gagal jantung kanan. Distribusi mean dan deviasi standar pretest kualitas tidur sebesar 9,50 (3,14) yang	9.50 (3.14)	4,47 (0,89)

						pemijatan punggung selama 20 menit tiga kali sehari, 5 menit untuk setiap langkah mulai dari hari masuk rumah sakit hingga keluar dari rumah sakit. Pada pijat punggung, effleurage, membelai, menguleni, dan penilaian efektivitas dicatat menggunakan indeks kualitas tidur Pittsburg	menunjukkan kualitas tidur buruk. Posttest, skor rata-rata adalah 4,47 (0,89), menunjukkan kualitas tidur yang baik. Sebelas pasien mempunyai waktu tidur >8 jam, 15 pasien mempunyai waktu tidur 6-8 jam, sedangkan 4 pasien mempunyai waktu tidur kurang dari 6 jam. Posttest, 22 pasien memiliki waktu tidur>8 jam dan sisanya tidur 6-8 jam
Rikiye	2015	Turkiye	Back Massage	RCT	n = 44	Empat puluh	Mayoritas

Pinar et al,.	to Decrease State Anxiety, Cortisol Level, Blood Prsessure, Heart Rate and Increase Sleep Quality in Family Caregivers of Patients with Cancer: A Randomised Controlled Trial	empat pengasuh keluarga secara acak dimasukkan ke dalam kelompok eksperimen atau kelompok kontrol (22 intervensi, 22 kontrol) setelah mereka dicocokkan berdasarkan usia dan jenis kelamin. Intervensi terdiri dari pijat punggung selama 15 menit per hari selama seminggu. Hasil penelitian utama diukur pada awal (hari I) dan tindak lanjut (hari ke 7). Uji t tidak	pengasuh adalah perempuan, sudah menikah, berpendidikan SLTA dan ibu rumah tangga. Keadaan kecemasan ($p<0,001$), tingkat kortisol ($p<0,05$), tekanan darah sistolik/diastolik (masing-masing $p<0,001$, $p<0,01$), dan denyut nadi ($p<0,01$) menurun secara signifikan, dan kualitas tidur ($p< 0,001$) meningkat setelah intervensi pijat

						berpasangan, uji t berpasangan, dan uji chi-square digunakan untuk menganalisis data.	punggung.		
Ainnur Rohmanti et al.,	2019	Indonesia	Penerapan Pemberian Pijat Punggung Terhadap Skor Kecemasan Pasien Gagal Jantung Di Rsud K.R.M.T. Wongsonegoro Kota Semarang	Quasi-Eksperimen	n = 22	Penelitian ini dilakukan pada 22 responden pasien gagal jantung yang dirawat inap di Ruang Nakula 2 RSUD K.R.M.T Wongsonegoro Semarang menggunakan Hamilton Rating Scale For Anxiety (HARS) diperoleh hasil perubahan tingkat kecemasan sebelum	Teknik relaksasi pijat punggung berpengaruh terhadap penurunan skor kecemasan. Pijat punggung mampu merelaksasikan beberapa kumpulan otot di area punggung yang akan merangsang sistem limbik di hipotalamus untuk	16.62	18.65

	dilakukan terapi pijat punggung pada subjek 1 dengan skor kecemasan 27 (kecemasan sedang) mengalami penurunan skor kecemasan menjadi 16 (kecemasan ringan) sedangkan pada subjek 2 sebelum dilakukan terapi pijat punggung dengan skor kecemasan 21 (kecemasan sedang) mengalami penurunan skor kecemasan menjadi 14 (kecemasan	mengeluarkan endorfin yang mampu menimbulkan perasaan euforia, bahagia, nyaman, menciptakan ketenangan, dan memperbaiki suasana hati seseorang hingga membuat seseorang relaks. Dengan meningkatnya kenyamanan maka kualitas istirahat pasien akan lebih baik sehingga proses konservasi energi akan lebih optimal.

		ringan), hal ini menunjukkan perubahan penurunan kecemasan. Maka terdapat efektifitas penerapan pemberian pijat punggung terhadap skor kecemasan pada pasien gagal jantung yang dilakukan selama 15 menit dengan interval 24 jam selama 3 hari.

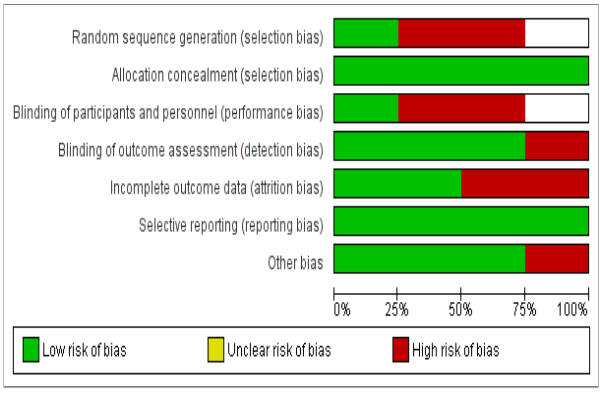
Risk Of Bias

Ada 4 artikel yang sintesis pada *systematis riview* dan diperiksa risiko biasnya dengan menggunakan *quality assement Risk of Bias in randomized trial* (ROB 2.0). domain Cochrane, kemudian data riks of bias dimasukan kedalam software revman. Lihat Gambar 2 dan Gambar 3 untuk ringkasan penilaian bias menurut alat penilaian bias Cochrane Collaboration.

Gambar 2 menyajikan grafik tentang ringkasan penelitian risiko bias, Dimana pada grafik menunjukkan random sequence generation, blinding of participants and personnel, memiliki risiko bias tinggi, sedangkan incomplete outcome data memiliki risiko bias sedang dan blinding of outcome assessment, Selective reporting, Other bias memiliki risiko bias rendah.

sedangkan Gambar 3 merupakan ringkasan risiko bias secara keseluruhan pada setiap studi yang disertakan dalam systematic review ini. Rincian lengkap penilian penilaian risiko bias untuk masing-masing studi dapat dilihat pada bagian karakteristik studi yang disertakan. Kriteria yang digunakan untuk menilai risiko bias telah dijelaskan sebelumnya pada bagian metode systematic review ini.

Gambar 2 : Risk Of Bias Graph



GAMBAR 3 : Risk Of Bias Summary

DISKUSI

Kejadian Gagal Jantung Kongestif :

Gagal jantung kongestif (CHF) adalah ketidak mampuan miokardium untuk memompa cukup darah untuk memenuhi kebutuhan metabolisme tubuh. Penyebab paling umum dari CHF adalah hipertensi dan penyakit arteri koroner. CHF ditandai dengan beberapa gejala kompleks yang sulit dikendalikan. dan mengakibatkan tingginya prevalensi rawat inap ulang, morbiditas, dan mortalitas di seluruh dunia. Gejala fisik umum CHF adalah takikardia, sesak napas, penurunan oksigenasi darah arteri (Pao2), rasa tidak nyaman, dan pola tidur yang tidak teratur. Penderita CHF merasa tidak yakin, cemas, dan depresi. Emosi negatif (misalnya cemas dan depresi) tampaknya lebih umum terjadi pada pasien CHF dibandingkan pada individu sehat. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa pasien wanita merasa cemas dan tidak berdaya menghadapi penyakit mereka. Wanita menunjukkan tingkat kecemasan dan depresi yang jauh lebih besar dibandingkan pria. Jiang dkk. mewawancarai 291 pasien CHF dan menemukan bahwa semakin muda pasien, semakin besar kecemasannya. Namun, kecemasan tidak berhubungan secara signifikan dengan fraksi ejeksi ventrikel kiri awal dan klasifikasi fungsional New York Heart Association (NYHA). Pasien lanjut usia dengan gagal jantung memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan pasien lanjut usia yang sehat.7 Pasien

dengan tingkat pendidikan hanya sekolah menengah atas atau kurang melaporkan tingkat kecemasan yang jauh lebih tinggi dibandingkan pasien dengan pendidikan perguruan tinggi.

Teknik Relaksasi Pijat :

Pijat adalah suatu bentuk sentuhan sistematis yang memanipulasi jaringan lunak tubuh untuk meningkatkan kenyamanan dan penyembuhan. Terapi pijat mungkin mempunyai efek samping ringan, seperti memar, sakit kepala, dan kelelahan, namun jarang menimbulkan efek samping yang serius (yaitu, kecelakaan serebrovaskular atau hematoma). Mayoritas efek samping dikaitkan dengan jenis pijat manual atau pijatan eksotik yang dilakukan oleh orang awam. Penelitian telah menunjukkan bahwa pijat dapat mengurangi rasa sakit, tekanan darah, detak jantung, kortisol, dan meningkatkan fungsi tidur dan kekebalan tubuh. Pasien yang menderita kanker dan yang menerima pijat punggung memiliki suasana hati yang lebih baik dan tingkat stres yang dirasakan lebih rendah dibandingkan mereka yang tidak. Pijat punggung tampaknya mengurangi tekanan darah diastolik, pernapasan, tekanan psikologis yang dirasakan, dan nyeri pada waktu persiapan untuk kateterisasi jantung.

Hasil tinjauan sistematis ini menunjukkan bahwa terapi back massage ini selain berpengeruh dalam memberikan relaksasi pada pasien CHF, membantu mengontrol tanda-tanda vital serta bisa menurukankan kadar kecemasan pada pasien CHF yang sedang menjalankan terapi, terapi back massage ini mampu menjadi terapi komplementer yang efektif diberikan pada pasien CHF, banyak studi-studi yang mendukung lainnya yang menyatakan bahwa bak massage ini sangat efektif. Dari analisis 4 artikel yang di review di dapatkan ke empat artikel bahwa pijat punggung berpengaruh tinggi terhadap penurunan kecemasan pada pasien. Dari beberapa artikel penulis menemukan beberapa artikel inklusi yang terkait dengan *study literature* yang penulis teliti. Penulis menemukan adanya pengaruh terapi Pijat punggung secara signifikan mengurangi kecemasan pada pasien CHF. Dari artikel yang ditemukan, setiap peneliti memberikan terapi pijat punggung kepada responden – responden mereka namun menggunakan Responden yang berbeda – beda. Terapi pijat punggung yang dilakukan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan kecemaasan pada responden. Hal itu dapat dilihat dari hasil – hasil *preetest* dan *posttest* yang telah dilakukan pada setiap penelitian.

IMPLIKASI KLINIS

Penelitian ini menunjukkan bahwa pijat punggung pada pasien dengan gagal, *Congestif Heart Failure* (CHF) dapat memiliki dampak positif terhadap berbagai parameter kesehatan, seperti tingkat kecemasan, kenyamanan, tekanan darah sistolik dan diastolik, denyut jantung, serta tingkat pernapasan. Hasil penelitian lain juga menunjukkan efek positif pijat pada pengasuh pasien kanker, terutama dalam

mengurangi kecemasan, mengurangi kadar kortisol, meningkatkan tekanan darah, kualitas tidur, dan dukungan sosial.

Namun, penelitian ini memiliki beberapa kelemahan, termasuk ketiadaan kelompok kontrol dan ukuran sampel yang relatif kecil. Oleh karena itu, ada beberapa implikasi klinis yang dapat diterapkan:

1. Penggunaan Rutin Pijat Punggung pada Pasien CHF:
   Penelitian ini memberikan dasar untuk mempertimbangkan penggunaan rutin pijat punggung pada pasien CHF. Pijat punggung dapat diintegrasikan sebagai salah satu bentuk perawatan suportif untuk meningkatkan kesejahteraan pasien.
2. Perlu Uji Klinis Lebih Lanjut:
   Diperlukan penelitian lebih lanjut dengan desain uji klinis acak dan kelompok kontrol untuk mengkonfirmasi temuan ini. Frekuensi dan durasi pijat punggung yang optimal perlu dieksplorasi untuk memberikan panduan praktis bagi praktisi kesehatan.
3. Pertimbangan Gender dan Tingkat Keparahan CHF:
   Implikasi klinis menunjukkan bahwa pijat punggung mungkin lebih bermanfaat bagi pasien laki-laki dan mereka dengan CHF yang lebih parah. Perawatan yang disesuaikan berdasarkan gender dan tingkat keparahan CHF dapat menjadi pertimbangan dalam merencanakan intervensi.
4. Pijat Punggung sebagai Pendekatan Holistik:
   Pendekatan holistik terhadap perawatan pasien CHF dapat mencakup pijat punggung sebagai salah satu elemen perawatan yang dapat meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental. Kolaborasi antara ahli pijat dan tim perawatan kesehatan dapat diperkuat untuk memaksimalkan manfaatnya.
5. Pendidikan dan Pelatihan untuk Praktisi Kesehatan:
   Pelatihan dan pendidikan tambahan diperlukan untuk praktisi kesehatan dalam menerapkan pijat punggung secara efektif dan aman pada pasien CHF. Pemahaman yang lebih baik tentang mekanisme kerja dan indikasi yang tepat diperlukan.

Dengan melakukan penelitian lebih lanjut dan menerapkan temuan ini secara hati-hati, pijat punggung dapat menjadi tambahan yang berharga dalam merawat pasien dengan CHF.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, pijat menunjukkan dampak positif yang signifikan pada pengasuh pasien kanker. Terapi pijat memiliki potensi untuk:

1. Mengurangi Kecemasan: Pijat dapat menjadi strategi efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan pada pengasuh pasien kanker. Hal ini terbukti dengan penurunan skor kecemasan setelah sesi pijat.
2. Menurunkan Kadar Kortisol: Pijat juga terkait dengan penurunan kadar kortisol, menunjukkan efek positif dalam mengelola respons stres fisiologis pada

pengasuh. Hal ini memberikan indikasi bahwa terapi pijat dapat memiliki dampak positif pada kesejahteraan hormonal.

3. Meningkatkan Tekanan Darah: Peningkatan tekanan darah setelah sesi pijat menunjukkan respons fisiologis tubuh terhadap rangsangan pijatan. Efek ini dapat bermanfaat terutama bagi pengasuh yang mengalami penurunan tekanan darah yang terkait dengan stres.
4. Meningkatkan Kualitas Tidur: Pijat memiliki efek positif pada peningkatan kualitas tidur, yang merupakan aspek krusial dalam kesejahteraan pengasuh. Peningkatan tidur dapat membantu pengasuh lebih siap secara fisik dan mental untuk tugas merawat.
5. Meningkatkan Dukungan Sosial: Interaksi dengan terapis pijat dan rasa perhatian selama sesi pijat dapat meningkatkan perasaan dukungan sosial. Aspek ini dapat memberikan dampak positif pada kesejahteraan emosional pengasuh.

Implikasi untuk Evidance-Based Practice:

Temuan ini memberikan dasar kuat untuk integrasi terapi pijat sebagai bagian dari praktik berbasis bukti dalam perawatan pengasuh pasien kanker. Beberapa implikasi praktis melibatkan:

1. Inklusi Terapi Pijat dalam Protokol Perawatan: Penyedia layanan kesehatan dapat mempertimbangkan inklusi terapi pijat dalam protokol perawatan pengasuh pasien kanker sebagai bagian dari pendekatan holistik.
2. Pelatihan Terapis Pijat: Menyediakan pelatihan tambahan bagi terapis pijat untuk meningkatkan pemahaman tentang kebutuhan dan kondisi spesifik pengasuh pasien kanker.
3. Pendidikan Pasien: Pasien dan pengasuh perlu diberikan edukasi tentang manfaat terapi pijat sebagai opsi perawatan tambahan. Informasi yang jelas dapat meningkatkan pemahaman dan penerimaan pasien.
4. Evaluasi dan Monitoring: Penyedia layanan kesehatan dapat melakukan evaluasi dan pemantauan terhadap respons pengasuh terhadap terapi pijat untuk menilai efektivitasnya secara individual.
5. Penelitian Lanjutan: Mendorong penelitian lebih lanjut dengan ukuran sampel yang lebih besar dan kelompok kontrol yang lengkap untuk memvalidasi temuan ini dan memahami lebih lanjut parameter spesifik yang merespons positif terhadap pijat.

Integrasi pijat sebagai praktik berbasis bukti dalam perawatan pengasuh pasien kanker dapat membuka peluang untuk peningkatan kesejahteraan dan pengelolaan stres yang lebih efektif.

DAFTAR PUSTAKA

Benjamin, E.J., Blaha, M.J., Chiuve, S.E., et al. (2017) Heart Disease and Stroke Statistics-2017 Update, a Report from the American Heart Association. Circulation, 135,e146-e603. https://doi.org/10.1161/CIR.0000000000000485

Chen W-L, Liu G-J, Yeh S-H, Chiang M-C, Fu M-Y, Hsieh Y-K. Pengaruh Intervensi PijatPunggung terhadap Kecemasan, Kenyamanan, dan Respon Fisiologis pada Penderita Gagal Jantung Kongestif. J Altern Komplemen Med 2013;19:464-70

Kong LJ, Zhan HS, Cheng YW, Yuan WA, Chen B, Fang M. Terapi Pijat untuk Nyeri Leher dan Bahu: Tinjauan Sistematis dan Analisis Meta. Med Alternatif Pelengkap Berbasis Bukti 2013;2013:613279

Lambert SD, GirgisA, Lecathelinais C, Stacey F (2013). Sedang berjalan satu mil di posisi mereka: kecemasan dan depresi di antara pasangan dan pengasuh penderita kanker pada 6 dan 12 bulan pascadiagnosis. Mendukung Perawatan Kanker,21, 75-85. Lengacher CA, Kip KE, Barta

Savarese, G. and Lund, L.H. (2017) Global Public Health Burden of Heart Failure.Cardiac Failure Review, 3, 7-11.

Sherwood L. (2014). *Fisiologi Manusia dari Sel ke Sistem* (Edisi 8). Jakarta: EGC Vickers A, Zollman C, Reinish JT. Terapi pijat. Barat J Med Kualitas Tidur pada PatenICU. IJSR 2014;3:292-8. 2013;175:202-4

Wasner M, Paal P, Borasio GD (2013). *Perawatan psikososial untuk pengasuh pasien tumor otak ganas primer*.J Soc Pekerjaan Akhir Hidup Perawatan Palliat,9, 74-95.