

TERAPI PIJAT MENGURANGI KELELAHAN, KECEMASAN DAN GANGGUAN TIDUR PASIEN GAGAL GINJAL KRONIK YANG MENJALANI HEMODIALISIS

Dian Retno Pratiwi¹, I Ketut Sudiana², Ika Yuni Widyawati³
Universitas Airlangga^{1,2,3}
dian.retno.pratiwi-2019@fkip.unair.ac.id¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji dan mereview jenis terapi pijat apa saja yang dapat mengurangi kelelahan, kecemasan dan gangguan tidur yang dialami pasien GGK yang menjalani HD. Metode yang digunakan adalah *systematic review* menggunakan 5 database yaitu *Scopus*, *ScientDirect*, *Pubmed*, *CINAHL*, dan *ProQuest* dengan batasan publikasi tahun 2016 hingga 2021, berbahasa inggris, *full text* artikel. Kata kunci yang digunakan adalah “*massage therapy*” AND “*fatigue*” AND “*Anxiety*” AND “*sleep disorder*” OR “*sleep quality*” AND “*Chronic Kidney Disease*” AND “*hemodialysis*””. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 10 artikel yang direview terdapat jenis terapi pijat yaitu pijat punggung, pijat kaki, pijat tangan dan kombinasi dengan minyak aromaterapi yang diketahui akan lebih efektif dalam menurunkan skor kelelahan, kecemasan serta memperbaiki kualitas tidur. Simpulan *review* ini yaitu terapi pijat menjadi terapi yang efektif, efisien dan tidak mempunyai efek samping bagi pasien HD. Namun untuk melakukan terapi ini dianjurkan untuk mengikuti kursus atau pelatihan pijat terlebih dahulu.

Kata Kunci: Gangguan Tidur, GGK, Hemodialisa, Kecemasan, Kelelahan, Terapi Pijat

ABSTRACT

This study aims to examine and review what types of massage therapy can reduce fatigue, anxiety, and sleep disturbances experienced by CRF patients undergoing HD. The method used is a systematic review using five databases, namely Scopus, ScienceDirect, Pubmed, CINAHL, and ProQuest, with publication limits from 2016 to 2021, in English, full-text articles. The keywords used are “massage therapy” AND “fatigue” AND “Anxiety” AND “sleep disorder” OR “sleep quality” AND “Chronic Kidney Disease” AND “hemodialysis.”” The results showed that of the ten articles reviewed, there were types of massage therapy, namely back massage, foot massage, hand massage, and combinations with aromatherapy oils which were known to be more effective in reducing fatigue scores and anxiety and improving sleep quality. This review concludes that massage therapy is an effective, efficient therapy with no side effects for HD patients. However, to do this therapy, it is recommended to take a massage course or training first.

Keywords: Sleep Disorders, CRF, Hemodialysis, Anxiety, Fatigue, Massage Therapy

PENDAHULUAN

Gagal Ginjal Kronis (GGK) didefinisikan sebagai suatu kondisi kerusakan pada ginjal dan menurunnya kemampuan ginjal dalam menjalankan fungsinya yang ditandai dengan laju filtrasi glomerulus (GFR) kurang dari 60 mL/menit per 1,73 m², atau penanda kerusakan ginjal, atau keduanya, dengan durasi minimal 3 bulan, terlepas dari penyebab yang mendasarinya (Bikbov et al., 2020). Salah satu terapi bagi pasien GGK yaitu melakukan Hemodialisis (HD), namun prosedur HD membutuhkan waktu jangka panjang dan berkala yang dapat menimbulkan masalah pada fisiologis dan psikologis yang dialami oleh pasien seperti merasakan kelelahan, kecemasan dan gangguan tidur yang mempengaruhi kualitas hidup pasien (Kalantar-Zadeh et al., 2022). Masalah tersebut jika tidak tertangani dapat mengakibatkan efek negatif pada prognosis penyakit, termasuk morbiditas, mortalitas, dan ketidakpatuhan terhadap terapi (Buemi et al., 2020).

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Khan et al., (2019) di rumah sakit Pakistan menunjukkan bahwa komplikasi dari pasien yang menjalani HD didapatkan 80% mengalami kelelahan, 60% mengalami neuro-psikiatri yang termasuk kecemasan dan kurang tidur sekitar 55% dari 219 pasien. Pasien yang menjalani HD cenderung akan mengalami kelelahan atau keletihan yang berdampak adanya masalah nutrisi, perubahan fisiologis (kadar urea dan hemoglobin abnormal), masalah pada saat dialysis (kandungan natrium rendah dari larutan dialysis dan ultrafiltrasi cepat) dan masalah psikologis seperti depresi, kecemasan dan gangguan tidur (Hadadian et al., 2018). Jika masalah tersebut tidak tertangani, maka kualitas hidup pasien akan menurun dan kepatuhan dalam melaksanakan terapi buruk. Saat ini intervensi yang diberikan untuk mengatasi masalah tersebut menggunakan terapi farmakologis dan non farmakologis. Pemberian terapi farmakologis saja mempunyai efek samping buruk bagi pasien (So et al., 2020). Sehingga perlu adanya intervensi pendukung (terapi non farmakologi) salah satunya terapi pijat.

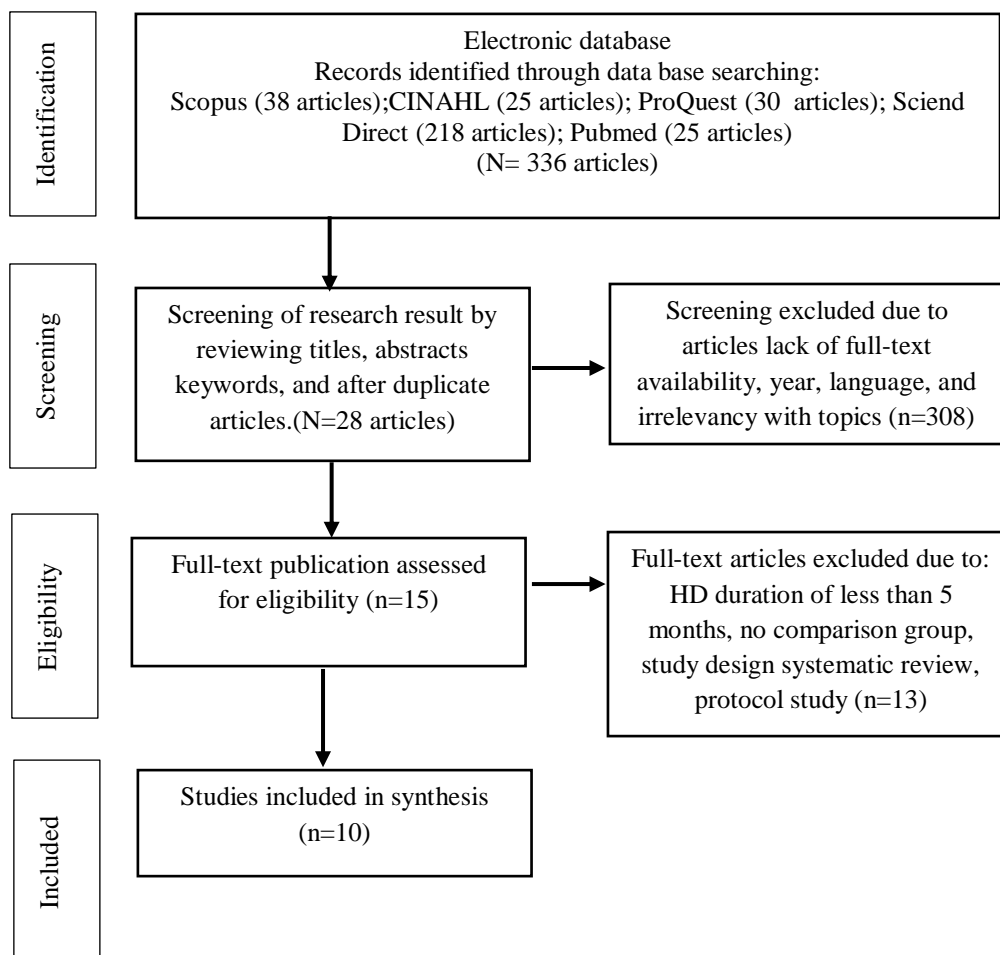
Terapi pijat merupakan salah satu terapi komplementer dan alternatif yang paling populer digunakan dalam keperawatan dan mudah dilaksanakan, aman, noninvasif dan relatif murah (Ariyani et al., 2022). Pemberian terapi pijat ini penting dilakukan untuk meningkatkan kenyamanan, kepatuhan dalam menjalani terapi serta memperbaiki kualitas hidup bagi pasien GGK yang menjalani HD. Terdapat berbagai macam jenis terapi pijat, namun belum ada review artikel yang menjelaskan terkait jenis terapi pijat apa saja yang efektif dalam mengurangi kelelahan, kecemasan dan gangguan tidur pasien GGK yang menjalani HD. Maka dari itu peneliti, melakukan *systematic review* bertujuan untuk mengkaji dan mereview jenis terapi pijat apa saja yang dapat mengurangi kelelahan, kecemasan dan kualitas tidur yang dialami pasien GGK yang menjalani HD.

METODE PENELITIAN

Startegi Pencarian

Systematic reviews ini menggunakan protocol *The Center for Review and Dissemination and The Joanna Briggs Institute Guidelene* (JBI) dan *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyzes* (PRISMA) untuk melakukan penyeleksian studi. Database yang digunakan adalah *Scopus, CINAHL, ProQuest, Scient Direct,* dan *Pubmed* terbatas untuk tahun publikasi 2016 hingga 2021, *full articles* dan menggunakan bahasa inggris. Kata Kunci yang digunakan dalam pencarian artikel adalah “*massage therapy*” AND “*fatigue*” AND “*Anxiety*” AND “*sleep disorder*” OR “*sleep quality*” AND “*Chronic Kidney Disease*” AND “*hemodialysis*”. Setelah ditemukan artikel, maka proses selanjutnya yaitu melakukan analisis dan sintesis artikel sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang ditentukan dengan *PICOS framework*. Kriteria inklusi pada

systematic review ini adalah (1) pasien HD aktif lebih dari 3 bulan mengalami kelelahan, kecemasan, dan gangguan tidur (2) intervensi terapi pijat (3) terdapat kelompok pembanding (control) (4) desain studi *Randomized Controlled Trials* (RCT) dan *Quasy Experimental*.



Gambar 1.
Alur Diagram Flow dan pemilihan Artikel

Pencarian artikel dilakukan pada bulan Juni-Agustus 2021. Hasil pencarian yang sudah didapatkan akan diperiksa duplikasi menggunakan software *Mendeley* yang kemudian dilanjutkan memeriksa judul dan *abstract* yang sesuai dengan topik, dilanjutkan membaca artikel secara keseluruhan dan diseleksi sesuai dengan kriteria inklusi yang sudah ditentukan. Artikel yang akan direview akan diperhatikan resiko bias dengan JBI minimal mendapatkan skor 50%, setelah itu melakukan analisis artikel satu persatu secara menyeluruh dan dikelompokkan untuk mendapatkan hasil studi.

Karakteristik Umum

Pencarian literature awal pada 5 database dengan keyword yang sudah ditentukan mendapatkan hasil 336 artikel (*Scopus* 38 artikel, *CINAHL* 25 artikel, *ProQuest* 30 artikel, *Scient Direct* 218 artikel dan *Pubmed* 25 artikel). Kemudian dilakukan proses *screening* dengan mengidentifikasi judul yang sesuai dengan topic didapatkan hasil 15 artikel. Terdapat 5 artikel yang dikecualikan dikarenakan tidak sesuai dengan kriteria inklusi. Sehingga 10 artikel yang dapat digunakan untuk *systematic review* ini (gambar 1).

Studi dalam systematic review ini terdapat 8 artikel yang menggunakan desain penelitian RCT dan 2 artikel *quasi experimental*. Semua artikel pada studi ini menggunakan kelompok intervensi dan kelompok control atau kelompok pembanding. Artikel yang diterbitkan paling banyak di Negara Iran sejumlah 7 artikel sedangkan 3 artikel dari Turki. Karakteristik responden pada arrtikel *systematic review* ini berjumlah 671 pasien CKD yang menjalani hemodialisis lebih dari 3 bulan dengan frekuensi HD 2-3x/ minggu dan mengalami masalah kelelahan, kecemasan dan gangguan tidur. Dari 10 artikel yang didapat terdapat 3 jenis terapi pijat yaitu 5 artikel *back massage* (pijat punggung), 4 artikel *foot massage* (pijat kaki) dan 2 artikel *hand massage* (pijat tangan). Hasil Analisis 10 artikel tersebut menjelaskan bahwa terapi pijat dapat mengurangi kecemasan, kelelahan dan gangguan tidur pada pasien CKD yang menjalani HD dengan kenyamanan.

HASIL PENELITIAN

Tabel. 1
Literature Review

Identitas Jurnal	Metode Penelitian	Hasil penelitian
Unal, K.S., & Akpınar, R.B. (2016). The Effect of Foot Reflexology and Back Massage on Hemodialysis Patients' Fatigue and Sleep Quality	Randomized Controlled Trial	Back Massage dilakukan selama 4 minggu dengan frekuensi pijat 2x/minggu selama 30 menit setiap sesinya. Pemijatan dilakukan dengan cara <i>effleurage</i> , <i>petrissage</i> dan <i>friction</i> . Pemijatan dilakukan sebelum dilakukannya prosedur HD. Back Massage dapat meningkatkan kualitas tidur serta menurunkan kelelahan pada pasien HD.
Malekshahi, F., Aryamanesh, F., & Fallahi, S. (2018). The Effects of Massage Therapy on Sleep Quality of Patients with End-Stage Renal Disease Undergoing Hemodialysis	Randomized Controlled Trial	<i>Stroke Foot Massage</i> difokuskan pada pijatan pada metatarsus dari tumit sampai ujung jari. Selama 4 minggu diketahui <i>Stroke Foot Massage</i> mempunyai efek positif pada kualitas tidur pasien. Intervensi ini dapat dilakukan dirumah dengan bantuan keluarga maupun mandiri.
Azimpour, S., Hosseini, H.S., Eftekhari, Adel K., M. (2019). The Effects of Vibration and Massage on Severity of Symptoms of Restless Leg Syndrome and Sleep Quality in Hemodialysis Patients; A Randomized Cross-Over Clinical Trial	Randomized Crossover Trial Clinical Trial	<i>Foot Massage</i> dikedua kaki yang dilakukan saat HD selama 10 menit diketahui efektif meningkatkan kualitas tidur pasien HD selama 1 bulan dengan membandingkan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Jika dibandingkan dengan kelompok yang diberikan alat getar pijat, <i>foot massage</i> kurang efektif.
Çeçen, S., Lafcı, D. (2021) The Effect of Hand and Foot Massage on Fatigue in Hemodialysis Patients: A Randomized Controlled Trial.	Randomized Controlled Trial	<i>Hand Massage</i> dan <i>Foot Massage</i> dilakukan saat HD sebanyak 12 sesi (4 minggu). Kedua intervensi mempunyai efek dapat menurunkan skor kelelahan pada pasien. Jika dibandingkan dengan uji

			analisis, kedua intervensi tidak ada perbedaan yang menunjukkan bahwa hand massage maupun foot massage sama-sama dapat menurunkan skor kelelahan.
Shahdadi, H., Hodki, R. M., Abadi, A.A., Sheikh, A., Moghadasi, A. (2016). The Effect of Slow Stroke Back Massage on Fatigue in Patients Under Going Hemodialysis: A Randomized Clinical Trial	Randomized Controlled Trial		Slow Stroke Back Massage dilakukan setelah HD sebanyak 6 sesi (3 minggu) dengan durasi 10 menit. SSBM lebih efektif jika dibandingkan dengan kelompok kontrol. Namun jika dibandingkan sebelum dan sesudah intervensi terdapat perubahan penurunan pada skor FFS yang diartikan SSBM dapat menurunkan kelelahan yang dialami pasien HD.
Nahamin, M., Akbarbegloo, M., Habibipur, Z. (2016). The Impact of Slow-Stroke Back Massage on Anxiety Among Patients Receiving Hemodialysis: A Randomized Clinical Trial	Single Randomized Controlled Trial	Blind,	Slow stroke back massage dilakukan setelah HD (sore hari) dengan durasi 10 menit dan frekuensi 3x/minggu selama 4 minggu. evaluasi dilakukan 2 kali. Dari hasil analisis menunjukkan bahwa SSBM dapat mengurangi kecemasan secara keadaan/situasi dan sifat. Jika dibandingkan dengan kelompok control, SSBM lebih efektif.
Ahmadidarrehsima, S., MohammadPourhodki, R., Ebrahimi, H., Keramati, M., Dianatinasab, M. (2018). Effect of Foot Reflexology and Slow Stroke Back Massage on The Severity of Fatigue in Patients Undergoing Hemodialysis: A Semi-Experimental Study	Quasi Experiment		Slow stroke back massage dilakukan selama 3 minggu dengan frekuensi 2x/minggu dan durasi 10 menit. Hasil skor FFS dan uji analisis secara signifikan diketahui terdapat perbedaan dari sebelum dan sesudah intervensi, sehingga dapat disimpulkan SSBM mampu menurunkan kelelahan padapasien HD.
Padehban, V., Mohammadpourhodki, R., Bazghale, M., Moghadasi, A., Sargolzaei, M.S. (2018). Comparing Palm Reflexology and Slow-Stroke Massage on Fatigue in Hemodialysis Patients	Quasi Experiment		Slow stroke back massage pada penelitian ini dilakukan setelah HD dengan frekuensi 2 sesi perminggunya dan durasi 10 menit selama 3 minggu. Sebelum intervensi kedua kelompok tidak ada perbedaan yang signifikan secara statistik antara kedua kelompok, tetapi setelah intervensi kelelahan pada kelompok yang menerima pijat SSBM berkurang secara signifikan dibandingkan dengan kelompok pijat refleksi ($P<0,0001$)
Habibzadeh, H., Dalavan, O W., Alilu, L., Wardle, J., Khalkhali, H., & Nozad, A. (2020) Effects of Foot Massage on Severity of Fatigue and	Randomized Controlled Trial		Foot Massage dilakukan 1 jam setelah dimulainya HD. Pada skor FSS setelah penerapan pijat kaki pada kelompok intervensi secara signifikan lebih rendah daripada kelompok control ($p=0,005$) yang

Quality of Life in Hemodialysis Patients: A Randomized Controlled Trial		berarti dapat menurunkan kelelahan pada pasien HD.
Arslan, D.E., & Akça, N.K. (2020) The Effect of Aromatherapy Hand Massage on Distress And Sleep Quality in Hemodialysis Patients: A Randomized Controlled Trial	Randomized Controlled Trial	<i>Hand massage</i> dilakukan saat HD berjalan. Dengan durasi 10 menit dan dilakukan 3 kali seminggu. Hasil yang didapatkan secara signifikan terdapat perubahan kualitas tidur pasien yang membaik setelah intervensi dilakukan selama 12 sesi (4 minggu).

Hasil dari 10 artikel yang telah direview didapatkan hasil bahwa terapi pijat efektif dalam menurunkan kecemasan, kelelahan serta gangguan tidur pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis. Terdapat perbedaan dari 3 jenis terapi pijat pada artikel direview yaitu lokasi pemijatan, teknik pemijatan, pelaksanaan intervensi dan durasi atau lama intervensi pijat. Pada terapi pijat punggung (*back massage*) dapat dilakukan dengan posisi responden duduk dan membungkuk, terapis/peneliti berada dibelakang. Kemudian terapis memijat dengan menggunakan ibu jari dan mengurut dengan telapak tangan dari atas bahu dan ke arah bawah punggung dekat area tulang belakang. Dari 5 artikel *back massage* dilakukan setelah pasien menjalani hemodialisis dan dengan durasi 10-30 menit. Pada terapi pijat kaki (*foot massage*) dari 4 artikel melakukan prosedur pijat saat dilakukannya hemodialisis atau 1 jam setelah HD dimulai serta untuk durasi pemijatan maksimal 10-20 menit (5-10 menit setiap kaki). Pemijatan kaki dilakukan dengan posisi responden terlentang, terapis/peneliti mencuci dan mengeringkan kaki responden, terapis mengolesi minyak atau *vaseline* kemudian pijat menggunakan ibu jari untuk menekan secara bergilir dari tumit ke jari kaki. Sedangkan terapi pijat tangan (*hand massage*) dari 2 artikel dijelaskan bahwa pijat dilakukan saat HD berlangsung dan durasi intervensi yang dibutuhkan 8-10 menit untuk kedua tangan. Pijat tangan diawali dengan mencuci tangan pasien dengan sabun dan air hangat kemudian di keringkan dengan handuk, posisi pasien terlentang, terapis dapat memberikan minyak kemudian pijat dimulai dan diakhiri dengan gerakan *effleurage* (diulang 3-5 kali) setiap sisinya.

PEMBAHASAN

Gagal ginjal kronik merupakan kondisi ginjal yang mengalami kerusakan sehingga tidak bisa menyaring darah dengan normal yang menimbulkan kelebihan cairan dan sisa metabolisme dalam tubuh tidak dapat keluar sehingga menyebabkan masalah kesehatan lainnya (Centers for Disease Control and Prevention, 2017). Terapi yang masih banyak dilakukan yaitu cuci darah atau hemodialisis. Namun terdapat komplikasi yang dapat dialami pasien yaitu adanya kelelahan, kecemasan dan adanya gangguan tidur yang jika tidak tertangani dapat menimbulkan adanya efek negatif pada prognosis penyakit, termasuk morbiditas, mortalitas, dan ketidakpatuhan terhadap terapi (Buemi et al., 2020).

Masalah kecemasan, kelelahan dan gangguan tidur dapat diatasi dengan menggunakan terapi farmakologi dan non farmakologi. Salah satu terapi non farmakologi atau disebut *Complementary and Alternative Medicine* (CAM) yang dapat mengatasi masalah tersebut yaitu *massage therapy* atau terapi pijat sebagai terapi pendukung yang lebih efisien dan efektif untuk pasien CKD yang menjalani hemodialisis (Ceyhan et al., 2017; Gerogianni et al., 2019; Yang et al., 2015). Pijat termasuk dalam klasifikasi

intervensi keperawatan dan merupakan metode sederhana dan non-invasif untuk memastikan relaksasi. Pijat dilakukan dengan memberikan palpasi atau penekanan pada jaringan lunak dan otot, yang menimbulkan efek relaksasi fisik dan mental serta mampu menghasilkan transmisi energi antara terapis dan pasien (Unal & Akpınar, 2016). Pijat bekerja dengan mengurangi kejang otot untuk mendorong relaksasi, serta dengan mempercepat sirkulasi darah dan getah bening, sehingga membantu dalam pembuangan sisa metabolisme dari tubuh. Selain itu, stimulasi mekanis pada kulit mengaktifkan mekanisme kontrol gerbang dan mengurangi rasa sakit dengan melepaskan opioid endorfin seperti enkefalin (Çeçen & Lafcı, 2021).

Hasil review didapatkan bahwa setelah pemberian intervensi pijat terbukti dapat menurunkan skor kecemasan, kelelahan, dan gangguan tidur pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis. Dari 10 artikel yang didapat, terdapat 3 jenis terapi pijat menurut lokasi yang diberikan, yaitu pijat punggung (*back massage*), pijat kaki (*foot massage*) dan pijat tangan (*hand massage*). Pelaksanaan pijat dilakukan dengan durasi waktu 10- 30 menit serta menggunakan teknik pijat yang berbeda.

Pemberian teknik *slow stroke* di punggung yaitu dengan gerakan lambat, berirama dan lembut memiliki efek yang sangat menguntungkan pada pasien (Ahmadidarrehsima et al., 2018). Hasil penelitian yang dilakukan bahwa pijat punggung *stroke* lambat secara signifikan mengurangi kecemasan keadaan dan sifat pada hari ke 15 dan 30 setelah intervensi. Selain itu juga pijat punggung dapat mengurangi masalah kelelahan dan memperbaiki gangguan tidur dengan memberikan pijat punggung 10-30 menit dapat memperbaiki skor kelelahan dan gangguan tidur dalam waktu 4 minggu pemberian intervensi (Ahmadidarrehsima et al., 2018; Padehban et al., 2018; Shahdadi et al., 2016; Unal & Akpınar, 2016). Sedangkan pada pijat kaki dan tangan juga dapat menurunkan skor kelelahan dan gangguan tidur pada pasien. Pelaksanaan dari pijat kaki dan tangan ini sama yaitu ketika pasien melakukan hemodialisis 1 jam dilakukannya Hemodialisis. Waktu durasi yang dibutuhkan dalam melakukan pemijatan keduanya yaitu sekitar 8-10 menit untuk kedua tangan atau kedua kaki. Prosedur yang dilakukan hampir sama namun perbedaannya pada lokasi pemijatan.

Pada penelitian yang membandingkan pijat kaki dan pijat tangan ditemukan tidak ada perbedaan signifikan secara statistik, namun jika dibandingkan dengan nilai skor kelelahan ditemukan adanya perbedaan dimana pijat tangan lebih unggul dibandingkan dengan pijat kaki pada penilaian minggu pertama. Selain itu, pada nilai fungsi ginjal pada kelompok pijat tangan lebih bagus dan nilai rata-rata Hb pasien pada kelompok pijat tangan lebih tinggi dibandingkan dengan pasien pada pijat kaki dan kelompok kontrol, yang dapat dianggap sebagai alasan mengapa skor energi pasien lebih tinggi pada pengukuran pertama (Çeçen & Lafcı, 2021). Perbedaan lokasi pemberian pijat, teknik pijatan (*ptressiage*, *effleurage*, maupun gesekan) atau waktu pijat yang tepat tidak memengaruhi efek yang jelas. Namun, ketiga jenis pijat diatas mempunyai persamaan yaitu membuat rileks dan memberikan kenyamanan pada pasien yang mengalami masalah kelelahan, kecemasan dan gangguan tidur (Gasibat & Suwehli, 2017).

Usapan atau pijatan yang diberikan secara perlahan dengan gerakan lambat dan ritme yang harmonis dapat memicu terjadinya pemecahan asam urat dan kristal kalsium yang semula menumpuk pada darah yang membuat sirkulasi darah terhambat menjadikan sirkulasi darah meningkat dan lancar serta lebih optimal dalam membawa nutrisi dan oksigen menuju ke seluruh tubuh. Selain itu, pijat juga dapat meregangkan otot-otot tubuh yang dan dapat menstimulasi saraf yang kemudian meneruskan stimulus menuju hipotalamus. Hipotalamus akan merespon dengan menurunkan kadar kortisol dan

meningkatkan kadar serotonin dan dopamine (Ariany & Wibowo, 2021). Penurunan tingkat kelelahan dan peningkatan tingkat energi pada kelompok pijat punggung dapat dijelaskan oleh fakta bahwa dopamin meningkatkan tingkat energi dan serotonin meningkatkan relaksasi. Sedangkan pemberian pijat punggung pada pasien yang mengalami kualitas tidur yang buruk atau gangguan tidur, pijat punggung dianggap menghasilkan efek terapeutik pada subjek dan untuk mengurangi kadar kortisol, norepinefrin dan epinefrin dengan merangsang sistem saraf simpatik, sehingga meningkatkan kualitas tidur pasien berdasarkan relaksasi fisik dan psikologis yang diberikannya (Unal & Akpınar, 2016).

Terapi pijat akan lebih efektif jika dikombinasikan dengan minyak aromatherapy. Pada penelitian ditemukan hasil bahwa pemberian pijat dengan minyak almond lebih efektif dalam menurunkan skor kelelahan pada pasien gagal ginjal kronik yang mengalami kelelahan dibandingkan dengan pemberian minyak *chamomile* ataupun *olive oil* yang sering digunakan pijat (Habibzadeh et al., 2020). Hasil tinjauan sistematis di Iran menunjukkan bahwa aromaterapi mengurangi beberapa komplikasi hemodialisis, termasuk kecemasan, kelelahan, pruritus, nyeri tusukan fistula arteriovenosa, kualitas tidur, depresi, stres, dan sakit kepala. Dalam satu kasus, itu meningkatkan kualitas hidup pasien hemodialisis (Bouya et al., 2018). Penelitian lain juga menyebutkan pijat tangan dengan minyak aromaterapi mengurangi stress, meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi penggunaan obat tidur. Tidak ada efek samping yang berkembang selama pemberian intervensi pijat pada pasien (Arslan & Akça, 2020).

Dari *literature review* ini dapat diketahui bahwa terapi pijat menjadi terapi yang efektif, efisien dan tidak mempunyai efek samping bagi pasien HD. Selain itu, terapi pijat tidak hanya dilakukan oleh terapis ataupun perawat yang sudah mempunyai pelatihan pemijatan, keluarga pasien juga dapat melakukannya di rumah, namun untuk melakukan terapi ini dianjurkan keluarga pasien dapat mengikuti kursus atau pelatihan pijat terlebih dahulu.

SIMPULAN

Terapi pijat menjadi terapi yang efektif, efisien dan tidak mempunyai efek samping bagi pasien HD. Namun untuk melakukan terapi ini, pemijat (perawat atau keluarga) dianjurkan untuk mengikuti kursus atau pelatihan pijat terlebih dahulu.

SARAN

Bagi penelitian selanjutnya, dapat melakukan penelitian dengan membandingkan jenis terapi pijat yang efektif mengurangi kelelahan, kecemasan dan gangguan tidur pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis. Selain itu juga pembuat kebijakan kesehatan, perancang rumah sakit, dan penyedia layanan kesehatan lainnya dapat menggunakan temuan penelitian ini untuk mempromosikan penggunaan terapi nonfarmakologis.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadidarrehsima, S., MohammadPourhodki, R., Ebrahimi, H., Keramati, M., & Dianatinasab, M. (2018). Effect of Foot Reflexology and Slow Stroke Back Massage on the Severity of Fatigue in Patients Undergoing Hemodialysis: A Semi-experimental Study. *Journal of Complementary and Integrative Medicine*, 15(4), 1–6. <https://doi.org/10.1515/jcim-2017-0183>
- Ariany, S., & Wibowo, T. A. (2021). Pengaruh Slow Stroke Back Massage Terhadap Depresi: Literature Review. *Borneo Student Research (BSR)*, 3(1), 178–188.

- <https://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/download/2399/1001>
- Ariany, S., Wibowo, T. A., & Budiman, A. (2022). Literature Review: Pengaruh Slow Stroke Back Massage terhadap Kecemasan. *Borneo Student Research*, 3(2),1561-1570. <https://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/view/2488/1200>
- Arslan, D. E., & Akça, N. K. (2020). The Effect of Aromatherapy Hand Massage on Distress And Sleep Quality in Hemodialysis Patients: A Randomized Controlled Trial. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 39. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2020.101136>
- Bikbov, B., Purcell, C. A., Levey, A. S., Smith, M., Abdoli, A., Abebe, M., Adebayo, O. M., Afarideh, M., Agarwal, S. K., Agudelo-Botero, M., Ahmadian, E., Al-Aly, Z., Alipour, V., Almasi-Hashiani, A., Al-Raddadi, R. M., Alvis-Guzman, N., Amini, S., Andrei, T., Andrei, C. L., ... Murray, C. J. L. (2020). Global, Regional, and National Burden of Chronic Kidney Disease, 1990–2017: A Systematic Analysis for the Global Burden Of Disease Study 2017. *The Lancet*, 395(10225), 709–733. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30045-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30045-3)
- Bouya, S., Ahmadidarehsima, S., Badakhsh, M., Balouchi, A., & Koochakzai, M. (2018). Effect of Aromatherapy Interventions on Hemodialysis Complications: A Systematic Review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 32, 130–138. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2018.06.008>
- Buemi, M., Bruno, A., Cordova, F., Currò, V., Mauro, E. D., Santoro, D., Cernaro, V., Pandolfo, G., Muscatello, M. R. A., & Zoccali, R. A. (2020). Negative Emotions in End-Stage Renal Disease: Are Anxiety Symptoms Related to Levels of Circulating Catecholamines?. *Current Psychology*, 39, 729–735. <https://doi.org/10.1007/s12144-018-9796-8>
- Çeçen, S., & Lafcı, D. (2021). The Effect of Hand and Foot Massage on Fatigue in Hemodialysis Patients: A Randomized Controlled Trial. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 43. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2021.101344>
- Centers for Disease Control and Prevention. (2017). National Chronic Kidney Disease Fact Sheet 2017. *US Department of Health and Human Services, Center for Disease Control and Prevention*, 1–4. https://www.cdc.gov/diabetes/pubs/pdf/kidney_factsheet.pdf
- Ceyhan, Ö., Göris, S., Doğan, N., & Bayındır, S. K. (2017). The Use of Complementary and Alternative Medicine by Patients Undergoing Hemodialysis. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 23(1), 40–45. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28160763/>
- Gasibat, Q., & Suwehli, W. (2017). Determining the Benefits of Massage Mechanisms : A Review of Literature. *Rehabilitation Sciences*, 2(3), 58–67. <https://doi.org/10.11648/j.rs.20170203.12>
- Gerogianni, G., Babatsikou, F., Polikandrioti, M., & Grapsa, E. (2019). Management of Anxiety and Depression in Haemodialysis Patients: The Role of Non-Pharmacological Methods. *International Urology and Nephrology*, 51(1), 113-118. Springer Netherlands. <https://doi.org/10.1007/s11255-018-2022-7>
- Habibzadeh, H., Dalavan, O. W., Alilu, L., Wardle, J., Khalkhali, H., & Nozad, A. (2020). Effects of Foot Massage on Severity of Fatigue and Quality of Life in Hemodialysis Patients: A Randomized Controlled Trial. *International Journal of Community Based Nursing and Midwifery*, 8(2), 92–102. <https://doi.org/10.30476/IJCBNM.2020.81662.0>

- Hadadian, F., Jalalvandi, F., Karimi, S., Abdi, A., Salari, N., & Ghobadi, A. (2018). Studying the Effect of Progressive Muscle Relaxation Technique on Fatigue in Hemodialysis Patients – Kermanshah Iran. *Annals of Tropical Medicine and Public Health*, 11(1), 8–11. http://dx.doi.org/10.4103/ATMPH.ATMPH_450_17
- Kalantar-Zadeh, K., Lockwood, M. B., Rhee, C. M., Tantisattamo, E., Andreoli, S., Balducci, A., Laffin, P., Harris, T., Knight, R., Kumaraswami, L., Liakopoulos, V., Lui, S. F., Kumar, S., Ng, M., Saadi, G., Ulasi, I., Tong, A., & Li, P. K. (2022). Patient-Centred Approaches for the Management of Unpleasant Symptoms in Kidney Disease. *Nature Reviews Nephrology*, 18(3), 185–198. <https://doi.org/10.1038/s41581-021-00518-z>
- Khan, A. M., Afridi, M. A. R., Asghar, M., Ikram, M., & Muhammad, R. (2019). Complications during Hemodialysis in End Stage Renal Disease Patients in A Teaching Hospital. *Journal of Postgraduate Medical Institute*, 33(3), 204–209. <https://www.jpmi.org.pk/index.php/jpmi/article/view/2443>
- Padehban, V., Pourhodki, R. M., Bazghale, M., Moghadasi, A., & Sargolzaei, M. (2018). Comparing Palm Reflexology and Slow-Stroke Massage on Fatigue in Hemodialysis Patients. *Prensa Medica Argentina*, 104(5). <https://doi.org/10.4172/0032-745X.1000307>
- Shahdadi, H., Hodki, R. M., Abadi, A. A., Sheikh, A., & Moghadasi, A. (2016). The Effect of Slow Stroke Back Massage on Fatigue in Patients Undergoing Hemodialysis: A Randomized Clinical Trial. *International Journal of Pharmacy and Technology*, 8(3), 16016–16023. <https://www.scopus.com/inward/record.uri?eid=2-s2.0-84992395359&partnerID=40&md5=a53a17e82922e113a201a4c3ed270840>
- So, J. Y., Warburton, K. M., & Rosen, I. M. (2020). A Guide to Management of Sleepiness in ESKD. *American Journal of Kidney Diseases*, 75(5), 782-792. <https://doi.org/10.1053/j.ajkd.2019.09.010>
- Unal, K. S., & Akpınar, R. B. (2016). The Effect of Foot Reflexology and Back Massage on Hemodialysis Patients' Fatigue and Sleep Quality. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 24, 139–144. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2016.06.004>
- Yang, B., Xu, J., Xue, Q., Wei, T., Xu, J., Ye, C., Mei, C., & Mao, Z. (2015). Non-Pharmacological Interventions for Improving Sleep Quality in Patients on Dialysis: Systematic Review and Meta-Analysis. *Sleep Medicine Reviews*, 23, 68–82. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2014.11.005>