JURNAL MITRA SEHAT

p-ISSN: **2089-2551** e-ISSN: **2615-143X**
https://journal.stikmks.ac.id/a
Volume 16, Nomor 4, November 2026

IMPLEMENTASI SLOW STROKE BACK MASSAGE TERHADAP KUALITAS TIDUR PASIEN INSOMNIA DENGAN CONGESTIVE HEART FAILURE

Haikal Boroni[1*], Abdul Herman Syah Thalib[1], Rusli Abdullah[1], Erna Kasim[1]

[*1]Program Studi DIII Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar

[*]Alamat Korespondensi: haikalbroni4@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Pasien Congestive Heart Failure (CHF) sering mengalami gangguan tidur akibat sesak napas, ketidaknyamanan, kecemasan, dan gejala penyakit kronis. Slow Stroke Back Massage (SSBM) merupakan intervensi nonfarmakologis yang dapat memberikan relaksasi dan meningkatkan kenyamanan.
Tujuan: Mengetahui hasil implementasi SSBM terhadap kualitas tidur pada pasien insomnia dengan CHF.
Metode: Studi kasus deskriptif dilakukan pada dua pasien dengan CHF dan insomnia di ruang rawat ICU RS TK II Pelamonia Makassar. Intervensi SSBM diberikan selama 10–15 menit, satu kali sehari selama tiga hari. Kualitas tidur dinilai menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) sebelum dan sesudah intervensi. Data dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan perubahan skor PSQI setiap hari.
Hasil: Pada subjek I, skor PSQI menurun dari 21 menjadi 16 pada hari pertama, dari 16 menjadi 10 pada hari kedua, dan dari 10 menjadi 5 pada hari ketiga. Pada subjek II, skor PSQI menurun dari 20 menjadi 14, dari 14 menjadi 10, dan dari 10 menjadi 5 pada hari pertama sampai ketiga. Kedua subjek menunjukkan perbaikan kualitas tidur dan mencapai kategori baik pada hari ketiga.
Kesimpulan: Implementasi SSBM selama tiga hari menunjukkan adanya perbaikan kualitas tidur pada pasien insomnia dengan CHF.

Kata Kunci: Slow Stroke Back Massage; Kualitas Tidur; Insomnia; CHF; PSQI

PENDAHULUAN

Congestive Heart Failure (CHF) merupakan sindrom klinis akibat gangguan struktur atau fungsi jantung yang menyebabkan jantung tidak mampu memenuhi kebutuhan metabolik jaringan secara adekuat (McDonagh et al., 2021). Beban gagal jantung tetap tinggi secara global dan menjadi masalah kesehatan yang membutuhkan penatalaksanaan berkelanjutan karena dapat menimbulkan gejala fisik, keterbatasan aktivitas, dan penurunan kualitas hidup (Shahim et al., 2023). Data yang digunakan dalam karya tulis ini menunjukkan bahwa CHF juga menjadi masalah kesehatan di Indonesia dan Sulawesi Selatan, termasuk pada pelayanan rumah sakit di Makassar (Indonesia & Triwandila, 2025; Syahra, 2024).

Pasien CHF sering mengalami gangguan tidur. Dispnea nokturnal, ortopnea, kelelahan, nyeri, nokturia, kecemasan, serta aktivasi sistem saraf simpatis dapat mengganggu proses memulai dan mempertahankan tidur (Gharzeddine, 2021; Atay & Çiftçi, 2025a). Gangguan tidur pada pasien gagal jantung tidak hanya menurunkan kenyamanan, tetapi juga berhubungan dengan kualitas hidup yang lebih rendah dan luaran klinis yang kurang baik (Wang et al., 2025). Karena itu, penilaian dan penatalaksanaan kualitas tidur perlu menjadi bagian dari pelayanan keperawatan pada pasien CHF.

Penanganan gangguan tidur dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis dan nonfarmakologis. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan adalah Slow Stroke Back Massage (SSBM). SSBM

dilakukan dengan usapan lembut, lambat, dan ritmis pada punggung. Intervensi ini ditujukan untuk meningkatkan relaksasi, mengurangi ketegangan otot, dan membantu menurunkan respons stres melalui stimulasi sistem saraf parasimpatis (Widyastuti, 2021; Hermawan et al., 2024). Tinjauan sistematis dan meta-analisis juga menunjukkan bahwa terapi pijat dapat memperbaiki kualitas tidur pada pasien dewasa yang menjalani perawatan (Fang et al., 2023).

Penilaian kualitas tidur dapat dilakukan menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Instrumen ini menilai kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi siang hari (Kinman, 2025). Penurunan skor PSQI menunjukkan perbaikan kualitas tidur. Pada pasien dengan penyakit kronis, penggunaan PSQI dapat membantu perawat memantau perubahan kualitas tidur secara sistematis.

Studi kasus ini dilakukan karena kedua pasien yang diamati mengalami CHF disertai insomnia dan menunjukkan keluhan sulit tidur. Intervensi SSBM dipilih karena sederhana, dapat dilakukan sebagai terapi komplementer, dan berorientasi pada kenyamanan pasien. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan mengetahui hasil implementasi Slow Stroke Back Massage terhadap kualitas tidur pasien insomnia dengan Congestive Heart Failure di RS TK II Pelamonia Makassar.

METODE

Rancangan dan Subjek

Penelitian menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Subjek terdiri atas dua pasien laki-laki yang mengalami diagnosis medis Congestive Heart Failure (CHF) disertai insomnia dan dirawat di RS TK II Pelamonia Makassar. Subjek dipilih berdasarkan kriteria inklusi berupa diagnosis CHF, mengalami gangguan tidur, sadar dan mampu berkomunikasi, bersedia mengikuti tindakan, serta berada dalam kondisi klinis stabil. Pasien dengan gangguan kulit atau nyeri punggung berat, gangguan neurologis berat, penggunaan sedatif dosis tinggi, atau tidak menyelesaikan seluruh rangkaian intervensi dikeluarkan dari studi.

Intervensi dan Pengukuran

SSBM diberikan satu kali sehari selama tiga hari, dengan durasi 10–15 menit setiap sesi. Tindakan dilakukan sesuai prosedur yang meliputi persiapan lingkungan dan pasien, pemeriksaan kondisi kulit dan tanda-tanda vital, pemberian lotion, kemudian gerakan effleurage dan petrissage secara lembut, lambat, dan ritmis pada area punggung. Kualitas tidur diukur menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) sebelum dan sesudah tindakan setiap hari. Data tambahan diperoleh melalui wawancara, pemeriksaan fisik, dan dokumentasi rekam medis.

Lokasi, Waktu, dan Analisis Data

Studi kasus dilakukan di RS TK II Pelamonia Makassar selama tiga hari pada masing-masing subjek. Subjek I diamati pada 12–14 Februari 2026 dan subjek II pada 28–30 Juni 2026. Intervensi subjek I dilakukan pada malam hari, sedangkan subjek II dilakukan pada siang hari. Data dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan skor PSQI sebelum dan sesudah SSBM pada setiap hari. Kerahasiaan identitas pasien dijaga dan persetujuan tindakan diperoleh melalui informed consent.

HASIL

Karakteristik Subjek

Subjek I, Tn. R, berusia 61 tahun dan dirawat dengan diagnosis medis dyspnea susp. CHF disertai insomnia. Pasien mengeluhkan sulit bernapas dan sulit tidur pada malam hari. Pada awal pengamatan, tanda-tanda vital menunjukkan tekanan darah 131/51 mmHg,

nadi 63 kali/menit, frekuensi napas 29 kali/menit, dan suhu 36,0°C.

Subjek II, Tn. A, berusia 85 tahun dan dirawat dengan diagnosis medis diabetes melitus dan dyspnea susp. CHF disertai insomnia. Pasien mengeluhkan sesak napas dan kesulitan tidur pada malam hari. Tanda-tanda vital awal menunjukkan tekanan darah 140/90 mmHg, nadi 70 kali/menit, frekuensi napas 30 kali/menit, dan suhu 36,0°C.

Perubahan Kualitas Tidur

Pada subjek I, skor PSQI sebelum intervensi pada hari pertama adalah 21 yang termasuk kualitas tidur buruk. Setelah SSBM selama 15 menit, skor turun menjadi 16. Pada hari kedua, skor sebelum tindakan 16 dan setelah tindakan 10. Pada hari ketiga, skor sebelum tindakan 10 dan setelah tindakan 5 yang menunjukkan kualitas tidur baik. Secara keseluruhan terjadi penurunan skor PSQI sebesar 16 poin dari pengukuran awal sampai post-test hari ketiga.

Pada subjek II, skor PSQI sebelum intervensi pada hari pertama adalah 20 dan turun menjadi 14 setelah SSBM. Pada hari kedua, skor turun dari 14 menjadi 10. Pada hari ketiga, skor turun dari 10 menjadi 5 dan masuk kategori kualitas tidur baik. Secara keseluruhan terjadi penurunan skor PSQI sebesar 15 poin dari pengukuran awal sampai post-test hari ketiga.

Kedua subjek menunjukkan pola perubahan yang sama, yaitu penurunan skor PSQI secara bertahap setelah pemberian SSBM. Perbaikan paling jelas terlihat pada hari ketiga ketika kedua subjek mencapai skor PSQI 5. Hasil observasi juga menunjukkan pasien tampak lebih rileks dan melaporkan tidur lebih mudah, lebih sedikit terbangun pada malam hari, serta merasa lebih segar setelah tidur.

PEMBAHASAN

Hasil studi kasus menunjukkan bahwa SSBM memberikan perubahan positif terhadap kualitas tidur kedua pasien. Pada awal pengamatan, kedua subjek memiliki skor PSQI tinggi yang menggambarkan kualitas tidur buruk. Kondisi tersebut sesuai dengan karakteristik pasien CHF yang dapat mengalami gangguan tidur akibat sesak napas, ketidaknyamanan, kecemasan, dan perubahan fisiologis yang berkaitan dengan penyakit jantung (Gharzeddine, 2021; Wang et al., 2025).

Penurunan skor PSQI pada kedua subjek terjadi secara bertahap selama tiga hari. Pada subjek I, skor berubah dari 21 menjadi 16, kemudian 10, dan akhirnya 5. Pada subjek II, skor berubah dari 20 menjadi 14, kemudian 10, dan akhirnya 5. Pola tersebut menunjukkan bahwa pemberian SSBM secara berulang selama tiga hari diikuti oleh perbaikan kualitas tidur. Hasil ini sejalan dengan Hermawan et al. (2024) yang melaporkan bahwa SSBM dapat meningkatkan kualitas tidur melalui relaksasi, penurunan ketegangan otot, dan stimulasi sistem saraf parasimpatis.

Secara fisiologis, sentuhan lembut dan ritmis pada SSBM memberikan rangsangan sensorik yang mendukung relaksasi. Kondisi rileks dapat membantu mengurangi ketegangan dan respons stres sehingga pasien lebih siap untuk beristirahat. Asriadi et al. (2026) dalam scoping review melaporkan bahwa SSBM berhubungan dengan peningkatan relaksasi dan kualitas tidur. Fang et al. (2023) juga menunjukkan melalui systematic review dan meta-analysis bahwa terapi pijat dapat meningkatkan kualitas tidur dan kenyamanan pada pasien dewasa.

Perbedaan waktu pemberian intervensi perlu diperhatikan dalam membaca hasil. Subjek I menerima SSBM pada malam hari, sedangkan subjek II menerima SSBM pada siang hari. Pemberian pada malam hari lebih dekat dengan waktu tidur dan dapat mendukung proses relaksasi sebelum pasien beristirahat. Sebaliknya, intervensi pada siang hari dapat dipengaruhi oleh aktivitas lingkungan dan

kondisi kesiapan pasien untuk tidur. Karena waktu intervensi berbeda, hasil kedua subjek tidak dapat digunakan untuk membandingkan efektivitas waktu pemberian secara langsung.

Hasil studi kasus mendukung penggunaan SSBM sebagai terapi komplementer dalam keperawatan. Intervensi ini relatif sederhana dan dapat diberikan dengan memperhatikan kondisi fisiologis serta kenyamanan pasien. Namun, hasil ini harus dipahami sebagai temuan studi kasus pada dua subjek dan tidak dapat langsung digeneralisasikan kepada seluruh pasien CHF. Studi dengan jumlah sampel lebih besar dan waktu intervensi yang seragam diperlukan untuk memperoleh bukti yang lebih kuat.

KESIMPULAN

Sebelum diberikan SSBM, kedua pasien insomnia dengan CHF menunjukkan kualitas tidur buruk berdasarkan skor PSQI. Setelah SSBM diberikan selama tiga hari, skor PSQI kedua pasien menurun secara bertahap. Subjek I mengalami penurunan dari 21 menjadi 5, sedangkan subjek II dari 20 menjadi 5. Kedua pasien mencapai kategori kualitas tidur baik pada hari ketiga. Dengan demikian, implementasi SSBM menunjukkan hasil positif dalam meningkatkan kualitas tidur pasien insomnia dengan CHF pada studi kasus ini.

DAFTAR PUSTAKA

Akpınar, R. B., Akın, G., & Ay, E. (2022). The Effect of Back Massage on Sleep Quality: A Systematic Review. Kafkas Journal of Medical Sciences, 12(2), 179–184. https://doi.org/10.5505/kjms.2022.25932

Asriadi, A., Nursalam, N., & Fadli, F. (2026). Effects of Progressive Muscle Relaxation and Slow Stroke Back Massage on Blood Pressure, Stress, and Sleep Quality in Older Adults: A Scoping Review. SAGE Open Nursing, 12. https://doi.org/10.1177/23779608261423020

Atay, M. E., & Çiftçi, B. (2025). Insomnia in Heart Failure Patients in a Hospital Setting: Causes, Consequences, and Interventions. Current Cardiology Reports, 27(1). https://doi.org/10.1007/s11886-025-02256-1

Bezerra, A. G., Andersen, M. L., Pires, G. N., Banzoli, C. V., Polesel, D. N., Tufik, S., & Hachul, H. (2020). Hormonal contraceptive use and subjective sleep reports in women: An online survey. Journal of Sleep Research, 29(6). https://doi.org/10.1111/jsr.12983

De Moraes, A. C. F., Conceição da Silva, L. C., Lima, B. S., Marin, K. A., Hunt, E. T., & Nascimento-Ferreira, M. V. (2024). Reliability and validity of the online Pittsburgh sleep quality index in college students from low-income regions. Frontiers in Digital Health, 6. https://doi.org/10.3389/fdgth.2024.1394901

Fang, C. S., Chang, S. L., Fang, C. J., & Chou, F. H. (2023). Effect of massage therapy on sleep quality in critically ill patients: A systematic review and meta-analysis. Journal of Clinical Nursing, 32(15–16), 4362–4373. https://doi.org/10.1111/jocn.16660

Gharzeddine, R. (2021). Insomnia and insomnia symptoms in persons with heart failure: An integrative review. Journal of Cardiovascular Nursing.

Hermawan, I. W., Ryandini, F. R., & Riani, S. (2024). Efektivitas Slow Stroke Back Massage Terhadap Tekanan Darah Dan Kualitas Tidur Penderita Hipertensi. Medical Journal of Nusantara, 3(2), 113–122. https://doi.org/10.55080/mjn.v3i2.907

Indonesia, K. K. R., & Triwandila. (2025). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2021: Prevalensi Congestive Heart Failure (CHF) di Indonesia. Kementerian

Kesehatan Republik Indonesia.

Kinman, G. (2025). The Pittsburgh Sleep Quality Index: a brief review. Occupational Medicine, 75(1), 14–15. https://doi.org/10.1093/occmed/kqae121

McDonagh, T. A., Metra, M., Adamo, M., et al. (2021). 2021 ESC Guidelines for the diagnosis and treatment of acute and chronic heart failure. European Heart Journal, 42(36), 3599–3726. https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehab368

Shahim, B., Kapelios, C. J., Savarese, G., & Lund, L. H. (2023). Global Public Health Burden of Heart Failure: An Updated Review. Cardiac Failure Review, 9. https://doi.org/10.15420/cfr.2023.05

Syahra. (2024). Analisis Rekam Medis Penderita Congestive Heart Failure (CHF) di RS Bhayangkara Makassar Tahun 2019–2023. RS Bhayangkara Makassar.

Wang, J., Sun, Z., Zhong, Y., Ye, Y., Chen, X., Hu, X., & Peng, Y. (2025). Sleep disturbances and heart failure: observational study and Mendelian randomization study. Archives of Medical Science, 21(4), 1222–1232. https://doi.org/10.5114/aoms/194883

Widyastuti, Y. (2021). The effectiveness of slow-stroke back massage on sleep quality and relaxation in patients with chronic illness. Indonesian Nursing Journal.

Lampiran:

Tabel 1. Hasil Observasi Implementasi Slow Stroke Back Massage terhadap Kualitas Tidur

Subjek	Hari	Waktu	Durasi	PSQI Pre	PSQI Post	Selisih	Kategori Post
Tn. R	I	20.00	15 menit	21	16	5	Buruk
Tn. R	II	20.15	15 menit	16	10	6	Buruk
Tn. R	III	13.00	15 menit	10	5	5	Baik
Tn. A	I	12.00	15 menit	20	14	6	Buruk
Tn. A	II	13.00	15 menit	14	10	4	Buruk
Tn. A	III	13.30	15 menit	10	5	5	Baik

Sumber: Data Primer