

## Pengaruh terapi *back massage* terhadap kualitas tidur anak selama hospitalisasi

\*Linda Kurniawati, Dera Alfiyanti, Amin Samiasih, Maryam

<sup>1</sup>Universitas Muhammadiyah Semarang  
Koresponden: [lindakurniawati716@gmail.com](mailto:lindakurniawati716@gmail.com)

### ABSTRAK

**Pendahuluan:** Hospitalisasi merupakan suatu kondisi dimana anak diharuskan untuk dirawat di rumah sakit agar mendapatkan perawatan yang lebih intensif. Dampak adanya hospitalisasi menjadi lingkungan baru bagi anak. Kualitas tidur merupakan suatu kepuasan seseorang yang memperlihatkan perasaan Lelah, gelisah, lesu, sering menguap dan mengantuk. Tidur ditandai dengan adanya keadaan rileks. **Tujuan:** mengetahui pengaruh terapi *back massage* terhadap kualitas tidur anak selama hospitalisasi. **Metode:** *Quasi Eksperiment* dengan pendekatan *One Group Pre and Post Test Design*. Populasi mencakup seluruh anak yang mengalami gangguan tidur di ruang ayyub 3 Rumah Sakit Roemani Muhammadiyah Semarang. Sampel yang diambil adalah anak umur 1-3 tahun yang dirawat di ruang ayyub 3 dengan jumlah 36 Responden. Instrumen menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. Terdapat 19 item yang dikelompokkan menjadi 7 komponen, Skor total akhir Jika skor  $\leq 5$  (kualitas tidur yang baik) dan, Jika  $> 5$  kualitas tidur yang buruk. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon. **Hasil:** ada pengaruh terapi *back massage* terhadap kualitas tidur anak selama hospitalisasi dengan nilai *p value* 0.000 ( $<0,05$ ). **Kesimpulan:** Terapi *back massage* dapat digunakan sebagai intervensi non-farmakologis yang efektif untuk meningkatkan kualitas tidur anak selama hospitalisasi.

**KATA KUNCI:** Terapi *back massage*, kualitas tidur, hospitalisasi

### ABSTRACT

**Introduction:** Hospitalization is a condition where children are required to be hospitalized in order to get more intensive care. The impact of hospitalization is a new environment for children. Sleep quality is a person's sleep satisfaction that shows feelings of fatigue, anxiety, lethargy, frequent yawning and drowsiness. Sleep is characterized by a relaxed state. **Objective:** to determine the effect of back massage therapy on children's sleep quality during hospitalization. **Research Methods:** Quasi Experiment with One Group Pre and Post Test Design approach. The population includes all children who experience sleep disorders in the ayyub room 3 Roemani Muhammadiyah Semarang Hospital. The sample taken was children aged 1-3 years who were treated in ayyub room 3 with a total of 36 respondents. The instrument used the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). There are 19 items grouped into 7 components, the final total score if the score  $\leq 5$  (good sleep quality) and, if  $> 5$  poor sleep quality. Data analysis using Wilcoxon test. **Results:** There is an effect of back massage therapy on children's sleep quality during hospitalization with a *p value* of 0.000 ( $<0.05$ ). **Conclusion:** Back massage therapy can be used as an effective non-pharmacological intervention to improve children's sleep quality during hospitalization.

**KEYWORDS:** Back massage therapy; sleep quality; hospitalization

Copyright © 2025 Journal



This work is licensed under a Creative Commons Attribution Share Alike 4.0 International License

### PENDAHULUAN

Hospitalisasi merupakan suatu kondisi dimana anak harus menjalani perawatan di rumah sakit sampai kembali pulih. Hospitalisasi dapat menyebabkan anak dan orang tua mengalami stress dan merasa tidak nyaman (Azzahra, 2023). Anak yang sedang menjalani hospitalisasi menimbulkan suatu reaksi yang membuat anak sangat gelisah yaitu seperti anak menolak makanan, menangis walaupun secara perlahan dan merintih

kesakitan, sang anak tidak bisa kerja sama terhadap petugas Kesehatan, respon lainnya yaitu mengakibatkan berbagai macam prosedur Tindakan yang dapat menyebabkan sang anak agresif, memberontak yang di ekspresikan dengan verbal, dan ketergantungan kepada orang tua (Ningsih, 2018).

Di Provinsi Jawa Tengah terjadi peningkatan prevalensi anak yang sedang menjalani hospitalisasi mencapai sekitar 5,39 % di dalam satu terakhir ini. Jumlah anak yang pernah menjalani hospitalisasi dalam satu tahun terakhir ini di dapatkan data kelompok usia 0-4 tahun sebesar 7,36 %, usia 5-9 tahun sekitar 3,14 %, usia 10-14 tahun sebesar 2,07 %, dan usia 15-17 tahun sebesar 2,27 %. Tercatat jumlah anak yang sedang menjalani hospitalisasi sebesar 61% dari jumlah anak yang sedang menjalani rawat inap di rumah sakit (Dewanti, 2023). Pada pasien anak-anak, survei orang tua memperkirakan prevalensi sekitar 30% masalah pola tidur, dilaporkan bahwa masalah dalam tidur atau mempertahankan tidur pada waktu yang tepat di malam hari (Farias-Fernández et al., 2021).

Kondisi hospitalisasi menimbulkan dampak menurunnya kualitas tidur anak. Anak memiliki rata-rata tidur 0,7-3,8 jam lebih sedikit di rumah sakit dibandingkan yang di rekomendasikan. Hal ini menggaris bawahi perlunya intervensi untuk meningkatkan kualitas tidur selama dirawat di rumah sakit untuk mendukung pemulihan (Burger et al., 2022). Salah satu intervensi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur anak selama hospitalisasi adalah terapi *back massage*. Berdasarkan latar belakang diatas, tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi *back massage* terhadap kualitas tidur anak selama hospitalisasi.

## **METODE**

### **Desain Penelitian**

Metode yang digunakan pada terapi *back massage* terhadap kualitas tidur anak selama hospitalisasi ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode *Quasi Eksperiment* dengan pendekatan *One Group Pre and Post Test Design*.

### **Pertanyaan penelitian**

Apakah ada pengaruh terapi *back massage* terhadap kualitas tidur anak selama hospitalisasi?

### **Sampel dan Setting**

Populasi pada penelitian ini yaitu 210 anak yang dirawat di ruang ayyub 3 Roemani kemudian dihitung menggunakan rumus Federer mendapatkan hasil 36 responden. Pada penelitian ini terdapat kriteria inklusi untuk dijadikan sampel penelitian yaitu anak yang dirawat diruang ayyub 3 Roemani Semarang, orang tua yang menjinkan anaknya menjadi responden. Kriteria eksklusi yaitu anak dengan kondisi kegawatdaruratan, anak berkebutuhan khusus, anak yang mendapatkan terapi farmakologi obat sedatif.

### **Variabel**

Variabel dependent dalam penelitian ini adalah kualitas tidur anak selama hospitalisasi dan variabel independent ini adalah terapi *back massage*.

### **Instrumen**

Informasi data yang akan dikumpulkan yaitu nama, umur, jenis kelamin, alergi lotion atau minyak telon, diagnose medis dan menggunakan alat ukur Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Terdapat 19 item yang dikelompokkan menjadi 7 komponen, Skor total akhir Jika skor  $\leq 5$  (kualitas tidur yang baik) dan, Jika  $> 5$  kualitas tidur yang buruk.

### **Pengumpulan Data**

Lokasi penelitian ini dilakukan di RS Roemani Muhammadiyah Semarang yang dilaksanakan pada bulan September 2024.

**Analisis data**

Uji normalitas data menggunakan uji *Shapiro wilk* dan uji pengaruh menggunakan pengujian statistic *Wilcoxon*.

**Pertimbangan etis**

Etik penelitian terbagi menjadi 3 yang pertama yaitu: kejujuran, *informed consent*, dan kerahasiaan pada jawaban yang responden berikan pada kuesioner yang telah disebar. Penelitian ini telah memiliki izin penelitian dedngan terbitnya *ethical clearance* dengan No.680/KE/O9/2024 dan surat ijin No.188/Unimus-62/PT/2024.

**HASIL PENELITIAN****a. Karakteristik Responden**

**Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia di Ruang Ayyub 3 Rumah Sakit Roemanl Muhammadiyah Semarang**

Variabel	Median	Minimum	Maksimum	Standar Deviasi
Usia	2,00	1	3	0,833
Jenis Kelamin		Frekuensi		Persentase (%)
Laki – Laki		17		47.2
Perempuan		19		52.8
Diagnosa Medis		Frekuensi		Persentase (%)
Febris		10		27.8
DHF		5		13.9
Hiperpireksi		3		8.3
Brpn		6		16.7
Hiperpirelgi		1		2.8
Pneumonia		2		5.6
Diare		3		8.3
Kejang		2		5.6
KDS		1		2.8
Typoid		2		5.6
Anemia		1		2.8
Alergi Lotion		Frekuensi		Persentase (%)
Tidak		27		75.0
Ada		9		25.0
Jumlah		36		100

Pada tabel 1 menunjukkan hasil bahwa rata-rata dari semua usia responden yaitu 2,00 dengan usia terendah yaitu 1 tahun dan usia tertinggi yaitu 3 tahun. Jenis kelamin untuk kelompok terbanyak adalah Perempuan sebesar 19 (52.8%) dan terendah adalah laki – laki sebesar 17 (47.2%). Diagnosa Medis untuk kelompok terbanyak adalah Febris sebesar 10 (27.8%) dan responden yang memiliki Diagnosa Medis terendah adalah hiperpirelgi, KDS, anemia sebesar 1 (2.8%). Brpn sebesar 6 (16.7%). Diagnose medis DHF sebesar 5 (13.9%). Responden yang memiliki diagnose medis Hiperpireksi dan diare sebesar 3 (8.3%). Diagnose medis pneumonia, kejang, typoid sebesar 2 (5.6%). Sementara Riwayat alergi lotion untuk responden tidak ada alergi sebesar 27 (75.0%) dan pada responden yang memiliki ada riwayat alergi lotion sebesar 9 (25.0%).

**b. Distribusi kualitas tidur anak selama hospitalisasi sebelum diberikan terapi *back massage* di ruang ayyub 3 rumah sakit roemani Muhammadiyah semarang**

**Tabel 2. Distribusi kualitas tidur anak selama hospitalisasi sebelum diberikan terapi *back massage***

Variabel	N	Min	Maks	Median	Std. Dev
Kualitas tidur sebelum diberikan terapi <i>back massage</i>	36	7.14	13	7.00	1.693

Tabel 2 menunjukkan hasil bahwa rata – rata kualitas tidur sebelum diberikan terapi *back massage* selama hospitalisasi adalah skor kualitas tidur tertinggi 13 dan terendah adalah skor kualitas tidur 7, Dimana median atau nilai Tengah adalah 7.00.

**c. Distribusi kualitas tidur anak selama hospitalisasi setelah diberikan terapi *back massage* di ruang ayyub 3 rumah sakit roemani Muhammadiyah semarang**

**Tabel 4. 2  
Distribusi kualitas tidur anak selama hospitalisasi setelah diberikan terapi *back massage***

Variabel	N	Min	Maks	Median	Std. Dev
Kualitas tidur setelah diberikan terapi <i>back massage</i>	36	4.19	8	4.00	1.818

Tabel 3 menunjukkan hasil bahwa rata – rata kualitas tidur setelah diberikan terapi *back massage* selama hospitalisasi adalah skor kualitas tidur tertinggi 8 dan terendah adalah skor kualitas tidur 4, Dimana median atau nilai Tengah adalah 4.00.

**d. Pengaruh kualitas tidur anak selama hospitalisasi sebelum dan setelah diberikan terapi *back massage* di ruang ayyub 3 rumah sakit roemani Muhammadiyah semarang**

**Tabel 4. Hasil uji analisis pengaruh kualitas tidur anak selama hospitalisasi sebelum dan setelah diberikan terapi *back massage***

Variabel	N	Sig (2-tailed)
Kualitas tidur sebelum	36	0.000
Kualitas tidur setelah	36	0.000

Tabel 4 menunjukkan hasil bahwa dengan menggunakan uji *Wilcoxon* untuk kualitas tidur anak selama hospitalisasi sebelum dan setelah diberikan terapi *back massage* di ruang Ayyub 3 Rumah Sakit Roemani Muhammadiyah Semarang didapatkan hasil nilai *p value* 0,000 (<0,05).

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata kualitas tidur sebelum diberikan terapi *back massage* selama hospitalisasi adalah skor kualitas tidur tertinggi 13 dan skor nilai kualitas tidur terendah adalah 7. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Gultom, 2020) yang menyatakan bahwa dari 26 responden saat dilakukan *pretest* pada kelompok intervensi Sebagian besar responden yaitu 20 responden menyatakan skor kualitas tidur rata-rata 6-10 yang Dimana semakin tinggi

skor maka semakin buruk kualitas tidur seseorang, jika skor  $< 5$  maka kualitas tidur dikatakan baik, apabila skor  $>5$  maka kualitas tidur dikatakan buruk.

Kualitas tidur yang kurang pada anak dapat membuat daya tahan tubuh rendah, anak akan mudah rewel, gelisah sehingga dapat mengganggu pertumbuhan dan perkembangan pada anak. pentingnya waktu tidur harus benar-benar terpenuhi agar tidak berdampak buruk terhadap perkembangannya. Selain itu, kualitas tidur yang buruk dapat menghambat proses penyembuhan lambat pada anak yang sedang menjalani masa hospitalisasi (Gultom, 2020). Menurut peneliti hal ini menunjukkan bahwa anak yang dikategorikan kualitas tidur yang cukup apabila tidur pada malam hari sekurang-kurangnya adalah 9-11 jam, demikian juga sama halnya pada kondisi anak yang sedang menjalani hospitalisasi. Anak akan dikatakan mengalami gangguan tidur jika pada malam hari tidurnya kurang dari 9 jam, terbangun lebih dari 3 kali dan lama bangun lebih dari 1 jam.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata kualitas tidur setelah diberikan terapi *back massage* selama hospitalisasi adalah skor tertinggi 8 dan skor terendah sebesar 4. penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh (Gultom, 2020) yang menyatakan hasil yang menyatakan bahwa dari 22 responden saat dilakukan *posttest* pada kelompok intervensi Sebagian besar responden yaitu 18 responden menyatakan skor kualitas tidur rata-rata 2-5 yang dimana semakin tinggi skor maka semakin buruk kualitas tidur seseorang, jika skor  $< 5$  maka kualitas tidur dikatakan baik, apabila skor  $>5$  maka kualitas tidur dikatakan buruk. Diperoleh *p value*  $0.002 < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak yang berarti terapi *back massage* efektif untuk meningkatkan kualitas tidur anak selama hospitalisasi. Penelitian ini membuktikan bahwa terapi *back massage* efektif untuk meningkatkan kualitas tidur anak selama hospitalisasi. Pada terapi *back massage* orang tua responden juga akan ikut berpartisipasi akan bagaimana cara melakukan terapi tersebut kepada anak. sehingga orang tua responden akan menerapkan terapi ini ketika suatu saat anak mengalami gangguan tidur.

Ada beberapa hal yang harus diperhatikan dalam pelaksanaan terapi *back massage* ini antara lain, pendekatan dengan anak dan waktu pemberian terapi *back massage*. Sebelum memberikan terapi *back massage* harus melakukan pendekatan terlebih dahulu karena dapat mempengaruhi *mood* anak yang dapat menyulitkan dalam pemberian terapi. Ada dua cara pemberian terapi yaitu yang pertama dapat diberikan melalui peneliti memberikan contoh *back massage* di pantom kepada orang tua responden kemudian orang tua responden diminta untuk mengulang Kembali bagaimana tahapan terapi tersebut. Yang kedua dapat melakukan terapi tersebut langsung kepada responden jika responden kooperatif untuk diberi terapi *back massage*.

Pada saat anak di rawat di rumah sakit, anak akan mengalami rewel, menangis, memberontak, dan perasaan tidak senang yang akhirnya menimbulkan pola tidur tidak yang buruk. Maka dari itu, dengan melakukan terapi *back massage* diharapkan menjadi salah satu cara yang dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan tidur anak selama hospitalisasi. Anak yang dilakukan pemberian terapi *back massage* akan tidertidur dengan lelap, sedangkan pada waktu bangun daya konsentrasi akan lebih penuh. *Back massage* sendiri membantu mengendurkan otot-otot sehingga anak menjadi tenang dan tidurnya nyenyak

Hasil penelitian menunjukkan kualitas tidur anak selama hospitalisasi sebelum dan setelah diberikan terapi *back massage* didapatkan hasil nilai *p value*  $0,000 (<0,05)$  yang artinya ada pengaruh sebelum dan setelah pemberian terapi *back massage* terhadap kualitas tidur anak selama hospitalisasi. Dapat dilihat dari nilai median sebelum dan sesudah pemberian terapi. Nilai median sebelum pemberian terapi *back massage* adalah 7.00 (skor  $<5$  yang dinyatakan buruk) dan nilai median setelah pemberian terapi *back massage* adalah 4.00 (skor  $>5$  yang dinyatakan baik). Hal ini sejalan dengan penelitian (Gultom, 2020) yang menyatakan bahwa *p value*  $0,002 (<0,05)$ , maka terapi *back massage* efektif meningkatkan kualitas tidur anak selama hospitalisasi.

Terapi non farmakologis *back massage* dapat dilakukan di rumah sakit untuk membantu memperbaiki pola kualitas tidur anak selama hospitalisasi. Terapi ini salah satu jenis stimulasi yang akan merangsang perkembangan struktur ataupun fungsi dari kerja sel-sel dalam otak. Pijatan yang lembut dapat mengendurkan otot-otot sehingga anak menjadi tenang dan tidurnya nyenyak. Ada beberapa hal yang harus diperhatikan dalam pelaksanaan terapi *back massage* ini antara lain, pendekatan dengan anak dan waktu pemberian terapi *back massage*. Sebelum memberikan terapi *back massage* harus melakukan pendekatan terlebih dahulu karena dapat mempengaruhi *mood* anak yang dapat menyulitkan dalam pemberian terapi. Waktu ideal untuk pemberian terapi *back massage* untuk usia anak 1-3 tahun antara 10-15 menit untuk menghindari anak merasa bosan dan rewel.

#### **Kekuatan dan Keterbatasan penelitian**

Kekuatan penelitian ini menggunakan besar sampel yang representatif yaitu > 30 responden. Namun penelitian ini tidak menggunakan kelompok kontrol sehingga direkomendasikan peneliti berikutnya memperbaiki desain dan metodologinya.

#### **Implikasi Penelitian**

Terapi non farmakologis *back massage* dapat dilakukan di rumah sakit untuk membantu memperbaiki pola kualitas tidur anak selama hospitalisasi.

#### **KESIMPULAN**

Terdapat peningkatan kualitas tidur anak yang menjalani hospitalisasi di ruang ayyub 3 saat diberikan terapi *back massage* dan terdapat pengaruh terapi *back massage* pada anak yang menjalani hospitalisasi sehingga dapat diartikan terapi *back massage* lebih efektif terhadap peningkatan kualitas tidur anak selama hospitalisasi.

#### **Conflict of Interest Statement**

Tidak ada

#### **Funding Source**

Tidak ada

#### **Author Acknowledgement**

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada kepada Karu, perawat ruang ayyub 3 dan responden yang telah mendukung proses penelitian di Ruang Ayyub 3 Rumah Sakit Roemani Muhammadiyah Semarang

#### **REFERENSI**

- Azzahra, F. (2023). *Terapi distraksi audiovisual untuk mengatasi kecemasan akibat hospitalisasi anak usia prasekolah* (Bukel (ed.); cetakan pe). CV. Mitra Cendekia Media.
- Burger, P., Van den Ende, E. S., Lukman, W., Burchell, G. L., Steur, L. M. H., Merten, H., Nanayakkara, P. W. B., & Gemke, R. J. B. J. (2022). Sleep in hospitalized pediatric and adult patients – A systematic review and meta-analysis. *Sleep Medicine: X*, 4, 100059. <https://doi.org/10.1016/j.sleepx.2022.100059>
- Dewanti, B. A. (2023). Penerapan Terapi Bermain Mewarnai Pada Anak Prasekolah Terhadap Kecemasan Akibat Hospitalisasi di RS PKU Muhammadiyah Karanganyar. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan (JURRIKES)*, 2(2), 14–25.
- Fariás-Fernández, M., Rendón-Macías, M. E., Iglesias-Leboreiro, J., Bernárdez-Zapata, I., & Gordillo-Rodríguez, L. (2021). Effects of hospitalization on children's sleep pattern irrespective of sleep problems history. *Boletín Médico Del Hospital Infantil de México*, 78(4), 279–286. <https://doi.org/10.24875/BMHIM.20000277>

- Gultom, N. C. (2020). *Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia SIA 3-6 Bulan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Longat Kecamatan Panyabungan Barat Kabupaten Mandailing Natal*. 1–89.
- Ningsih, N. S. (2018). Pengaruh Back Rub Terhadap Kecemasan dan Gangguan Tidur pada Anak Pra Sekolah saat Hospitalisasi. *Community of Publishing in Nursing*, 6(3), 135–142.