

## PENGARUH PIJAT PUNGGUNG TERHADAP SKOR KECEMASAN PADA PASIEN GAGAL JANTUNG DI RUMAH SAKIT PEMERINTAH KABUPATEN GARUT

Bambang Aditya Nugraha<sup>1</sup>, Sulastini<sup>2</sup>, Aisyah<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Dosen Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Padjadjaran Bandung.

Email: bambangadityanugraha@gmail.com

<sup>2</sup>Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan, STIKes Karsa Husada Garut Jawa Barat.

Email: sulastini26@gmail.com

<sup>3</sup>Perawat Rumah Sakit Umum dr. Slamet, Garut Jawa Barat. Email: aisyah\_peri@gmail.com

### ABSTRAK

**Pendahuluan:** Permasalahan psikologis yang ditemukan pada pasien gagal jantung adalah kecemasan dimana dapat menstimulasi aktivasi respon simpatis tubuh sehingga meningkatkan beban kerja jantung yang akhirnya menurunkan kualitas hidup pasien. Dengan demikian diperlukan intervensi manajemen kecemasan demi meningkatkan kualitas hidup pasien. Pijat punggung adalah metode relaksasi yang berpotensi mengatasi kecemasan. Pijat punggung merupakan teknik relaksasi yang mudah dilakukan, sederhana, murah dan minim resiko jika dilakukan pada pasien gagal jantung. Pijat punggung mampu memberikan rasa relaks, menurunkan tekanan darah dengan mempengaruhi aspek neurohormonal dan menurunkan beban kerja jantung. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi pengaruh pijat punggung terhadap skor kecemasan pada pasien dengan gagal jantung di ruang rawat inap Rumah Sakit Pemerintah Kabupaten Garut.

**Metode:** Desain penelitian menggunakan quasi experimental dengan rancangan one group pretest and posttest. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah consecutive sampling sehingga didapat jumlah sampel sebanyak 30 pasien. Instrumen pengukuran skor kecemasan menggunakan Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Data dianalisis dengan t test.

**Hasil:** Menunjukkan sebagian besar responden mengalami kecemasan tingkat sedang dengan skor yang bervariasi. Terdapat penurunan yang bermakna antara skor kecemasan pasien Gagal jantung sebelum dan sesudah dilakukan intervensi pijat punggung dengan nilai  $p=0,001$  ( $p<0,05$ ). Pijat punggung dapat menurunkan skor kecemasan pada pasien gagal jantung di ruang rawat inap Rumah Sakit Pemerintah Kabupaten Garut. Pijat punggung disarankan diterapkan di rumah sakit sebagai salah satu terapi komplementer non farmakologis untuk mengatasi kecemasan dan ditransformasikan sebagai prosedur tetap dalam intervensi keperawatan yang pada akhirnya akan meningkatkan kualitas hidup pasien gagal jantung.

**Kata kunci:** Gagal jantung kongestif, pijat punggung, skor kecemasan,

### PENDAHULUAN

Gagal jantung adalah penyakit kronis yang menurunkan produktivitas penderitanya. Penyakit ini merupakan penyakit kronis terbanyak di kabupaten Garut (data Pemerintah Kabupaten Garut tahun 2015). Hasil Wawancara dengan Perawat Rumah Sakit Pemerintah (2015) pasien penyakit jantung mencari pertolongan ke unit penyedia layanan kesehatan dalam kondisi buruk. Hal tersebut karena minimnya pengetahuan masyarakat Garut terkait penyakitjantung. Berdasarkan Data Instalasi Rawat Inap Mei (2016) 130 orang pasien mengalami gagal jantung, (Januari 2015 - Februari 2016) sebanyak 1680 pasien.

Respon psikologis yang terjadi akibat gagal jantung adalah 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).

Teknik relaksasi merupakan intervensi keperawatan yang dilakukan untuk mengatasi masalah terutama akibat respon saraf simpatis. Berdasarkan Nursing Intervention classification (NIC) domain Physiological; Basic, ada berbagai macam upaya relaksasi, diantaranya adalah teknik

napas dalam, relaksasi otot progresif, pijat dan lain sebagainya. Dengan dilakukannya teknik relaksasi, diharapkan dapat menstimulasi saraf parasimpatis yang akan meredakan ketegangan otot, vasodilatasi dan yang paling utama adalah dapat mengatasi kecemasan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa teknik relaksasi dapat menekan respon simpatis dan menstimulasi respon parasimpatis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa relaksasi otot progresif secara efektif dapat menurunkan tekanan darah baik sistolik maupun diastolik. Penelitian lainnya menunjukkan bahwa relaksasi yang sistematis dapat meredakan nyeri dan kecemasan pada pasien pasca operasi, relaksasi otot progresif juga dapat menurunkan depresi dan kecemasan (Aalami, Jafarnejad, Modarres, & Gharavi, 2016; Nugraha, Fatimah, & Kurniawan, 2017). Hasil penelitian menunjukkan adanya korelasi antara nyeri dan kecemasan terhadap skor kecemasan.

Teknik relaksasi juga sering dilakukan pada pasien dengan penyakit jantung. Terutama untuk meredakan kecemasan yang akan menyebabkan respon simpatis serta menjadi salah satu faktor yang menyebabkan terjadinya kecemasan berkaitan dengan perubahan neurohormonal pada penderita gagal jantung. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik relaksasi dan distraksi dapat meredakan kecemasan pada pasien dengan penyakit jantung. (Hashemzadeh, Farshi, Halabianloo, & Rad, 2011).

Terkait dengan kecemasan, tidak semua teknik relaksasi dapat dilakukan. Sebagai contoh, Teknik relaksasi otot progresif memerlukan energi pada saat dilakukan intervensi, teknik relaksasi napas dalam tidak secara langsung menstimulasi reseptor parasimpatis, teknik relaksasi dengan distraksi sukar dilakukan berkaitan dengan dinamika kondisi psikologis pasien sehingga ketiga metoda tersebut akan sulit jika dilakukan pada pasien gagal jantung.

Hasil penelitian Chen, Liu, Yeh, Chiang, & Hsieh (2013) terkait relaksasi menunjukkan bahwa teknik relaksasi pijat punggung dapat menurunkan tingkat kecemasan, menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kenyamanan pada pasien gagal jantung akan tetapi pada penelitian tersebut kecemasan tidak diukur. 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. Pijat punggung dapat menstimulasi reseptor parasimpatis di area punggung secara langsung

sehingga pasien merasa rileks. Selain itu, dengan adanya relaksasi maka pembuluh darah diharapkan dapat dilatasi yang berimplikasi pada menurunnya resistensi perifer yang secara langsung akan menurunkan beban kerja jantung. Dilatasi pembuluh dara terjadi akibat sekresi agen vasoaktif yang jumlahnya akan meningkat jika tubuh berada pada kondisi relaksasi.

Secara fisiologis pijat punggung merupakan salah satu teknik relaksasi yang mempengaruhi tubuh secara fisik maupun psikis. Pijat punggung memberikan efek relaksasi dengan cara menstimulasi pengeluaran endorfin di otak yang berefek menekan aktifitas saraf simpatis dan menstimulasi aktivasi saraf parasimpatis (Chen, Liu, Yeh, Chiang & Hsieh 2013). Dengan pijat punggung maka pembuluh darah akan dilatasi, otot akan relaksasi serta kondisi psikologis akan lebih baik karena peningkatan endorfin dan serotonin di otak. Pada fase tersebut maka sirkulasi ke jaringan sistemik akan mengalami perbaikan meskipun jantung mengalami penurunan dalam aspek kontraktilitas maupun curah jantung.

Mekanisme lain pijat punggung dalam mengatasi kecemasan adalah dengan cara merelaksasikan beberapa kumpulan otot di area punggung yang akan merangsang sistem limbik di hipotalamus untuk mengeluarkan Corticotropin Releasing Factor (CRF). Substansi tersebut akan menstimulasi hipofisis untuk meningkatkan sekresi endorfin dan Pro Opioid Melano Cortin (POMC) yang akan meningkatkan produksi encefalin oleh medula adrenal sehingga akan mempengaruhi suasana hati dan memberikan perasaan rileks (Black, & Hawks, 2009; Nugraha, Fatimah, & Kurniawan, 2017).

Pemilihan pijat punggung sebagai intervensi untuk mengatasi kecemasan berkaitan dengan belum dilakukannya penelitian yang menggunakan pijat sebagai intervensi dalam pengelolaan kecemasan pasien gagal jantung di kabupaten garut. Intervensi tersebut relatif mudah untuk dilakukan oleh perawat maupun keluarga pasien yang terlatih dan dapat dilakukan di klinik maupun non klinik. Selain itu, pijat punggung tidak memerlukan peralatan yang rumit sehingga tidak membebani rumah sakit untuk ketersediaan alat. Peralatan kebutuhan dasar manusia sederhana dapat digunakan sebagai perlengkapan pijat punggung Rumah Sakit Umum dr. Slamet Garut belum melakukan upaya farmakologis maupun non- farmakologis terkait manajemen kecemasan pada pasien gagal jantung seperti bed rest. Kondisi tersebut terjadi karena perawat belum sepenuhnya memperhatikan

masalah kecemasan yang muncul pada pasien gagal jantung. Dengan demikian, menjadi penting untuk mengidentifikasi pengaruh pijat punggung terhadap tingkat kecemasan pada pasien gagal jantung di RSUD dr. Slamet Garut. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi pengaruh pijat punggung terhadap tingkat kecemasan pasien gagal jantung di RSUD dr. Slamet Garut.

#### METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian quasi eksperimental dengan rancangan one group pretest and posttest design tanpa menggunakan kelompok control. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *consecutive sampling* dengan kriteria inklusi pasien gagal jantung kelas fungsional III yang mengalami kecemasan, gagal jantung yang terjadi disebabkan oleh penyakit arteri koroner, rentang usia 22-65 tahun, pasien yang mampu berkomunikasi secara verbal dan sadar penuh. Berdasarkan hasil perhitungan ditemukan jumlah sampel sebanyak 30 responden. Intervensi dilakukan pada pagi hari selama 15 menit dengan

interval 24 jam selama 3 hari. Pengukuran dilakukan 5 menit pasca intervensi. Intervensi pijat punggung menggunakan instrumen panduan pijat punggung yang terdiri dari metode (a) *hand changing* (b) teknik menggesek dan memutar dengan ibu jari (c) Teknik *effeurasi* merupakan tipe pijatan yang dengan cara menggosok pijatan yang lambat dan luwes (d) Teknik *Petrisasi* atau menarik secara lembut dan (e) Teknik tekanan menyikat. Pengukuran skor kecemasan menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Instrumen HARS mengukur parameter kecemasan fisiologis maupun psikologis, memiliki nilai validitas yang tinggi dan memiliki nilai reliabilitas yang tinggi pula sehingga sangat tepat untuk dijadikan instrument dalam pengukuran kecemasan.

#### HASIL PENELITIAN

Skor kecemasan sebelum, sesudah intervensi pijat punggung serta perbedaan skor sebelum dan sesudah untuk melihat gambaran kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi pijat punggung pada pasien dengan gagal jantung, secara lengkap data disajikan dalam tabel dibawah ini:

**Tabel 1 Skor kecemasan sebelum, setelah intervensi pijat punggung serta perbedaan diantara keduanya**

Skor Kecemasan				
Sebelum Intervensi		Setelah Intervensi		p
Rerata	SB*	Rerata	SB*	
24,67	8,050	19,90	5,201	0,001

#### Keterangan, SB\* : Simpangan Baku

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui bahwa rerata skor kecemasan sebelum dilakukan pijat punggung berada dalam kategori sedang. Rerata skor kecemasan hari ketiga lebih kecil dibanding hari pertama maupun hari kedua dan mengalami penurunan sejak hari pertama dan berada pada kategori ringan. Berdasarkan tabel tersebut diketahui bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara skor kecemasan sebelum dilakukan intervensi dan setelah dilakukan intervensi. Rerata skor kecemasan setelah dilakukan intervensi secara bermakna lebih rendah dibandingkan dengan skor kecemasan hari pertama. Dengan kata lain, telah terjadi perbaikan secara bermakna pada skor kecemasan setelah dilakukan intervensi pijat punggung.

Terdapat pengaruh pijat punggung terhadap skor kecemasan pada pasien gagal jantung di RSUD dr. Slamet Garut yang ditunjukkan dengan adanya penurunan skor kecemasan pasien setelah dilakukan intervensi pijat punggung. Mekanisme pijat punggung dalam mengatasi kecemasan pada pasien gagal jantung adalah dengan mengelola masalah fisik maupun psikologis akibat gagal jantung yang menjadi prediktor terjadinya kecemasan. Pijat punggung mampu merelaksasikan beberapa kumpulan otot di area punggung yang akan merangsang sistem limbik di hipotalamus untuk mengeluarkan Corticotropin Releasing Factor (CRF). Substansi tersebut akan menstimulasi hipofisis untuk meningkatkan sekresi endorfine dan Pro Opioid Melano Cortin (POMC)

**Bambang Aditya Nugraha**<sup>1</sup> Dosen Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Padjadjaran Bandung  
 Email: bambangadityanugraha@gmail.com

**Sulastini**<sup>2</sup> Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan, STIKes Karsa Husada Garut Jawa Barat. Email: sulastini26@gmail.com

**Aisyah**<sup>3</sup> Perawat Rumah Sakit Umum dr. Slamet, Garut Jawa Barat. Email: aisyah\_peri@gmail.com

yang akan meningkatkan produksi encefalin oleh medula adrenal sehingga akan mempengaruhi suasana hati dan memberikan perasaan rileks. Setiap teknik relaksasi akan menstimulasi sekresi endorfin di otak (Black, & Hawks, 2009; Nugraha, Fatimah, & Kurniawan, 2017). Perasaan nyaman baik secara fisik maupun psikologis merupakan respon dari pengeluaran hormon endorfin (Newberg, & Waldman, 2006; Moss, Wintering, Roggenkamp, Khalsa, Waldman, Monti, & Newberg, 2012). Berdasarkan kedua temuan tersebut maka pijat punggung dapat menstimulasi peningkatan endorfin. Relaksasi akan memicu pengeluaran hormon Endorfin. Hormon tersebut berbentuk polipeptida yang mengandung 30 unit asam amino yang mengikat pada reseptor opiat di otak, Hormon ini bertindak seperti morphine, bahkan dikatakan 200 kali lebih efektif dari morphine. Endorfin mampu menimbulkan perasaan euforia, bahagia, nyaman, menciptakan ketenangan dan memperbaiki suasana hati seseorang hingga membuat seseorang relaks. Relaksasi akan memicu limbik sistem dan memicu hipotalamus untuk mensekresikan endorfin. Dalam kondisi tersebut maka konsentrasi endorfin di otak akan meningkat.

Peningkatan endorfin di otak akan menciptakan perasaan rileks secara fisik. Dengan meningkatnya endorfin maka sekresi kortisol akan ditekan sehingga pasien akan merasakan sensasi rileks secara psikologis. Peningkatan endorfin setelah dilakukan pijat punggung akan menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah yang berimplikasi pada perbaikan sirkulasi dimana terjadi perbaikan suplai oksigen dan energi. Selain itu, perasaan rileks akan menurunkan laju metabolisme serta menurunkan kebutuhan energi. Peningkatan endorfin akan diikuti dengan penekanan kortisol secara simultan. Dengan menurunnya kortisol maka akan mengurangi masalah psikologis seperti depresi dan kecemasan (Chen, Liu, Yeh, Chiang, Fu, & Hsieh, 2013; Nugraha, Fatimah, & Kurniawan, 2017).

Perbaikan kondisi psikologis pada pasien gagal jantung mengarah pada penurunan skor fatigue jika diikuti dengan perbaikan pada parameter fisiologis. Teknik relaksasi dapat mempengaruhi parameter fisiologis seperti tekanan darah, nadi, frekuensi pernafasan suhu dan saturasi oksigen. Pada penelitian ini, berdasarkan hasil pengukuran ditemukan bahwa dari 30 responden terdapat 4 (empat) pasien yang mengalami hipertensi dan 3 (tiga) pasien mengalami perbaikan tekanan darah setelah dilakukan intervensi pijat punggung. Tidak

ditemukan perubahan pada tekanan darah pasien setelah dilakukan intervensi jika tekanan darah pasien berada pada rentang normal.

Parameter klinis berikutnya adalah nadi, 2 (dua) orang pasien yang mengalami takikardia mengalami perbaikan setelah dilakukan intervensi pijat punggung dan sisanya berada pada rentang normal dan tidak terjadi perburukan setelah dilakukan intervensi seperti aritmia, dyspnea maupun nyeri. Selain nadi, parameter fisiologis lainnya yang diukur pada penelitian ini adalah frekuensi napas dan saturasi oksigen. Pasien mengalami perbaikan nilai frekuensi pernapasan terutama pada pasien dengan pola napas tidak efektif. Tidak ditemukan perubahan signifikan pada saturasi oksigen setelah dilakukan intervensi. Pasien dengan parameter fisiologis yang abnormal mengalami perbaikan setelah dilakukan intervensi. Perbaikan tekanan darah, nadi, dan frekuensi napas menunjukkan adanya stimulasi saraf para simpatis yang akan menurunkan beban kerja jantung sehingga mampu memperbaiki kondisi fisiologis pasien. Fakta tersebut didukung oleh hasil penelitian sebelumnya yang menemukan bahwa pijat punggung dapat menurunkan tekanan darah, nadi dan frekuensi pernapasan (Chen, Liu, Yeh, Chiang, Fu, & Hsieh, 2013; Nugraha, Fatimah, & Kurniawan, 2017).

Penurunan skor kecemasan akan menciptakan kenyamanan fisik dan psikologis. Dengan meningkatnya kenyamanan maka kualitas istirahat pasien akan lebih baik sehingga proses konservasi energi akan lebih optimal. Manfaat berikutnya adalah penurunan beban kerja jantung pada fase after load dikarenakan vasodilatasi pembuluh darah dan penurunan tekanan darah pada pasien gagal jantung setelah dilakukan intervensi. Gangguan fisik pada pasien gagal jantung yang cenderung menetap terutama gangguan pada struktur jantung tidak dapat diatasi dengan pijat punggung. Akan tetapi, gangguan yang sifatnya psikis dapat diatasi dengan pijat punggung. hal tersebut dibuktikan dengan menurunnya skor kecemasan pada pasien dengan gagal jantung kelas fungsional III meskipun tanpa disertai perubahan fisik yang bermakna.

## SIMPULAN

Terdapat pengaruh pijat punggung terhadap penurunan skor kecemasan pada pasien gagal jantung di RSUD Dokter Slamet Garut.

## DAFTAR PUSTAKA

- Black, J. M., & Hawks, J. H. (2009). *Medical-surgical nursing*: Saunders.
- Chen, W. L., Liu, G. J., Yeh, S. H., Chiang, M. C., Fu, M. Y., & Hsieh, Y. K. (2013). Effect of back massage intervention on anxiety, comfort, and physiologic responses in patients with congestive heart failure. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 19(5), 464-470.
- Evangelista, L. S., & Shinnick, M. A. (2008). What do we know about adherence and self-care?. *The Journal of cardiovascular nursing*, 23(3), 250.
- Hashemzadeh, A., Garooci Farshi, M., Halabianloo, G., & Maleki Rad, A. (2011). The study of effectiveness of relaxation and distraction techniques training in anxiety reduction in cardiac patients. *Arak Med Univ J*, 14(56), 97-105.
- Moss, A. S., Wintering, N., Roggenkamp, H., Khalsa, D. S., Waldman, M. R., Monti, D., & Newberg, A. B. (2012). Effects of an 8-week meditation program on mood and anxiety in patients with memory loss. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 18(1), 48-53.
- Newberg, A., & Waldman, M. R. (2006). *Why we believe what we believe: Uncovering our biological need for meaning, spirituality, and truth*. Simon and Schuster.
- Nugraha, B. A., Fatimah, S., & Kurniawan, T. (2017). Pengaruh Pijat Punggung terhadap Skor Kelelahan Pasien Gagal Jantung. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, 5(1).
- Smith, O. R., Van Den Broek, K. C., Renkens, M., & Denollet, J. (2008). Comparison of Fatigue Levels in Patients with Stroke and Patients with End-Stage Heart Failure: Application of the Fatigue Assessment Scale. *Journal of the American Geriatrics Society*, 56(10), 1915-1919.