

Pengaruh Terapi *Massage* Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pasien Kanker di Rumah Sakit Murni Teguh

The Effect of Massage Therapy on Improving Sleep Quality Among Cancer Patients at Murni Teguh Hospital

Fitrioni Amersha

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Flora, Indonesia

**Corresponding author:* E-mail: onieamersha@gmail.com

Abstrak

Kanker adalah kelompok besar penyakit yang dapat dimulai di hampir setiap organ atau jaringan tubuh ketika sel abnormal tumbuh tak terkendali, melampaui batas mereka yang biasa untuk menyerang bagian tubuh yang berdekatan dan / atau menyebar ke organ lain.. Tujuan penelitian ini adalah Mengetahui pengaruh terapi massage terhadap peningkatan kualitas tidur pasien Kanker di Rumah Sakit Murni Teguh. Penelitian ini adalah kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen yaitu penelitian yang mencari hubungan sebab akibat antara variabel bebas dengan variabel terikat, dimana variabel bebas dikontrol dan dikendalikan untuk dapat menentukan pengaruh yang ditimbulkan pada variabel terikat. Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen dalam bentuk one group pre test post test design. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh pasien kanker yang di rawat di Rumah Sakit Murni Teguh periode bulan Desember 2025 sebanyak 22 orang. Sampel pada penelitian ini sebanyak 22 responden (total sampling). Hasil analisis yang dapat diketahui bahwa ada pengaruh terapi massage untuk meningkatkan kualitas tidur pasien kanker di Rumah Sakit Murni Teguh dengan nilai $p < 0,005$ ($p = 0,000$). Diharapkan kepada petugas kesehatan di RS Murni Teguh agar memberikan sosialisasi tentang pentingnya manfaat terapi massage untuk meningkatkan keterampilan dan pengetahuannya tentang terapi massage melalui kegiatan pelatihan, seminar dan workshop.

Kata Kunci: Terapi Massage; Kualitas Tidur; Pasien Kanker

Abstract

Cancer is a broad group of diseases that can originate in almost any organ or body tissue when abnormal cells grow uncontrollably, exceeding their usual boundaries to invade adjacent body parts and/or spread to other organs. The aim of this study was to determine the effect of massage therapy on improving the sleep quality of cancer patients at Murni Teguh Hospital. This was a quantitative study utilizing an experimental design—specifically, research seeking to establish a cause-and-effect relationship between independent and dependent variables, wherein the independent variable is controlled to determine its impact on the dependent variable. A "one-group pre-test post-test" experimental design was employed. The study population consisted of all 22 cancer patients treated at Murni Teguh Hospital during December 2025. The sample comprised 22 respondents (total sampling). The analysis revealed that massage therapy had a significant effect on improving the sleep quality of cancer patients at Murni Teguh Hospital ($p < 0.005$; $p = 0.000$). It is recommended that healthcare personnel at Murni Teguh Hospital be provided with information regarding the benefits of massage therapy and opportunities to enhance their skills and knowledge in this area through training sessions, seminars, and workshops.

Keywords: Massage Therapy; Sleep Quality; Cancer Patients

DOI:

PENDAHULUAN

Kanker adalah kelompok besar penyakit yang dapat dimulai di hampir setiap organ atau jaringan tubuh ketika sel abnormal tumbuh tak terkendali, melampaui batas mereka yang biasa untuk menyerang bagian tubuh yang berdekatan dan / atau menyebar ke organ lain. Proses yang terakhir disebut metastasis dan merupakan penyebab utama kematian akibat kanker. Neoplasma dan tumor ganas adalah nama lain yang umum untuk kanker (World Health Organization, 2023).

Kanker terdeteksi pada umumnya setelah stadium lanjut, pada stadium ini metastase kanker sudah meluas dan menimbulkan berbagai gejala. Menurut Irvin, Muss, and Mayer (2011) gejala yang muncul umumnya tergantung letak dari metastase atau disertai dengan gejala lainnya seperti fatigue, depresi, dan nyeri. Ressel (2003) mengungkapkan bahwa berdasarkan hasil beberapa penelitian pada pasien kanker, diperkirakan prevalensi fatigue berkisar antara 4-91%, depresi 1- 42% dan nyeri 14-100%. Lebih lanjut Van den Beuken-van Everdingen et al. (2008) mengungkapkan bahwa nyeri merupakan salah satu gejala yang paling banyak ditakutkan pasien kanker.

Kanker merupakan salah satu masalah kesehatan global yang signifikan, dengan jutaan kasus dan kematian dilaporkan setiap tahunnya di seluruh dunia. Pasien kanker sering kali mengalami berbagai gejala fisik dan psikologis yang berhubungan dengan penyakit itu sendiri maupun efek samping dari pengobatan seperti kemoterapi dan radiasi. Salah satu masalah umum yang

sering dihadapi oleh pasien kanker adalah gangguan kualitas tidur atau insomnia.

Nyeri dialami pasien kanker selama proses terjadinya penyakit. Menurut Yang, Sun, Lu, Pang, and Ding (2012) kejadian nyeri diperkirakan sebesar 25% dialami pasien yang baru didiagnosis kanker, 33% pada pasien yang sedang menjalani terapi anti-kanker dan lebih dari 75% pada pasien dengan Shiuann Wu, Natavio, Davis, and Yarandi (2013) stadium lanjut.

Berdasarkan intensitasnya, nyeri yang dirasakan pasien kanker berada pada kategori sedang hingga berat. Penelitian yang dilakukan menemukan bahwa lebih dari setengah pasien kanker (62,8%) mengalami nyeri sedang hingga berat. Demikian halnya dengan pasien kanker payudara. Satija et al. (2014) melaporkan bahwa sekitar 40-89% pasien kanker payudara mengalami nyeri. Nyeri akibat kanker dapat mempengaruhi aspek fisiologis, psikologis, fungsi sosial, mental, dan penurunan kualitas hidup, serta menjadi beban penderitaan pasien, keluarga dan masyarakat (Yang et al., 2012). Kualitas tidur sebanding dengan waktu bangun sebelumnya. Jumlah tidur rapid eye movement (REM) dan non rapid eye movement (NREM) yang cukup menentukan kualitas tidur yang baik (Pulak & Jensen, 2016).

Tidur dianggap memainkan peran penting dalam fungsi semua sistem tubuh. Penting bagi tubuh untuk memperbaiki dan memulihkan dirinya sendiri. Hal ini diketahui memiliki pengaruh pada pengaturan suhu, sistem saraf otonom, kekebalan tubuh, pencernaan, kardiovaskular, pernapasan, reproduksi, dan sistem kemih namun gangguan tidur

sering terjadi pada pasien perawatan intensif (Bani Younis & Hayajneh, 2018).

Gangguan tidur pada pasien kanker dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk nyeri kronis, kecemasan, kelelahan (fatigue), depresi, dan efek samping pengobatan. Kualitas tidur yang buruk dapat memperburuk kondisi pasien, menurunkan kualitas hidup, dan bahkan mempengaruhi respons tubuh terhadap pengobatan kanker.

Untuk mengatasi masalah ini, berbagai intervensi telah dikembangkan, baik secara farmakologis maupun non-farmakologis. Terapi farmakologis sering digunakan, namun terkadang dapat menimbulkan efek samping atau ketergantungan. Oleh karena itu, terapi komplementer non-farmakologis semakin banyak dieksplorasi, salah satunya adalah terapi pijat (massage).

Terapi pijat adalah manipulasi manual jaringan lunak tubuh yang bertujuan untuk menormalkan kondisinya. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa terapi pijat dapat memberikan manfaat yang signifikan, seperti menurunkan tingkat nyeri, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan kualitas tidur pada pasien kanker. Pijat onkologi, yang merupakan bentuk pijat khusus dengan sentuhan ringan dan gerakan lambat, dirancang untuk membantu tubuh rileks dan bekerja dengan sistem saraf pusat.

Berdasarkan survei awal pada bulan November 2025 di Rumah Sakit Murni teguh, diperoleh data jumlah pasien kanker rawat inap pada bulan tersebut sebanyak 336 orang dan dari hasil wawancara dari 10 pasien kanker yang dirawat di Rumah Sakit diketahui bahwa 3

pasien mengatakan bahwa mereka mengalami masalah pada tidurnya sedangkan 7 pasien mengatakan merasa nyaman setelah mendapat terapi pijat yang dilakukan perawat. Mengingat tingginya prevalensi gangguan tidur pada pasien kanker dan potensi manfaat terapi pijat sebagai intervensi non-farmakologis yang aman dan efektif, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih dalam pengaruh terapi pijat terhadap peningkatan kualitas tidur pada pasien kanker.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen yaitu penelitian yang mencari hubungan sebab akibat antara variabel bebas dengan variabel terikat, dimana variabel bebas dikontrol dan dikendalikan untuk dapat menentukan pengaruh yang ditimbulkan pada variabel terikat. (Notoadmodjo, 2010). Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen dalam bentuk one group pre test post test design. Peneliti mengadakan pengamatan langsung terhadap satu kelompok subjek dengan dua kondisi yang dilaksanakan tanpa adanya kelompok pembanding sehingga setiap subjek merupakan kelas control atas dirinya sendiri (Arikunto, 2016). Penelitian ini dilakukan di Rumah Sakit Murni Teguh Medan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien kanker yang di rawat di Rumah Sakit Murni Teguh periode bulan Desember 2025 sebanyak 22 orang. tehnik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah total sampling yaitu keseluruhan jumlah populasi dijadikan sebagai sampel. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 22

responden. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini terdiri dari 10 pertanyaan yang berkaitan dengan terapi massage dan kualitas tidur.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hasil Uji Wilcoxon Pengaruh Terapi Massage terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pasien Kanker di Rumah Sakit Murni Teguh

Pre test Pos test	N	Mean	Med	Std Deviation	Min	Max	P value
Pre test Pos test	22	-6.700	-7.368	4.067	-8.603	-4.797	0,000

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel hasil pre test sebelum terapi massage adalah semua responden berada pada SD (4.067), Mean (-6.700) Maksimun sebanyak (-4.797), dan Minimum (-8.603) dengan nilai p-value: 0.000 atau < 0.05 setelah diberi terapi massage artinya ada Pengaruh Terapi Massage terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pasien Kanker di Rumah Sakit Murni Teguh.

PEMBAHASAN

Pengaruh Terapi Massage terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pasien Kanker di Rumah Sakit Murni Teguh

Berdasarkan hasil uji wilcoxon diperoleh nilai $p < 0,05$ ($p = 0,000$), maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi massage terhadap peningkatan kualitas tidur pasien Kanker di Rumah Sakit Murni Teguh.

Menurut Rosliana (2021), status kesehatan/kondisi penyakit ikut ambil bagian dalam kualitas tidur pasien. Pada saat kondisi tubuh sehat terbebas dari rasa sakit dan nyeri memungkinkan manusia untuk mendapatkan tidur yang baik, nyenyak dan berkualitas. Sebaliknya apabila status kesehatan kurang baik maka secara otomatis kualitas tidur akan terganggu. Sama halnya dengan pasien yang sedang/pasca menjalani rawat inap,

saat kondisi tubuh belum 100% pulih maka tubuh memerlukan fase restoratif untuk dapat kembali pulih. Sama halnya dengan tidur yang memerlukan waktu untuk dapat pulih dan kembali mencapai tidur yang berkualitas. Menurut Rosliana (2021), kualitas tidur dapat dipengaruhi pula oleh kondisi stres psikologis. Menjalani perawatan di rumah sakit tentu memberikan dampak terhadap psikologis pasien, diantaranya ada rasa cemas bahkan hingga depresi yang akan memengaruhi tidur. Cemas meningkatkan produksi norepinefrin dalam darah yang diproses pada sistem saraf simpatis, produksi norepinefrin ini akan mengganggu fase tidur yang ada pada tahap IV NREM dan REM. Kecemasan pasien yang menjalani rawat inap sangat beragam penyebabnya.

Peneliti berasumsi bahwa kecemasan dapat timbul salah satunya dari alat kesehatan yang terpasang di tubuh pasien. Tidak hanya asumsi, namun kecemasan akibat terpasang alat kesehatan banyak ditemukan dan didukung dengan pernyataan pasien. Didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Demur (2018), sebanyak 52.4% pasien yang menjalani rawat inap kualitas tidurnya buruk, penyebabnya yaitu pasien terpasang alat kesehatan, pada beberapa

pasien merasa cemas karena baru terpasang infus pertama kalinya, cemas dan ketakutan apabila infusnya berdarah dan dapat terlepas saat pasien berubah posisi dan takut apabila harus dipasang infus yang baru.

Menurut Indriana et al. (2023), kenyamanan yang didapatkan dari lingkungan membuat pasien tenang, rileks, aman dan nyaman membantu pasien untuk dapat beristirahat. Selain faktor lingkungan yang nyaman dan didukung dengan sarana dan prasarana yang mendukung kenyamanan, adanya dukungan untuk tetap melaksanakan kebiasaan sebelum tidur dapat mendukung tercapainya tidur yang berkualitas. Menurut Tarnoto & Purwitasari (2023), sleep hygiene menjadi cara efektif sederhana yang mampu meningkatkan kualitas tidur. Apabila dilakukan secara teratur maka tidur yang berkualitas dapat dicapai. Sleep hygiene sederhana untuk dilakukan yaitu menyiapkan lingkungan yang mendukung istirahat, menghindari tidur terlalu lama di siang hari, fokus dan menghilangkan distraksi yang dapat mengganggu tidur.

SIMPULAN

Ada pengaruh terapi massage terhadap peningkatan kualitas tidur pasien Kanker di Rumah Sakit Murni Teguh dengan nilai $p < 0,05$ ($p = 0,000$).

DAFTAR PUSTAKA

- Afianti, N., & Mardhiyah, A. (2017). Pengaruh Foot Massage terhadap Kualitas Tidur Pasien di Ruang ICU. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, 5(1), 86–97. <https://doi.org/10.24198/jkp.v5n1.10>
- Aisy, R., Sawitri, E., & Rotinsulu, D. J. (2020). Insomnia pada Penderita Kanker Payudara yang Sedang Menjalani Kemoterapi. *Jurnal Medika: Karya Ilmiah Kesehatan*, 5(1). <https://doi.org/10.35728/jmkik.v5i1.126>
- Anggraini, D., Marfuah, D., & Puspasari, S. (2020). Kualitas Tidur Pasien Kanker Payudara Yang Menjalani Kemoterapi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 16(2), 91–100. <https://doi.org/10.26753/jikk.v16i2.494>
- Anggraini, D., Marfuah, D., & Puspasari, S. (2021). Peran Edukator Perawat Melalui Terapi Non Farmakologi dalam Upaya Meningkatkan Kualitas Tidur Pasien Kanker Payudara. *Jurnal EMPATI (Edukasi Masyarakat, Pengabdian Dan Bakti)*, 2(1), 52–58. <https://doi.org/10.26753/empati.v2i1.476>
- Anies. (2019). *Ensiklopedia Kedokteran Populer: Kanker* (N. Hidayah (ed.)). ArRuzz Media.
- Dewi, R. (2021). *Teknik Relaksasi Lima Jari Terhadap Kualitas Tidur, Fatigue Dan Nyeri Pada Pasien Kanker Payudara*. Depublish Publisher.
- Notoadmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. PT Rineka Cipta.
- Notoadmojo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nugroho, T. (2018). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Kebidanan*. Nusa Medika.
- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Kritis* (P. P. Lestari (Ed.); 5th ed.). Salemba Medika.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta