

Pengaruh Teknik Pemijatan Terhadap Kualitas Tidur Pasien Penyakit Jantung: Scoping Review

Tetti Solehati^{1*}, Yanti Hermayanti², Cecep Eli Kosasih³, Jasmine Fasya Fadillah⁴, Rahadiani Ayu⁵, Shafira Juniar⁶ Rachelya Nurfirdausi Islamah⁷

^{1,2,3,4,5,6} Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran Jatinangor, Jawa Barat, Indonesia

⁷ Fakultas Kedokteran, Universitas Indonesia, Jakarta, Indonesia

Penulis Korespondensi: tetti.solehati@unpad.ac.id

Abstrak

Latar belakang: Penyakit jantung dapat menimbulkan berbagai macam manifestasi klinis pada pasien, salah satunya pada kebutuhan istirahat tidur. Diperlukan intervensi non-farmakologi disamping farmakologi yang dapat membantu pasien mengatasi gangguan tidurnya tanpa memperberat beban pasien selama masa perawatan. Salah satunya adalah intervensi pemijatan. **Tujuan:** tujuan penelitian untuk memetakan bukti mengenai bagaimana teknik pemijatan tubuh dapat mempengaruhi kualitas tidur pada pasien jantung. **Metode:** Desain penelitian *scoping review*. Pencarian artikel dilakukan melalui *database* elektronik, meliputi: MEDLINE, PubMed, dan SCOPUS dengan memperhatikan kriteria inklusi seperti: artikel dengan topik intervensi pemijatan terhadap tidur pasien gangguan jantung dalam bahasa Inggris dan bahasa Indonesia, fullteks dipublikasikan antara tahun 2014-2024, desain *randomized control trial*, *clinical trial*, atau *quasi experimental*. Pencarian awal ditemukan 438 artikel, setelah dilakukan *screening* ditemukan ada 6 artikel *eligible* digunakan dalam pembahasan studi ini. **Hasil:** hasil penelitian menunjukkan ada tiga lokasi tubuh yang biasa digunakan dalam terapi pemijatan untuk meningkatkan kualitas tidur pasien jantung, yaitu pijatan pada kaki (n=4), pada kepala dan wajah (n=1), serta pada punggung (n=1). Hasil penelitian menunjukkan mayoritas refleksi pijat (n=5) efektif meningkatkan kualitas tidur pada pasien jantung. **Kesimpulan:** Terapi pemijatan terbukti efektif sebagai intervensi nonfarmakologis dalam meningkatkan kualitas tidur pada pasien dengan penyakit jantung. Refleksi pijat pada area kaki merupakan teknik yang paling sering digunakan dan menunjukkan hasil yang positif. Temuan ini mendukung penggunaan pemijatan sebagai bagian dari perawatan pendukung untuk mengatasi gangguan tidur pada pasien jantung.

Kata Kunci: Intervensi Non-Farmakologi, Kualitas Tidur, Penyakit Jantung, Teknik Pemijatan

Abstract

Background: Heart disease is associated with various clinical manifestations, one of which is impaired sleep quality. In addition to pharmacological treatment, non-pharmacological interventions are essential to help patients manage sleep disturbances without increasing their treatment burden. Massage therapy is one such potential intervention. **Objective:** This study aims to map existing evidence on the effectiveness of body massage techniques in improving sleep quality among patients with heart disease. **Methods:** A scoping review design was employed. Articles were retrieved from electronic databases, including MEDLINE, PubMed, and SCOPUS, using inclusion criteria such as massage interventions targeting sleep in heart disease patients, full-text availability in English or Indonesian, publication between 2014 and 2024, and randomized controlled trial, clinical trial, or quasi-experimental designs. The initial search yielded 438 articles, of which 6 met the eligibility criteria and were included in the analysis. **Results:** The reviewed studies identified three main body areas targeted in massage interventions: the feet (n = 4), head and face (n = 1), and back (n = 1). Among these, five studies employed reflexology massage techniques, most of which reported significant improvements in sleep quality. **Conclusion:** Massage therapy, particularly foot reflexology, appears to be an effective non-pharmacological intervention to enhance sleep quality in patients with heart disease. These findings support the integration of massage therapy into supportive care strategies for this population.

Keywords: *Sleep Quality, Heart Disease, Massage Therapy, Non-Pharmacological Intervention*

I. PENDAHULUAN

Penyakit jantung menjadi beban yang besar bagi sistem pelayanan kesehatan global dan merupakan penyebab utama kematian setiap tahun (1). Banyaknya manifestasi klinis pada penyakit jantung seringkali menimbulkan berbagai masalah lain pada kebutuhan dasar pasien, salah satunya adalah gangguan pemenuhan kebutuhan tidur. Pasien dengan penyakit jantung sering mengalami kualitas tidur yang buruk karena faktor fisiologis, maupun efek samping pengobatan. Hal tersebut terjadi akibat kesulitan bernapas, kelelahan, edema, dan rasa cemas terlebih dengan konsumsi obat-obatan yang memiliki efek samping terhadap kebiasaan tidur pasien (2). Gangguan tidur yang dialami pasien dalam jangka waktu yang panjang dapat menurunkan kualitas hidup pasien, fungsi kognitif dan psikis pasien, kondisi kesehatan pasien, aktivitas sehari-hari, hingga meningkatnya kemungkinan komplikasi dan mortalitas (3). Fenomena ini memerlukan perhatian karena tidur yang terganggu dapat memperburuk kondisi jantung dan memperlambat pemulihan. Oleh karena itu diperlukan intervensi non-farmakologi disamping terapi farmakologi yang dapat membantu pasien mengatasi gangguan tidurnya tanpa memperberat beban pasien selama masa perawatan. Terapi non farmakologi salah satunya adalah tehnik pemijatan.

Teknik pemijatan atau *massage* dapat menjadi salah satu pilihan intervensi non-farmakologis yang minim resiko, mudah dilakukan, dan efektif untuk mengatasi masalah tidur pada pasien dengan gangguan jantung. Teknik pijat dapat memanipulasi jaringan-jaringan lunak pada tubuh menjadi lebih relaks agar pasien dapat tidur dengan lebih nyaman. Terdapat beberapa teknik pijat yang dapat dilakukan yaitu: *massage* leher, *massage* kepala, *massage* kaki, dan *massage* punggung (4). Teknik pijat yang dilakukan dengan penekanan pada titik syaraf di kaki, tangan atau bagian tubuh lainnya untuk memberikan rangsangan pada organ tubuh tertentu yang dapat memberikan perasaan rileks dan segar karena aliran darah dalam tubuh menjadi lebih lancar (4). Relaksasi pijat secara bertahap pun dapat membantu memperlambat kambuhnya insomnia. Menurut Robby et al., (2022), teknik pijat dianggap menghasilkan efek terapeutik dan untuk menurunkan kadar kortisol, norepinefrin, dan epinefrin dengan merangsang sistem saraf, sehingga meningkatkan kualitas tidur pasien (5). Menurut Afianti & Mardhiyah, (2017) terapi pijat memberikan efek untuk mengurangi rasa nyeri karena pijatan yang diberikan menghasilkan stimulus yang lebih cepat sampai ke otak dan terjadi peningkatan sekresi serotonin dan dopamin serta memberikan rasa rileks pada tubuh (6). Oleh karena itu, terapi pijat dapat dijadikan intervensi non-farmakologi untuk meningkatkan kualitas tidur pasien terutama pada pasien dengan penyakit jantung.

Meskipun beberapa studi telah membahas manfaat pemijatan secara umum, tetapi masih minim bukti yang terfokus dan terstruktur yang secara spesifik mengevaluasi teknik-teknik pemijatan bila dilihat dari lokasi pijat, jenis teknik, dan frekuensinya pada populasi pasien penyakit jantung. Tidak ada review yang secara menyeluruh mengidentifikasi tren dan kekuatan bukti dari pendekatan ini. Kurangnya pemetaan sistematis dan komprehensif terkait efektivitas berbagai teknik pemijatan terhadap kualitas tidur pasien penyakit jantung. Scoping review ini menjadi pemetaan pertama yang secara khusus mengkaji berbagai teknik pemijatan meliputi lokasi tubuh serta jenis pijatan dan hubungannya dengan kualitas tidur pada pasien jantung, sehingga dapat menjadi dasar untuk intervensi klinis dan penelitian lanjutan. Tujuan penelitian ini untuk memetakan bukti mengenai bagaimana teknik pemijatan tubuh dapat mempengaruhi kualitas tidur pada pasien jantung.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan desain *scoping review*, Pencarian artikel menggunakan pedoman *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta Analyses Extension for Scoping Reviews* (PRISMA ScR)(7), menggunakan kata kunci dari MeSH, serta bantuan PICOT *tool* (tabel 1 dan 2).

Tabel 1. PICOT

Population (P)	Pasien Penyakit Jantung
Intervention (I)	Terapi Pijat
Comparison (C)	-
Outcome (O)	Meningkatkan Kualitas Tidur
Time	-

Tabel 2. CONCEPTS

	Concept 1	Concept 2	Concept 3
Key Concept	Heart Disease	Massage Technique	Sleep quality
MESH Term	• Cardiac Disease • Heart Failure • Acute Coronary Syndrom • Congestive cardiac failure • Ischemic • Aritmia	• Massage	• Quality of sleep • Sleep problem • Sleep Duration

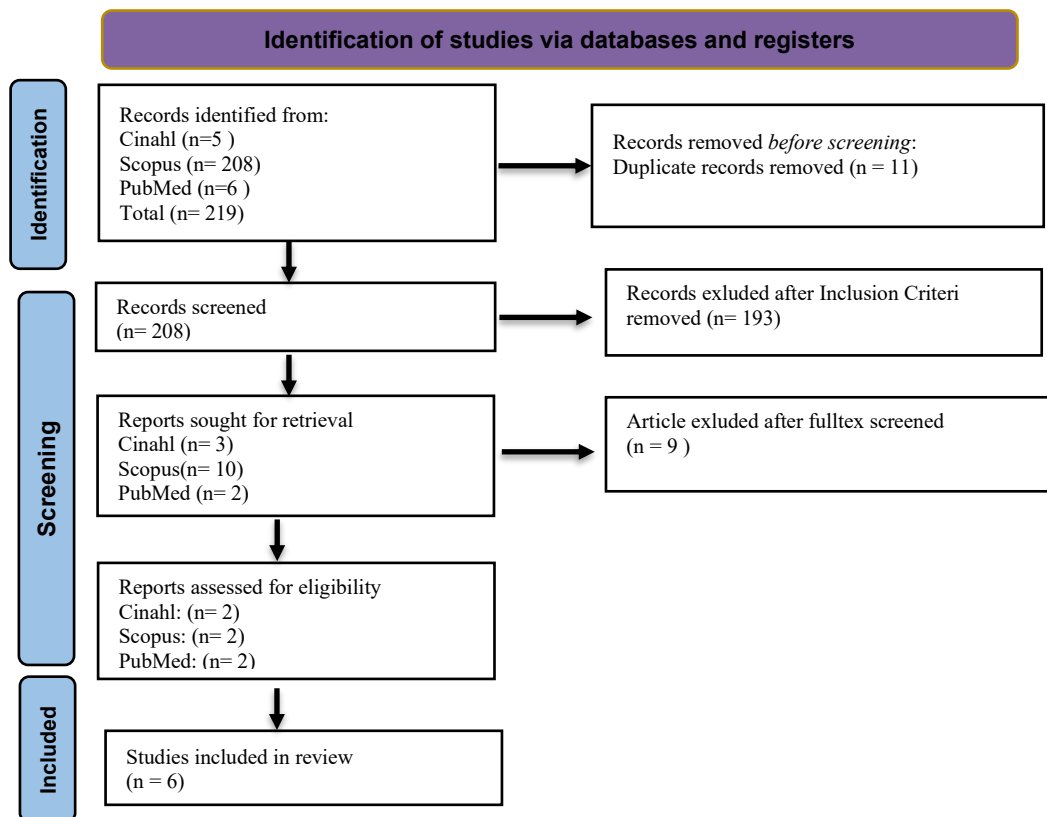
Pencarian artikel dibantu dengan database CINAHL, Scopus, dan Pubmed dengan keyword yang telah ditentukan (tabel 3).

Tabel 3. Pencarian artikel

Database: CINAHL		
Concept 1	Heart disease OR Cardiac Disease OR Heart Failure OR Acute Coronary Syndrome OR Congestive cardiac failure OR Ischemic OR Aritmia	516,752 (19/08/2024) 9.50 PM
Concept 2	Massage Technique OR Massage	18,995 (19/08/2024) 9.52 PM
Concept 3	Sleep Quality OR Quality of Sleep OR Sleep Problem OR Sleep duration	59,711 (19/08/2024) 9.52 PM
Concept 4	Heart Failure OR Heart Failure Diastolic OR Heart Failure Systolic OR Congestive Heart Failure AND Massage Technique OR Massage AND Sleep Quality OR Quality of Sleep OR Sleep Problem OR Sleep duration	5 (19/08/2024) 9.53 PM
Database: Scopus		

Concept	Kombinasi MESH Term and Keywords	Jumlah Artikel
Concept 1	Heart disease OR Cardiac Disease OR Heart Failure OR Acute Coronary Syndrome OR Congestive cardiac failure OR Ischemic OR Aritmia	269,131 (20/08/2024 07.32)
Concept 2	Massage Technique OR Massage	70,573 (20/08/2024 07.32)
Concept 3	Sleep Quality OR Quality of Sleep OR Sleep Problem OR Sleep Duration	90,687 (20/08/2024 07.33)
Concept (#4)	Heart disease OR Cardiac Disease OR Heart Failure OR Acute Coronary Syndrome OR Congestive cardiac failure OR Ischemic OR Aritmia AND Massage Technique OR Massage AND Sleep Quality OR Quality of Sleep OR Sleep Problem OR Sleep Duration	208 (20/08/2024 07.34)
Database: PubMed		
Concept 1	Heart disease OR Cardiac Disease OR Heart Failure OR Acute Coronary Syndrome OR Congestive cardiac failure OR Ischemic OR Aritmia	1,668,067 (19/08/2024 : 16.10)
Concept 2	Massage Technique OR Massage	19,410 (19/08/2024 : 16.11)
Concept 3	Sleep Quality OR Quality of Sleep OR Sleep Problem OR Sleep Duration	150,487 (19/08/2024 : 16.12)
Concept 4	Heart disease OR Cardiac Disease OR Heart Failure OR Acute Coronary Syndrome OR Congestive cardiac failure OR Ischemic OR Aritmia AND Massage Technique OR Massage AND Sleep Quality OR Quality of Sleep OR Sleep Problem OR Sleep Duration	6 (19/08/2024 : 16.14)

Pencarian awal ditemukan sejumlah 219 artikel, selanjutnya dilakukan screening dari duplikasi sebanyak 11 artikel sehingga tersisa 208 artikel. Kemudian dilakukan *screening* berdasarkan abstrak dan kriteria inklusi terdapat 193 artikel dikeluarkan sehingga tersisa 15 artikel. Selanjutnya 9 artikel dikeluarkan karena dengan berbagai alasan, sehingga tersisa 6 artikel *eligible* (gambar 1). Artikel *eligible* kemudian dianalisis menggunakan JBI, lalu diekstraksi kedalam bentuk tabel. Ekstraksi data meliputi penulis, tahun penelitian, asal negara, judul penelitian, tujuan, sample, prosedur, desain, dan hasil (tabel 4).



Gambar 1. Prisma Flow

3. HASIL

Hasil penelitian diperoleh tiga lokasi tubuh yang biasa digunakan dalam terapi pemijitan untuk meningkatkan kualitas tidur pasien jantung, yaitu pijitan pada kaki (n=4), pada kepala dan wajah (n=1), serta pada punggung (n=1). Hasil penelitian menemukan bahwa mayoritas artikel menunjukkan refleksi pijat dapat meningkatkan kualitas tidur pada pasien jantung (n=5).

Tabel 4. Hasil analisa

No.	Penulis, Negara, dan Tahun	Judul	Tujuan	Sampel	Prosedur	Desain	Hasil
1	(8) Iran.	<i>Comparison of the Impacts of Benson Relaxation Technique and Foot Reflexology Massage on Sleep Quality of Patients with Systolic Heart Failure: A Randomized Clinical trial</i>	Membandingkan teknik relaksasi benson dan pijat refleksi kaki terhadap kualitas tidur pasien.	93 pasien gagal jantung sistolik	Kel BRT dilakukan latihan dua kali sehari, pertama pada pukul 8 hingga 10 pagi dan kedua pada pukul 8 hingga 10 malam selama 20 menit. Hal tersebut dilakukan 3 hari/minggu selama satu bulan. Kel FRM dilakukan pemijatan oleh peneliti terlatih selama 3 hari/minggu selama satu bulan dan setiap sesi berlangsung selama 30 menit di ruang pribadi di klinik jantung.	RCT	Hasil penelitian ini menunjukkan kualitas tidur setelah intervensi meningkat secara signifikan pada kedua kelompok intervensi.
2	(9) India	<i>Effectiveness of Back Massage on Sleep Pattern among Patients with Congestive Cardiac Failure</i>	Menilai pola tidur pasien gagal jantung kongestif sebelum dan sesudah dilakukan pijat punggung.	30 orang pasien gagal jantung kongestif	Perawat melakukan pemijatan 20 menit sebanyak 3 kali dalam sehari dengan beberapa gerakan.	QE	Intervensi keperawatan seperti pijat punggung dinilai efektif dan mempunyai dampak yang signifikan dalam meningkatkan pola tidur, kualitas tidur, dan juga meningkatkan parameter vital.
3	(10) Iran	<i>Comparing the Effect of Foot Reflexology Massage, Foot Bath and Their Combination on Quality of Sleep in Patients with Acute Coronary Syndrome</i>	Membandingkan efektivitas pijat refleksi kaki, merendam kaki, dan kombinasi keduanya terhadap kualitas tidur pasien sindrom koroner akut (SKA).	140 pasien ACS yang dirawat di bangsal CCU pria	Sampel dibagi ke dalam 4 kelompok dengan intervensi yang berbeda Kel A (pijat refleksi kaki): Pijat rotasi titik ulu hati dilakukan pada kedua kaki (antara sepertiga bagian atas dan dua pertiga bagian bawah kaki) selama 10 menit. Kel B (merendam kaki): Pasien duduk dalam posisi setengah duduk dengan merendam kaki dalam air bersuhu 40°C setinggi 10 cm di atas mata kaki tanpa dicuci atau dipijat selama 10 menit. Kel C (kombinasi): Pertama dilakukan pemijatan refleksi kaki, kemudian dilakukan rendam kaki seperti dijelaskan di atas. Kel D: Tidak ada intervensi	QE	Intervensi gabungan pijat kaki dan merendam kaki merupakan intervensi keperawatan yang efektif dengan efek sinergis untuk memperbaiki gangguan tidur pasien sindrom koroner akut.
4	(11) Iran	<i>The effect of foot reflexology massage on</i>	Mengevaluasi pengaruh pijat refleksi	60 pasien yang telah	Kel intervensi dilakukan pemijatan pada titik refleksi otak, hipofisis, dan hipotalamus di kedua	RCT	Pijat refleksi kaki merupakan intervensi yang aman, namun

		<i>delirium and sleep quality following cardiac surgery: A randomized clinical trial.</i>	kaki terhadap kejadian delirium dan kualitas tidur pada pasien yang menjalani operasi jantung.	menjalani operasi CABG	kaki dipijat selama 10 menit pada langkah ketiga. Jari telunjuk dan ibu jari digunakan untuk menekan bagian tertentu pada telapak kaki. Terakhir, dilakukan teknik relaksasi selama dua menit pada kedua kaki. Waktu pijat keseluruhan adalah dua puluh menit.		tidak signifikan dalam mengurangi delirium dan meningkatkan kualitas tidur., tetapi dapat mengurangi intensitas nyeri.
5	(12) Iran	<i>The Effect of Head and Facial Massage on Sleep Condition After Coronary Artery Bypass Graft Surgery</i>	Menentukan pengaruh pijat kepala dan wajah terhadap kondisi tidur pasca operasi cangkak bypass arteri koroner	72 pasien dewasa (diatas 18 tahun) pasca operasi cangkak bypass arteri koroner	Kel intervensi pasien pada hari ketiga hingga hari kelima pasca operasi diberikan pemijatan kepala dan wajah selama 15 menit setiap hari. Kelompok kontrol hanya menerima perawatan rutin pasca operasi saja	RCT	Skor total kondisi tidur pada kelompok intervensi lebih besar dibandingkan kelompok kontrol ($P < 0,001$).
6	(13) Iran	<i>The Effect of Foot Massage on Quality of Sleep in Ischemic Heart Disease Patients Hospitalized in CCU</i>	Menentukan dampak pijat kaki terhadap kualitas tidur pada pasien penyakit jantung iskemik yang dirawat di ruangan CCU	60 pasien dengan penyakit jantung koroner (PJK)	Kelompok intervensi diberikan pijat kaki yang dilakukan selama 20 menit untuk setiap pasien dalam dua malam berturut-turut. Kelompok kontrol hanya mendapatkan perawatan biasa.	RCT	Terdapat perbedaan yang signifikan antara skor rata-rata dari kualitas tidur sebelum dan sesudah pijat kaki pada kel intervensi ($p=0.002$), tetapi tidak pada kelompok kontrol ($p=0.964$).

Ket: RCT= A Randomized Clinical Trial, QE= Quasi-Experiment, Kel=Kelompok, BRT=Benson Relaxation Technique, FRM =Foot Reflexology Massage, ACS= Acute Coronary Syndrome, CSBG= Coronary Artery Bypass Graf

4. PEMBAHASAN

Berdasarkan 6 artikel yang dianalisis diketahui bahwa sebagian besar artikel menyatakan refleksi pijat dapat meningkatkan kualitas tidur pada pasien jantung. Terdapat berbagai macam teknik pemijatan diantaranya pijat kaki, pijat punggung, dan pijat kepala & wajah. Terapi pijat pada bagian-bagian tubuh tersebut dinilai dapat meningkatkan sekresi hormon endorfin yang dapat mengurangi rasa sakit dan memberikan efek relaksasi bagi pasien . (11)Efek-efek tersebut akan sangat mempermudah pasien untuk tidur lebih cepat dan lebih tenang.

Pemijatan refleksi kaki dipercaya oleh ahli bahwa dapat meningkatkan aliran darah ke seluruh tubuh yang akan mempengaruhi respon psikologis menjadi relax dan mendapatkan kualitas tidur yang baik. Hal itu dibuktikan oleh Bakavoly et al., (2023), hasil penelitiannya menunjukkan bahwa kualitas tidur pasien meningkat setelah diberikan intervensi pijat kaki dibandingkan dengan sebelum intervensi (8). Hasil tersebut sejalan dengan beberapa penelitian lain yang dilakukan oleh Rahmani et al., (2016) dan Oshvandi et al., (2014) (10, 13). Sedangkan, pada penelitian Fazlollah et al., (2021), pijat kaki tidak efektif untuk mengurangi delirium dan meningkatkan kualitas tidur pasien namun mengurangi rasa nyeri yang dirasakan (11). Hal ini diakibatkan karena pada pasien ICU, faktor-faktor yang mempengaruhi gangguan tidur pasien lebih banyak dan kompleks. Lingkungan ICU yang sangat berbeda dari lingkungan pasien sehari-hari, efek dari nyeri akut, medikasi, pemasangan ventilator, ketidakmampuan pasien untuk melakukan mobilitas, hingga isolasi sosial menjadi faktor utama yang membuat pasien mengalami gangguan tidur. Sehingga pemijatan kaki pada pasien belum cukup untuk mengatasi masalah tersebut.

Berdasarkan hasil penelitian yang ditinjau rata-rata waktu pemijatan yang efektif adalah selama 10-20 menit dan dapat dilakukan beberapa kali dalam sehari. Area pemijatan pada kaki dapat dilakukan di seluruh bagian telapak kaki dan jari-jari ataupun pada titik tertentu seperti titik ulu hati, otak, hipofisis, dan hipotalamus untuk memberikan rasa rileks pada pasien. Gerakan pemijatan bervariasi dengan cara ditekan ataupun dipijat rotasi. Meskipun tampak seperti intervensi yang mudah dilakukan, perawat dan keluarga pasien perlu memperhatikan indikasi dan kontraindikasi yang ada. Pasien perlu bersedia dan memahami prosedur yang telah disiapkan terlebih dahulu, memiliki kemampuan membaca dan menulis, tidak memiliki riwayat gangguan mental, tidak memiliki penyakit kronis kecuali penyakit jantung, tidak menggunakan obat-obatan sedatif, tidak memiliki luka yang terbuka, tidak sedang patah tulang, luka infeksi, maupun penyakit kulit lainnya.

Teknik pemijatan pada kaki dapat dilakukan antara sepertiga bagian atas dan dua pertiga bagian bawah kaki atau pada seluruh area telapak kaki yang dapat diberi tekanan dengan kencang. Pemijatan pada kaki pun dapat digabungkan dengan intervensi lainnya seperti pemberian terapi relaksasi dengan merendam kaki dengan air hangat. Hal ini dibuktikan oleh Rahmani et al., (2016) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa intervensi gabungan pijat kaki dan merendam kaki merupakan intervensi keperawatan yang efektif dengan efek sinergis untuk memperbaiki gangguan tidur pasien sindrom koroner akut dengan rata-rata gangguan tidur menurun secara signifikan pada ketiga kelompok intervensi (10). Pada penelitian Oshvandi et al., (2014) ditemukan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor rata-rata dari kualitas tidur sebelum dan sesudah pijat kaki pada kelompok intervensi (13).

Pemijatan pada area kaki ini tidak hanya dapat meningkatkan kualitas tidur, tetapi memiliki beberapa efek lain yang baik bagi kebutuhan dasar pasien. Pada penelitian yang dilakukan oleh Oshvandi et al., (2014), pemijatan kaki juga mampu menurunkan kecemasan dan depresi pada pasien jantung (13). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Bakavoly et al., (2023) bahwa pijat kaki meningkatkan sekresi hormon endorfin yang dikenal sebagai peningkat rasa rileks

alami yang dapat menurunkan stress dan kecemasan pasien dan membuat pasien tidur lebih cepat dan efisien (8).

Selain itu terdapat pemijatan di area lain yang dinilai efektif dalam meningkatkan kualitas tidur pasien penyakit jantung yakni pemijatan pada punggung pasien. Pijat pada punggung dapat menimbulkan efek relaksasi, ketika tubuh rileks dapat mengakibatkan terjadinya pengaturan penekanan *reticular activating system* (RAS) dan mengaktifkan bulbar synchronizing regional (BSR) yang dilepaskan oleh serum serotonin sel khusus yang berada di pons dan batang otak tengah sehingga dapat menyebabkan seseorang tertidur. Waktu pemijatan yang dinilai efektif berkisar 15-20 menit yang dilakukan 3-4 kali dalam sehari. Teknik pemijatan di area punggung dengan gerakan menekan, mengusap, meremas, menguleni, ataupun perkusi pada area punggung. Kemudian membiarkan pasien agar berelaksasi selama beberapa menit setelah dilakukan pemijatan.

Pemijatan pada kepala dan wajah juga dapat mempengaruhi kondisi tidur pada pasien pasca operasi cangkak *bypass* arteri koroner. Terapi pijat kepala menimbulkan efek menenangkan karena sentuhan yang terjadi di kulit sehingga memperlancar peredaran darah, merangsang pelepasan hormon endorphin secara alami, dan meningkatkan konsentrasi (14). Menurut Kim et al. (2016) mengungkapkan bahwa pijat kepala selama 15 hingga 25 menit dapat menurunkan kadar hormon stres (seperti norepinefrin dan kortisol), serta menurunkan tekanan darah dan detak jantung (15). Hal tersebut sejalan dengan penelitian Murota et al. (2016) yang menggunakan teknik pijat kepala berbasis Ayurveda pada posisi terlentang. Hasilnya menunjukkan peningkatan aktivitas saraf parasimpatis, penurunan depresi, kebosanan, kecemasan, dan peningkatan vitalitas secara signifikan (16).

Pada penelitian Ozudi et al., (2023) disebutkan bahwa pemberian terapi pijat pada area kepala dilakukan sebelum pasien tidur selama 15 menit dengan teknik pijat effleurage atau mengusap tanpa tekanan di area kepala dan wajah menggunakan jari-jari tangan. Pemberian pijatan dapat dilakukan menggunakan *baby oil* kemudian menarik bagian atas alis secara perlahan hingga ke bagian pelipis dilanjutkan pada bagian alis, kemudian pada celah antara sudut dalam mata dan hidung dilanjutkan pada rongga luar mata. Gerakan selanjutnya dengan meremas perlahan bagian pelipis, kemudian memberikan tekanan yang ringan dan lembut menggunakan ujung jari pada di kedua sisi wajah. Lanjutkan dengan memijat sisi hidung dipijat secara bersamaan dari atas ke bawah. Setelah itu memberikan tekanan lembut pada bagian pipi. Dilanjut dengan memijat bagian atas dan di bawah bibir dan tekanan lembut diterapkan pada setiap titik menggunakan ibu jari. Gerakan selanjutnya adalah memijat pipi hingga ke dagu. Beri tekanan lembut pada kulit kepala menggunakan ujung jari, dan otot dipijat secara melingkar di bagian tengah (12).

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terapi pemijatan merupakan intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam meningkatkan kualitas tidur pada pasien dengan gangguan jantung. Mayoritas studi yang dianalisis menunjukkan bahwa pemijatan, terutama refleksi pada area kaki, memiliki efek positif terhadap perbaikan pola tidur, dengan beberapa bukti mendukung efektivitas pijat pada kepala, wajah, serta punggung. Dengan mempertimbangkan dampak psikofisiologis dari gangguan tidur terhadap pemulihan pasien jantung, maka temuan ini memberikan dasar yang kuat bagi penerapan pemijatan sebagai bagian dari pendekatan komprehensif dalam manajemen perawatan jantung. Diperlukan penelitian lebih lanjut dengan metodologi yang kuat dan populasi yang lebih beragam untuk memperluas bukti ilmiah dan meningkatkan generalisasi hasil.

DAFTAR PUSTAKA

1. Mourad O, Yee R, Li M, Nunes SS. Modeling Heart Diseases on a Chip: Advantages and Future Opportunities. 2023;132(4):483-97.
2. Suwartika I, Cahyati P. Analisis Faktor yang berpengaruh terhadap kualitas tidur pasien gagal jantung di RSUD Kota Tasikmalaya. *Jurnal Skolastik Keperawatan*. 2015;1(01):7-13.
3. Uchmanowicz B, Jankowska EA, Uchmanowicz I, Morisky DE. Self-Reported Medication Adherence Measured With Morisky Medication Adherence Scales and Its Determinants in Hypertensive Patients Aged ≥ 60 Years: A Systematic Review and Meta-Analysis. 2019;Volume 10 - 2019.
4. Yanti E, Rahayuningrum DC, Arman E. Efektifitas Massase Punggung Dan Kaki Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*. 2019;10(1):18-31.
5. Robby A, Agustin T, Azka HHI. Pengaruh pijat kaki (foot massage) terhadap kualitas tidur. *Healthcare Nursing Journa*. 2022;4(1):206-13.
6. Afianti N, Mardhiyah A. Pengaruh Foot Massage terhadap Kualitas Tidur Pasien di Ruang ICU. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*. 2017;5(1):86-97.
7. Page O. Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses extension for scoping reviews (PRISMA-ScR) checklist. *Br J Sports Med*. 2024;1001:58.
8. Bakavoly ME, Sajjadi M, Ghasemi R, Ajamzibad H. Comparison of the Impacts of Benson Relaxation Technique and Foot Reflexology Massage on Sleep Quality of Patients with Systolic Heart Failure: A Randomized Clinical Trial. 2023;28(4):448-54.
9. Sable A, Sivabalan T, Shetti AN. Effectiveness of Back Massage on Sleep Pattern among Patients with Congestive Cardiac Failure. *Iranian journal of nursing and midwifery research*. 2017;22(5):359-62.
10. Rahmani A, Naseri M, Salaree MM, Nehrir B. Comparing the Effect of Foot Reflexology Massage, Foot Bath and Their Combination on Quality of Sleep in Patients with Acute Coronary Syndrome. *Journal of caring sciences*. 2016;5(4):299-306.
11. Fazlollah A, Babatabar Darzi H, Heidaranlu E, Moradian ST. The effect of foot reflexology massage on delirium and sleep quality following cardiac surgery: A randomized clinical trial. *Complementary Therapies in Medicine*. 2021;60:102738.
12. Ozudi MR, Bagheri-Nesami M, Setareh J, Moosazadeh M, Habib V, Saatchi K. The effect of head and facial massage on sleep condition after coronary artery bypass graft surgery. *Tradit Med Res*. 2023;8:19–24.
13. Oshvandi K, AbdiI S, Karampourian A, Moghimbaghi A, Homayounfar S. The effect of foot massage on quality of sleep in ischemic heart disease patients hospitalized in CCU. *Iran J Crit Care Nurs* 2014;7(2):66-73.
14. Yulisetyaningrum Y, Kurniawan NC, Tiara N. Pengaruh Head Massage Therapy Terhadap penurunan tekanan darah pada lansia. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*. 2024;15(1):136-41.
15. Kim IH, Kim TY, Ko YW. The effect of a scalp massage on stress hormone, blood pressure, and heart rate of healthy female. *Journal of physical therapy science*. 2016;28(10):2703-7.
16. Murota M, Iwawaki Y, Uebaba K, Yamamoto Y, Takishita Y, Harada K, et al. Physical and Psychological Effects of Head Treatment in the Supine Position Using Specialized Ayurveda-Based Techniques. *Journal of alternative and complementary medicine (New York, NY)*. 2016;22(7):526-32.