

PENGARUH *BACK MASSAGE* TERHADAP TINGKAT KELELAHAN DAN KUALITAS TIDUR PADA PASIEN YANG MENJALANI TINDAKAN HEMODIALISA DI RSUD BENDAN KOTA PEKALONGAN

Moh. Projo Angkasa¹, Isrofah², Rini Hidayah³,
^{1,2,3}Program Studi Keperawatan Pekalongan Poltekkes Kemenkes Semarang, Indonesia

*e-mail korespondensi : projo70angkasa@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Angka kejadian gagal ginjal kronik di dunia mencapai 10% dari populasi. Persentasi penderita penyakit gagal ginjal kronik yang mengalami kelelahan sebesar 71,0% sampai 92,2%. Gangguan tidur dialami oleh 50-80% yang menjalani terapi hemodialisa.

Tujuan : Tindakan non-farmakologi untuk mengatasi rasa lelah dan gangguan tidur salah satunya yaitu dengan *massage*. *Back massage* merupakan salah satu teknik dari *massage* pada punggung.

Metode : Penelitian ini merupakan penelitian quasy eksperimen dengan metode *one group pretest-posttest* rancangan satu kelompok pra perlakuan dan pasca perlakuan. Penelitian ini dilakukan dengan memberikan *intervensi back massage* satu kelompok untuk dilakukan penilaian tingkat kelelahan dan kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Instrumen Kelelahan menggunakan *Fatigue Assesment Scale* dan instrumen kualitas tidur menggunakan *Pittsburg Sleep Quality Index*. Sampel penelitian ini berjumlah 36 responden.

Hasil : Setelah dilakukan pengolahan data di ketahui bahwa terdapat pengaruh *back massage* terhadap tingkat kelelahan dan kualitas tidur pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani terapi hemodialisa di RSUD Bendan Kota Pekalongan dengan hasil signifikan uji Wilcoxon 0,001 p value < 0,05.

Kata Kunci : Gagal ginjal kronik, *back massage*, hemodialisa

THE EFFECT OF BACK MASSAGE ON THE LEVEL OF FATIGUE AND SLEEP QUALITY IN PATIENTS UNDERGOING HEMODIALYSIS AT BENDAN HOSPITAL OF PEKALONGAN

Moh. Projo Angkasa¹, Isrofah², Rini Hidayah³,
^{1,2,3}Pekalongan Nursing Study Program Polytechnic Health Ministry of Semarang, Indonesia

*Corresponding author: projo70angkasa@gmail.com

ABSTRACT

Background : The incidence of chronic kidney failure in the world reaches 10% of the population. The percentage of patients with chronic kidney failure who experience fatigue is 71,0% to 92,2%. Sleep disturbances are experienced by 50-80% who undergo hemodialysis therapy.

Objective : One of the non-pharmacological measures to overcome fatigue and sleep disturbances is massage. Back massage is one of a technique of massage on the back.

Method : This research is a quasy-experimental research with one group pretest-posttest method, one group pre-treatment and post-treatment design. This study was conducted by providing a back massage intervention to one group to assess the level of fatigue and sleep quality before and after the intervention. Fatigue instrument using Fatigue Assesment Scale and sleep quality using Pittsburg Sleep Quality Index. The sample of this study amounted to 36 respondents.

Results : After processing the data, it is know that there is an effect of back massage on the level of fatigue and sleep quality in patients with chronic kidney failure undergoing hemodialysis therapy at Bendan Hospital Pekalongan with significant results of the Wilcoxon test 0,001 p value < 0,05.

Key words : chronic kidney failure, back massage, hemodialysis.

PENDAHULUAN

Gagal ginjal kronik merupakan penyakit yang menyebabkan fungsi organ ginjal menurun hingga akhirnya tidak bisa melakukan fungsinya dengan baik. Kerusakan ginjal mengakibatkan masalah pada kemampuan dan kekuatan tubuh yang menyebabkan aktivitas kerja terganggu, tubuh menjadi lebih mudah lelah dan lemas sehingga kualitas hidup pasien menurun. (Masi & Kundre, 2018)

Penderita gagal ginjal kronik memerlukan terapi untuk menunjang kehidupannya yaitu hemodialisa atau cangkok ginjal. Terapi hemodialisa harus dilakukan seumur hidup bagi penderita gagal ginjal kronik. (Pratama, Praghopalati & Nurrohman, 2020).

Data *World Health Organization* tahun 2015 mengutarakan angka kejadian gagal ginjal kronik di dunia mencapai 10% dari populasi, yang menjalani hemodialisa diperkirakan mencapai 1.500.000 jiwa di seluruh dunia. Menurut *Center for Disease Control and prevention*, prevalensi gagal ginjal kronik di Amerika Serikat pada tahun 2012 lebih dari 10% atau lebih dari 20.000.000 jiwa. (Putri, Alini, Indrawati, 2020).

Prevalensi gagal ginjal kronik di Jawa Tengah pada tahun 2012 Menurut Pernefri (perhimpunan Nefrologi Indonesia) berjumlah 2.146 jiwa, pada tahun 2013 berjumlah 2.260 jiwa, dan mengalami peningkatan pada tahun 2014 berjumlah 3.084 jiwa (Wakhid & Widodo, 2019). Data Dinas Kesehatan Kota Pekalongan menyatakan bahwa laporan yang masuk tentang penyakit ginjal kronis pada tahun 2019 terdapat 195 kasus, dan pada tahun 2020 terdapat 73 kasus. (Dinkes Kota Pekalongan, 2022).

Prosentase penderita penyakit gagal ginjal kronik yang mengalami kelelahan sebesar 71,0% sampai 92,2%. (Khamid, 2017). Gangguan tidur dialami oleh 50-80% pasien yang menjalani terapi hemodialisa.

Gangguan tidur sering terjadi pada pasien gagal ginjal kronik bahkan dapat berlangsung lama, hal itu dapat mempengaruhi kualitas tidur pasien gagal ginjal kronik baik dari segi tercapainya jumlah atau lamanya tidur yang berdampak pada aktivitas sehari-hari. (Ningrum, Imardiani & Rahmah, 2017).

Tindakan non-farmakologi untuk mengatasi rasa lelah salah satunya yaitu *massage*. *Back massage* merupakan salah satu teknik dari *massage* pada punggung dengan mengusap secara perlahan. (Amalia & Prihati, 2021). Mengatasi gangguan tidur dapat dilakukan dengan terapi farmakologi obat-obatan atau dengan non-farmakologi dengan *hypnotherapy*, relaksasi, yoga, akupresure,

massage atau pijat. (Mailisna, Kasiman, Bukit, 2018)

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian quasy eksperimen dengan metode *one group pretest-posttest* rancangan satu kelompok pra perlakuan dan pasca perlakuan. Penelitian ini dilakukan dengan memberikan intervensi *back massage*, satu kelompok akan dilakukan penilaian tingkat kelelahan dan kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan intervensi. (Adiputra, dkk, 2021) Tempat penelitian di unit hemodialisa RSUD Bendan Kota Pekalongan. Populasi penelitian ini adalah pasien hemodialisa di RSUD Bendan Kota Pekalongan dengan jumlah 53 orang. sampel penelitian ini dihitung menggunakan rumus slovin mendapat hasil 35 orang responden. Sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling*.

Instrumen penelitian ini menggunakan Standar Operasional Prosedur *back massage*, untuk mengukur tingkat kelelahan menggunakan kuesioner *Fatigue Assesment Scale* (FAS) sebanyak 10 pertanyaan, dengan memilih 1 dari 5 jawaban untuk setiap pernyataan. (Salsabila & Amelia, 2020). Untuk mengukur kualitas tidur menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) terdiri dari 7 komponen pertanyaan yang terdiri dari kualitas tidur, latensi tidur, durasi tidur, kecenderungan efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi pada siang hari. (Ramadhan, dkk.2019)

Kuesioner *Fatigue Assesment Scale* (FAS) hasil uji reliabilitas 0,942. (Salsabila & Amelia, 2020). Kuesioner PSQI telah dilakukan uji validitas dan reabilitas yang memiliki reliabilitas 0,766. (Manurung & Adriani, 2017).

Peneliti menentukan responden dengan menggunakan pengocokan nomor urut pada data pasien yang ada di unit hemodialisa RSUD Bendan Kota Pekalongan. Peneliti kontrak waktu dengan responden setelah responden selesai melakukan tindakan hemodialisa akan diberikan intervensi *back massage* selama 10 menit. *Back massage* dilakukan 4 kali dalam waktu 2 minggu.

Pengolahan data melalui 4 tahap yaitu input data, editing atau cleaning, coding dan tabulasi.

HASIL

1. Analisa Univariat

a. Karakteristik responden

1) Gambaran usia responden

Tabel 4.1 Distribusi frekuensi responden menurut usia pasien yang menjalani hemodialisa di RSUD Bendan Kota Pekalongan (n = 36)

No	kategori	Frekuensi	Persen(%)
1	20-35 Tahun	3	8,3
2	36-45 Tahun	8	22,2
3	46-65 Tahun	25	69,4
	jumlah	36	100

Dari tabel 4.1 menunjukkan bahwa distribusi usia responden pasien yang menjalani hemodialisa sebagian besar berada dalam kategori usia 46 – 65 tahun dengan jumlah 25 orang (69,4 %).

2) Gambaran jenis kelamin responden

Tabel 4.2 Distribusi frekuensi responden menurut jenis kelamin pasien yang menjalani hemodialisa di RSUD Bendan Kota Pekalongan (n = 36)

No	Jenis kelamin	Frekuensi	Persen(%)
1	Laki-laki	23	63,9
2	Perempuan	13	36,1
	Jumlah	36	100

Dari tabel 4.2 menunjukkan bahwa distribusi jenis kelamin pasien yang menjalani hemodialisa sebagian besar dalam kategori berjenis kelamin laki-laki dengan jumlah 23 orang (63,9 %).

3) Gambaran pendidikan

Tabel 4.3 Distribusi frekuensi responden menurut pendidikan pasien yang menjalani hemodialisa di RSUD Bendan Kota Pekalongan (n = 36)

No	Pendidikan	Frekuensi	Persen(%)
1	SD	11	3
2	SMP	7	19,4
3	SMA	12	33,3
4	Perguruan tinggi	5	13,9
5	Tidak sekolah	1	2,8
	Jumlah	36	100

Dari tabel 4.3 menunjukkan distribusi pendidikan pasien yang menjalani hemodialisa bahwa sebagian besar dalam kategori pendidikan SMA dengan jumlah 12 orang (33,3 %).

4) Gambaran pekerjaan responden

Tabel 4.4 Distribusi frekuensi responden menurut pekerjaan pasien yang menjalani hemodialisa di RSUD Bendan Kota Pekalongan (n = 36)

No	Pekerjaan	Frekuensi	Persen (%)
1	IRT	7	19,4
2	Karyawan Swasta	18	50,0
3	PNS	3	8,3
4	Mahasiswa	1	2,8
5	Tidak bekerja	7	19,4
	Jumlah	36	100

Dari data tabel 4.4 menunjukkan distribusi pekerjaan pasien yang menjalani hemodialisa bahwa sebagian besar dalam kategori karyawan swasta dengan jumlah 18 orang (50,0 %).

5) Gambaran lama hemodialisa

Tabel 4.5 Distribusi frekuensi responden menurut Lama Hemodialisa pasien yang menjalani hemodialisa di RSUD Bendan Kota Pekalongan (n = 36)

No	Lama hd	Frekuensi	persen (%)
1	Kurang dari 1 tahun	14	38,9
2	Lebih dari 1 tahun	22	61,1
	Jumlah	36	100

Dari data tabel 4.5 distribusi lama hemodialisa pasien hemodialisa sebagian besar dalam kategori lebih dari 1 tahun dengan jumlah 22 orang (61,1 %).

6) Gambaran riwayat penyakit

Tabel 4.6 Distribusi frekuensi responden menurut riwayat penyakit pasien yang menjalani hemodialisa di RSUD Bendan Kota Pekalongan (n = 36)

No	Riwayat penyakit	Frekuensi	Persen(%)
1	Diabetes militus	8	22,2
2	Hipertensi	12	33,3

4	Lambung	2	5,6
5	Jantung	1	2,8
6	Komplikasi	3	8,3
7	Tidak ada	7	19,4
	Jumlah	36	100

Dari data tabel 4.6 distribusi riwayat penyakit pasien hemodialisa sebagian besar dalam kategori hipertensi dengan jumlah 12 orang (33,3 %).

b. Hasil pretest dan posttest responden

1) Pretest

Tabel 4.7 Hasil *pretest* tingkat kelelahan pasien hemodialisa di RSUD Bendan Kota Pekalongan (n = 36)

No	tingkat kelelahan	Frekuensi	Persen(%)
1	Tidak lelah	6	16,7
2	Lelah	27	75,0
3	sangat lelah	3	8,3
	Jumlah	36	100

Dari data tabel 4.7 hasil *pretest* tingkat kelelahan pasien hemodialisa sebagian besar dalam kategori lelah dengan jumlah 27 orang (75,0 %).

Tabel 4.8 Hasil *pretest* kualitas tidur pasien hemodialisa di RSUD Bendan Kota Pekalongan (n = 36)

No	Kualitas tidur	Frekuensi	Persen (%)
1	Baik	6	16,7
2	Buruk	30	83,3
	Jumlah	36	100

Dari data tabel 4.8 hasil *pretest* kualitas tidur pasien hemodialisa sebagian besar dalam kategori kualitas tidur buruk dengan jumlah 30 orang (83,3 %).

2) Posttest

Tabel 4.9 Hasil *posttest* tingkat kelelahan pasien hemodialisa di RSUD Bendan Kota Pekalongan (n = 36)

No	kelelahan	Frekuensi	Persen(%)
1	tidak lelah	33	91,7
2	lelah	3	8,3
	Jumlah	36	100

Dari data tabel 4.9 hasil *posttest* tingkat

kelelahan pasien hemodialisa sebagian besar dalam kategori tidak lelah dengan jumlah 33 orang (91,7 %).

Tabel 4.10 Hasil *posttest* kualitas tidur pasien hemodialisa di RSUD Bendan Kota Pekalongan (n = 36)

No	Kualitas tidur	Frekuensi	Persen(%)
1	Baik	23	63,9
2	Buruk	13	36,1
	Jumlah	36	100

Dari data tabel 4.10 hasil *posttest* kualitas tidur pasien hemodialisa sebagian besar dalam kategori kualitas tidur baik dengan jumlah 23 orang (63,9 %).

2. Analisa bivariat

a. Uji normalitas

Tabel 4.11 uji normalitas

	Statistic	Frekuensi	P value
Pretest FAS	160	36	0,020
Posttest FAS	171	36	0,006
Pretest PSQI	161	36	0,019
Posttest PSQI	160	36	0,020

Dari hasil uji Kolmogorov-smirnov dikatakan data berdistribusi normal jika > 0,05 dari hasil tersebut didapatkan hasil data pretest dan posttest kuesioner FAS dan PSQI berdistribusi tidak normal.

b. Uji Wilcoxon

Tabel 4.12 perbandingan tingkat kelelahan sebelum dan sesudah intervensi

Perbandingan tingkat kelelahan	Z skore	Asymp.sig (2 tailed)
Pre dan post FAS	-5,168	0,000

Dari data tabel 4.12 hasil uji Wilcoxon didapati nilai Z skore -5,168 dengan nilai Asymp.Sig (2 tailed) 0,000. Hasil perbandingan didapati nilai signifikan sebesar 0,000 yang berarti $p < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan tingkat kelelahan antara pre dan post.

Tabel 4.13 perbandingan kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan intervensi

Perbandingan kualitas tidur	Z skore	Asymp.sig (2 tailed)
Pre dan post PSQI	-4,841	0,000

Dari data tabel 4.13 hasil uji Wilcoxon didapatkan nilai Z skore -4,841 dengan nilai Asymp.Sig (2 tailed) 0,000. Hasil perbandingan didapatkan nilai signifikan sebesar 0,000 yang berarti $p < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan kualitas tidur antara pre dan post.

PEMBAHASAN

1. Karakteristik responden

Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa responden dalam kategori usia jumlah tertinggi terdapat pada kategori usia 46-65 tahun dengan jumlah 25 orang (69,4%). Hasil penelitian ini sejalan dengan Masi dan Kundre (2018) sebagian besar responden memiliki usia 45-59 tahun dengan jumlah 41 orang (68,3%) yang dimana usia lebih dari 45 tahun masuk kedalam usia perkembangan tahap lansia awal. Hasil penelitian ini didukung oleh jurnal penelitian Purwati (2018) yang menyatakan semakin bertambah usia, semakin berkurang juga fungsi ginjal dan berhubungan dengan menurunnya kecepatan ekskresi glomerulus dan bertambah buruknya fungsi tubulus.

Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa kategori jenis kelamin laki-laki sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki dengan jumlah 23 orang (63,9%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Suwanto, Sugiyorini, & Wiratmoko (2020) yang memiliki responden terbanyak dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 77,3 %.

Hasil penelitian ini didukung oleh jurnal penelitian Purwati (2018) menyatakan bahwa pasien gagal ginjal kronik yang menjalani terapi hemodialisa terbanyak berjenis kelamin laki-laki karena laki-laki memiliki pola hidup yang lebih buruk dari pada perempuan, pola hidup buruk tersebut diantaranya yaitu merokok yang dapat menyebabkan penyempitan pada arteri, termasuk arteri renalis sehingga perfusi ginjal menjadi buruk.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa kategori pendidikan responden mayoritas berlatar belakang tingkat pendidikan SMA/SMK kebawah yaitu 86,1%. Hal ini sejalan dengan penelitian Suswanto, Sugiyorini, & Wiratmoko (2020) yang memiliki responden

mayoritas berpendidikan SMA/SMK kebawah dengan jumlah 87,4%.

Hasil penelitian ini didukung oleh jurnal penelitian Suwanto, Sugiyorini, & Wiratmoko (2020) mengatakan bahwa tingkat pendidikan menjadi salah satu faktor penyebab terjadinya gagal ginjal hal ini disebabkan karena orang yang memiliki latar belakang tingkat pendidikan tinggi mampu untuk menghindari faktor-faktor predisposisi gagal ginjal.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa kategori pekerjaan responden sebagian besar bekerja sebagai karyawan swasta dengan jumlah 18 orang (50,0%). Hal ini sejalan dengan penelitian Sulymbona, Setyawati, & Khasanah (2020) menyatakan bahwa pekerjaan terbanyak pasien hemodialisa dalam kategori karyawan swasta dengan jumlah 42 orang (48,3%).

Hasil penelitian ini didukung oleh jurnal penelitian Sulymbona, Setyawati, & Khasanah (2020) yang menyatakan bahwa pekerjaan adalah suatu kegiatan atau aktivitas seseorang yang bekerja pada orang lain atau instansi, kantor, maupun perusahaan untuk mendapatkan penghasilan baik gaji berupa uang maupun barang demi memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari. Penghasilan yang rendah akan berhubungan dengan pemanfaatan pelayanan kesehatan yang ada mungkin karena ketidakcukupan biaya untuk membeli obat ataupun untuk membayar transportasi.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa kategori lama hemodialisa responden sebagian besar lama hemodialisa lebih dari 1 tahun dengan jumlah 22 orang (61,1%). Hal ini sejalan dengan penelitian Santoso, dkk (2022) menyatakan bahwa pasien hemodialisa terbanyak pada kategori lama menjalani hemodialisa > 24 bulan dengan jumlah 72 orang (56,3%).

Hasil penelitian ini didukung oleh jurnal penelitian Santoso, dkk (2022) yang menyatakan bahwa penurunan kekuatan fisik seperti kelelahan dan menurunnya kualitas hidup akan terjadi pada pasien yang telah rutin melakukan hemodialisa dalam jangka waktu yang lama.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan riwayat penyakit sebagian besar hipertensi dengan jumlah 12 orang (33,3%). Hasil penelitian ini sejalan dengan Purwati (2018) bahwa pasien dengan riwayat penyakit hipertensi memiliki risiko mengalami gagal ginjal kronik 3,2 kali

lebih besar daripada pasien tanpa riwayat penyakit hipertensi.

Hasil penelitian ini didukung oleh jurnal penelitian Purwati (2018) yang menyatakan bahwa hipertensi dapat memperberat kerusakan ginjal yaitu melalui meningkatnya tekanan intraglomeruler yang menyebabkan gangguan structural dan gangguan fungsional pada glomerulus. Tekanan intravaskuler yang tinggi dialirkan melalui arteri aferen kedalam glomerulus, dimana arteri aferen mengalami konstruksi akibat hipertensi.

2. Pengaruh *back massage* terhadap tingkat kelelahan

Hasil dari penelitian ini menunjukkan pretest kelelahan pasien hemodialisa sebagian besar dalam kategori lelah dengan jumlah 27 orang (75,0%). Hasil penelitian ini sejalan dengan Nurdina & Anggraini (2021) bahwa sebanyak 57,1% dari 105 pasien hemodialisa mengalami *fatigue*.

Kelelahan yang dialami pasien hemodialisa disebabkan oleh kondisi fisik, seperti anemia dan malnutrisi. Faktor lain seperti usia yang lebih tua atau memiliki tingkat pendidikan rendah, tingkat albumin yang rendah, gangguan tidur, atau stress. (Nurdina & Anggraini, 2021).

Hasil posttest tingkat kelelahan pasien hemodialisa sebagian besar dalam kategori tidak lelah dengan jumlah 33 orang (91,7%). Dari hasil uji Wilcoxon didapati nilai signifikan 0,000 p value < 0,05 dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan tingkat kelelahan antara pre dan post. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Khamid (2017) menyatakan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara nilai skor *fatigue* sebelum dan sesudah dilakukan *foot refleksiologi* dan *back massage* pada pasien hemodialisa, bahwa terapi *foot refleksiologi* dan *back massage* memiliki dampak dalam menurunkan nilai skala *fatigue* pada pasien hemodialisa.

3. Pengaruh *back massage* terhadap kualitas tidur

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa nilai pretest kualitas tidur pasien hemodialisa sebagian besar dalam kategori kualitas tidur buruk dengan jumlah 30 orang (83,3%). Hal ini sejalan dengan peneliti Ramadan, dkk (2019) menyatakan bahwa sebagian besar responden lansia penderita hipertensi mengalami kualitas

tidur buruk berjumlah 65 orang (67,7%).

Hasil penelitian ini didukung teori bahwa sejumlah faktor yang mempengaruhi kuantitas dan kualitas tidur. Sering kali faktor tunggal tidak hanya menjadi penyebab masalah tidur. Faktor fisiologis, psikologis, dan lingkungan dapat mengubah kuantitas dan kualitas tidur diantaranya penyakit fisik, obat-obatan, substansi, gaya hidup, stress emosional, lingkungan, latihan fisik, kelelahan, asupan makanan dan kalori. (Keswara, Syuhada, & Wahyudi, 2019)

Hasil nilai posttest kualitas tidur sebagian besar dalam kategori kualitas tidur baik dengan jumlah 23 orang (63,9%). Dari hasil uji Wilcoxon didapati nilai signifikan 0,000 p value < 0,05 dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan kualitas tidur antara pre dan post. Hal ini sejalan dengan penelitian Ainun, dkk (2020) menyatakan bahwa ada perbedaan yang signifikan pengaruh *massage* terapi pada daerah punggung dengan hasil p value = 0,006 dimana p < 0,05 sehingga *massage therapy* pada punggung berpengaruh terhadap kualitas tidur.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil intervensi dan pembahasan pada bab sebelumnya maka dapat diambil kesimpulan :

1. Karakteristik responden yang mengalami kelelahan dan gangguan tidur pada pasien hemodialisa dalam kategori usia 46-65 tahun, berjenis kelamin laki-laki, pendidikan SMA, lama hemodialisa lebih dari 1 tahun, pekerjaan karyawan swasta, dan riwayat penyakit hipertensi.
2. Data pretest kelelahan responden sebelum diberikan *back massage* menunjukkan tidak lelah 6 orang (16,7%), lelah 27 orang (75,0%), dan sangat lelah 3 orang (8,3%). Data posttest kelelahan responden setelah diberikan *back massage* menunjukkan tidak lelah 33 orang (91,7%), dan lelah 3 orang (8,3%).
3. Data pretest kualitas tidur responden sebelum diberikan *back massage* menunjukkan kualitas tidur baik 6 orang (16,7%) dan kualitas tidur buruk 30 orang (83,3%). Data posttest kualitas tidur sesudah diberikan *back massage* menunjukkan kualitas tidur baik 23 orang (63,9%), dan kualitas tidur buruk 13 orang (36,1%).

4. Terdapat pengaruh *back massage* terhadap tingkat kelelahan pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani terapi hemodialisa di RSUD Benda Kota Pekalongan dengan hasil signifikan uji Wilcoxon 0,000 p value < 0,05.
5. Terdapat pengaruh *back massage* terhadap kualitas tidur pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani terapi hemodialisa di RSUD Benda Kota Pekalongan dengan hasil signifikan uji Wilcoxon 0,000 p value < 0,05.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, I.M.S., dkk. 2021. Metodologi Penelitian Kesehatan. Yayasan kita menulis.
- Ainun, H., dkk. 2020. Pengaruh Terapi Massage Punggung Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur pada Lansia di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan Tahun 2020. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 6(2), 93-98.
- Amalia, A.N., & Prihati, D.R. 2021. Penerapan *Back Massage* Terhadap *Fatigue* (Kelelahan) Pasien Kanker Payudara Yang Menjalani Kemoterapi. *Jurnal manajemen asuhan keperawatan*, 5(1), 7-13. Doi : <https://doi.org/https://doi.org/10.33655/mak.v5i1.105>.
- Keswara, U.R., Syuhada, N., & Wahyudi, W.T. 2019. Perilaku Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur pada Remaja. *Holistic Jurnal Kesehatan*, 13(3), 233-239
- Khamid, A. 2017. Pengaruh Footreflexology dan *Back Massage* Terhadap Nilai Skor *Fatigue* Pada pasien Hemodialisa di RSUD Kota Bekasi. *Jurnal Kesehatan Bhakti Husada*, 3(2), 1-10. ISSN 2657-0149.
- Mailisna, Kasiman, S., & Bukit, E.K. 2018. Perbedaan Terapi *Back Massage* dan Akupresur Terhadap Kualitas Tidur Pasien Hemodialisa di Rumah Sakit Umum Langsa. *Jurnal pendidikan dan praktik kesehatan*, 1(1), 26-32. ISSN 2655-027X.
- Manurung, R., & Adriani, T.U. 2017. Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan. *Jurnal ilmiah keperawatan IMELDA*, 3(2), 294-306. Doi : [10.2411/jikeperawatan.v3i2.266](https://doi.org/10.2411/jikeperawatan.v3i2.266)
- Masi, G.N., & Kuandre, R. 2018. Perbandingan

Kualitas Hidup Pasien Gagal Ginjal Kronik Dengan Comorbid Faktor Diabetes Mellitus dan Hipertensi di Ruang Hemodialisa RSUP Prof.Dr.RD Kandou Manado. *E-Jurnal keperawatan (E-KP)*, 5(2), 1-9. Doi : <https://doi.org/10.35790/jkp.v5i2.25163>.

- Ningrum, W.A.C., Imardiani, I., & Rahma, S. 2017. Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pasien Gagal Ginjal Kronik Dengan Terapi Hemodialisa. *In proceeding seminar nasional keperawatan*, 3(1), pp.278-284. ISSN : 2685-4449.
- Nurdina, G., & Anggraini, D. 2021. Hubungan *Fatigue* Terhadap Kualitas Hidup Pasien Hemodialisa. *jurnal Ilmu Keperawatan (Scientific Jurnal of Nursing)*, 7(3), 33-39.
- Pratama, A.S., Praghlapati, A., & Nurrohman, I. 2020. Mekanisme Koping Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisa di Unit Hemodialisa RSUD Bandung. *Jurnal smart keperawatan*, 7(1), 18-21. Doi : <http://dx.doi.org/10.34310/jskp.v7i1.318>.
- Purwati, S. 2018. Analisa Faktor Risiko Penyebab Kejadian Penyakit Gagal Ginjal Kronik (GGK) di Ruang Hemodialisa RS DR.Moewardi. *JGK (Jurnal Keperawatan Global)*, 3(1), 1-57.
- Putri, E., Alini, A., & Indrawati, I. 2020. Hubungan Dukungan Keluarga dan Kebutuhan Spiritual Dengan Tingkat Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronik Dalam Menjalani Terapi Hemodialisa di RSUD Bangkinang. *Jurnal Ners*, 4(2), 47-55. Doi : <https://doi.org/10.31004/jn.v4i2.113>
- Ramadhan, H., dkk. 2019. Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Aisyiyah*, 6(2), 53-58. Doi : <https://doi.org/10.33867/jka.v6i2.141>
- Salsabila, J., & Amelia, V.L. 2020. Pengaruh *Stretching Exercise* Terhadap Kebosanan dan Kelelahan Belajar Pada Siswa di Smp Muhammadiyah Kedungbanten. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*. Doi : <https://dx.doi.org/10.30651/jkm.v0i0.5571>
- Santoso, S. 2018. Mahir Statistik Multivariat dengan Spss. Jakarta : Elex Media Komputindo.
- Sulymbona, D.R., Setyawati, R., & Khasanah, F.

2020. Hubungan Antara Dukungan Keluarga dan Motivasi dengan Kualitas Hidup pada Pasien yang Menjalani Terapi Hemodialisa di RSI Sultan Agung Semarang. *Puinovakesmas*, 1(1), 43-51.
- Suwanto, A.W., Sugiyorini, E., Wiratmoko, H. 2020. Efektifitas Relaksasi *Benson* dan *Slow Stroke Back Massage* Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Hemodialisa. *Indonesia jurnal for Health sciences*, 4(2), 91-98. Doi : 10.24269/ijhs.v4i2.2309
- Wakhid, A., & Widodo, G.G. 2019. Konsep Diri Pasien Gagal Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisa. *Jurnal Ilmiah Permas : Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 9(1), 7-11. <https://doi.org/Doi.10.3732/Ajb.1100457>
- Uppanisakorn, S., Bhurayanontachai, R., Boonyarat, J., & Kaewpradit, J. (2018). National Early Warning Score (NEWS) at ICU discharge can predict early clinical deterioration after ICU transfer. *Journal of Critical Care*, 43(December 2015), 225–229. <https://doi.org/10.1016/j.jcrc.2017.09.008>
- Wood, C., Chaboyer, W., & Carr, P. (2019). International Journal of Nursing Studies How do nurses use early warning scoring systems to detect and act on patient deterioration to ensure patient safety? A scoping review. *International Journal of Nursing Studies*, 94, 166–178. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2019.03.012>
- Zografakis-Sfakianakis, M., De Bree, E., Linardakis, M., Messaritaki, A., Askitopoulou, H., Papaioannou, A., & Aggouridakis, P. (2018). The value of the Modified Early Warning Score for unplanned Intensive Care Unit admissions of patients treated in hospital general wards. *International Journal of Nursing Practice*, 24(3), 1–8. <https://doi.org/10.1111/ijn.12632>
- Zuhri, Mohamad and Dwiantoro, Luky and Nurmalia, D. (2019). Pengaruh Penerapan Early Warning Score System (EWSS) Terhadap Kemampuan Perawat Mengidentifikasi Perubahan Fisiologis Pasien Rawat Inap di RSUD Tugurejo Semarang [UNDIP]. In <http://eprints.undip.ac.id>. <http://eprints.undip.ac.id>