

EFEKTIVITAS MASSAGE SEBAGAI TREATMENT STRESS RELEASE PADA PASIEN/KLIEN: *LITERATURE REVIEW*

Indra Franjuniardi¹, Dini Nur Alpiah²

franjuniardii@gmail.com¹, dinialviah@binawan.ac.id²

Universitas Binawan

ABSTRAK

Stress merupakan masalah yang sering terjadi dalam kehidupan manusia. Stress sudah menjadi bagian dari kehidupan manusia yang tidak bisa dihindari. Stress dapat terjadi dimanapun seperti lingkungan sekolah, lingkungan kerja, atau keluarga. Stress bisa terjadi pada semua usia mulai dari anak-anak, remaja, dewasa dan lansia. Massage merupakan suatu teknik pijatan yang sasaran utamanya adalah limfe dan sirkulasi darah. Massage bertujuan untuk mendapatkan kebugaran, memulihkan kelelahan, dan mampu menurunkan tingkat stress., dan orang lanjut usia. Penelitian menggunakan format PICO: (Populasi) pasien penderita stress, (Intervensi) massage, (Comparison) tanpa intervensi, (Outcome) intervensi berupa massage dapat menurunkan tingkat stress yang dialami penderita. Massage dapat menurunkan ketegangan, dapat meningkatkan relaksasi fisik dan psikologi klien. Pada manusia massage mampu memberikan efek peningkatan hormon oksitosin dan juga dapat mengurangi hormon adrenocortiko trofin.

Kata Kunci: Stress, Massage, Stress Release.

ABSTRACT

Stress is a problem that often occurs in human life. Stress has become an unavoidable part of human existence. Stress can occur anywhere, such as in school environments, workplaces, or families. Stress can affect people of all ages, from children, teenagers, adults, to the elderly. Massage is a technique of pressing that primarily targets the lymphatic system and blood circulation. The goal of massage is to achieve fitness, recover from fatigue, and reduce stress levels. Research uses the PICO format: (Population) patients suffering from stress, (Intervention) massage, (Comparison) without intervention, (Outcome) the intervention in the form of massage can reduce the level of stress experienced by sufferers. Massage can reduce tension, improve physical and psychological relaxation of clients. In humans, massage can increase oxytocin hormone levels and also reduce adrenocorticotrophic hormone.

Keywords: Stress, Massage, Stress Release.

PENDAHULUAN

Stres merupakan kondisi yang sering terjadi dan dialami manusia dan biasanya disebut juga dengan gangguan. Stres adalah sebuah bagian dari kehidupan, terlebih di era modern saat ini banyak faktor yang dapat menyebabkan orang menjadi stres. Faktor pemicu timbulnya stres dapat diperoleh di lingkungan sekolah, pergaulan, tempat kerja, keluarga, atau dimanapun (Kupriyanov dan Zhdanov 2014). Stres bisa dialami oleh semua rentang usia mulai dari anak-anak, remaja, dewasa, orang lanjut usia.

Kesehatan mental tidak kalah penting dari kesehatan fisik. Sehat secara fisik dan mental sangat dibutuhkan oleh manusia. Keduanya saling berkaitan erat dan mempengaruhi kualitas hidup seseorang secara keseluruhan (World Health Organization).

Pada saat seseorang mengalami gangguan kesehatan mental, dampaknya tidak hanya pada pikiran dan emosi saja, tetapi juga meluas ke aspek fisik dan relasi dengan orang disekitar, yang pastinya akan berdampak pada produktivitas orang tersebut seperti menjadi mudah marah, dan bersikap arogan.

Ada berbagai cara untuk mengurangi rasa stress, salah satunya yaitu dengan massage. Massage dapat menurunkan ketegangan, dapat meningkatkan relaksasi fisik dan psikologi klien. Pada manusia massage mampu merangsang peningkatan oksitosin dan mengurangi pembentukan hormon adrenocortiko trofin (Yanti et al., 2021). Jenis-jenis massage seperti hand massage, body massage, foot massage, dan massage effleurage.

Penelitian ini bertujuan untuk dapat mengetahui efektivitas penggunaan massage sebagai treatment untuk mengurangi rasa stress pada pasien dengan berbagai jenis massage dan masalah pada pasien.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan tinjauan Pustaka atau literatur review. Literatur review adalah kegiatan analisis dan kritikan terhadap suatu penelitian yang dilakukan terhadap topik khusus dalam suatu bidang keilmuan.

Menggunakan format PICO: (P=Populasi) pasien penderita stress, (I=Intervensi) massage, (C=Comparison) tanpa intervensi, (O=Outcome) intervensi berupa massage dapat menurunkan tingkat stress yang dialami penderita.

Pencarian literature dilakukan dengan menggunakan database jurnal seperti Google Scholar menggunakan kata kunci “kecemasan” dan “massage”. Jurnal penelitian disimpan dalam bentuk pdf dan dikelola dengan aplikasi Mendeley.

Pengumpulan data dengan mereview setiap jurnal dan membuat rangkuman berdasarkan subject penelitian, umur pasien, tipe intervensi yang diberikan (frekuensi dan durasi), alat pengukur dan kesimpulan penelitian.

Instrumen penelitian menggunakan:

Metode yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan desain quasi experimental melalui pendekatan” one group pretest post-test design (Polit & Beck, 2018).

Amsterdam Preoperative Anxiety and Information Scale (APAIS) adalah instrumen singkat dan ekonomis yang bertujuan untuk menilai kecemasan pasien dan kebutuhan informasi. APAIS diberikan bersama dengan laporan mandiri standar (STAI, HADS) dan alat pengukuran kecemasan peringkat (Tingkat Kecemasan- 12).

Perceived Stress Scale (PSS) adalah instrumen penilaian psikologis yang digunakan untuk mengukur sejauh mana situasi dalam hidup seseorang yang diklasifikasikan sebagai stres. Dikembangkan oleh Cohen et al. pada tahun 1983, ini terdiri dari empat belas item yang menilai seberapa tidak dapat diprediksi, tidak terkendali, dan kelebihan beban individu dalam hidup mereka. PSS sangat berharga dalam pengaturan penelitian dan klinis untuk memahami tingkat stres dan dampaknya terhadap kesehatan.

Paires Samples T Test: merupakan uji parametrik yang digunakan pada dua data berpasangan. Tujuan dari pengujian ini untuk melihat apakah terdapat perbedaan diantara dua sampel yang berhubungan. Data dari kedua sampel yang dipakai harus memiliki jumlah yang sama atau didapatkan dari sumber yang sama. Misalkan jika kedua sampel data tidak saling berhubungan atau tidak memiliki jumlah data yang sama, maka dapat menggunakan Uji Independent Sample T-Test (Nursyahfitri, 2021).

Sphygmomanometer: alat medis yang berfungsi untuk mengukur tekanan darah.

Selain untuk pasien yang mengalami hipertensi, sphygmomanometer juga dipakai

untuk seseorang yang memerlukan alat untuk memantau tekanan darah secara teratur, seperti orang dengan riwayat gagal jantung atau sindrom koroner akut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari 5 jurnal yang diteliti setelah melalui tahapan screening, eligibility dan inclusion.

Intervensi berbasis massage digunakan sebagai metode untuk penanganan yang efektif untuk menurunkan stress pada pasien usia produktif.

Berdasarkan jurnal yang diperoleh dan dianalisis oleh penulis, maka didapatkan hasil bahwa intervensi berbasis massage memberikan hasil yang cukup signifikan dalam menurunkan tingkat stress pada pasien usia produktif meliputi stress dalam pekerjaan, pasca operasi dan rasa stress yang timbul saat sedang hamil.

Tabel 1. Perbandingan Experimental Group dan Control Group.

Reviewer	Participant		Intervention		Measurement	Result	Design Study
	Intervention Group	Control Group	Experimental Group	Control Group			
(Larasati, N., Rahayu, D. 2023)	n=1 <65 tahun	n = 1 >65tahun	<i>hand massage</i>	<i>hand massage</i>	<i>Amsterdam Preoperative Anxiety and Information Scale (APAIS)</i>	Pada pasien 1 berawal dari skor 24 menjadi 14 dan pasien 2 dari skor 21 menjadi 12	<i>evidence based practice nursing</i>
(Nasution, F., Darmansyah, I., Larasati, D., Anggeria, E. 2022)	n = 35		<i>Foot massage</i>		<i>Sphygmomanometer, Perceived Stress Scale (PSS)</i>	p-value 0.000	<i>Quasi experiment</i>
(Abdiyanti, L., Andayani, A.)		n = 57		Massage Body	<i>The perceived Stress Scale (PSS)</i>	p = 0,000 (p<0,05)	<i>Quasi experiment</i>
(Arianti, D., Respita, L. 2019)	n = 15		<i>Endorphin massage</i>	-	<i>Alat endorphine</i>	p=0,041 (p<0,05)	<i>Quasi experiment</i>
(Sitompul, H., Aritonang, Y. 2022)		n = 48		Aromatherapy lavender dan massage effleurage	<i>Paires Samples T Test</i>	p=0,02 (α <0,05)	<i>Quasi experiment</i>

Berdasarkan studi literature review, penulis menemukan bahwa kebanyakan literatur menggunakan design penelitian Quasy Experiment melalui pretest dan posttest, Eksperiment, evidence based practice nursing. Experimental Group dengan menggunakan foot massage, body massage, endorphin massage, aromatherapy lavender dan massage effleurage.

Tabel 2. Dosis Neurodevelopment Treatment

NO	Reviewer	Type of Intervention	Therapeutik Dosage			Duration Theraphy
			Frekuensi	Type	Time	
1.	(Larasati, N., Rahayu, D. 2023)	Hand massage diberikan pada pasien sampai pasien merasa nyaman dengan gerakan <i>ellurage</i> dengan tekanan yang lembut pada titik yang dipilih.	3 kali/ hari	<i>Hand massage</i>	10 menit	
2.	(Nasution, F., Darmansyah, I., Larasati, D., Anggeria, E. 2022)	Efek pijat kaki pada pengurangan tekanan darah dan stres psikologis pada keluarga gagalginjal kronis.		<i>Foot massage</i>	15 menit	
3.	(Abdiyanti, L., Andayani, A.)	Body massage bermanfaat meredakan stress dan sebagai relaksasi.	2 kali/ minggu	<i>Body massage</i>	30 menit	

4.	(Arianti, D., Respita, L. 2019)	Menggunakan alat endorphine, pijatan ringan diberikan kepada ibu hamil.	-	<i>Endorphine Massage</i>	-	-
5.	(Sitompul, H., Aritonang, Y. 2022)	Massage 20 menit pada setiap jam selama tahap persalinan akan lebih mengurangi rasa sakit.	1 kali/jam	<i>Aroma Therapy Lavender dan Massage Effleurage</i>	20 menit	

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, peneliti menemukan bahwa terdapat berbagai macam massage yang dapat diaplikasikan pada individu untuk mengurangi rasa stress seperti hand massage, body massage, foot massage, endorphine massage dan effleurage massage dengan frekuensi yang berbeda-beda.

Tabel 3. Mean of Study Characteristics

Reviewer	Measurement	Group Experiment		Control Group		Significant
		Pre	Post	Pre	Post	
(Larasati, N., Rahayu, D. 2023)	<i>Amsterdam Preoperative Anxiety and Information Scale (APAIS)</i>	24 (kecemasan berat)	14 (kecemasan sedang)	21 (kecemasan berat)	12 (kecemasan ringan)	-
(Nasution, F., Darmansyah, I., Larasati, D.,	<i>Sphygmomanometer, Perceived Stress Scale (PSS)</i>	0,622	0,443			pvalue 0,000 <0,05

Anggeria, E. 2022)						
(Abdiyanti , L., Andayani, A.)	The perceived Stress Scale (PSS) <i>Shapiro Wilk</i>			17,00 0,124	13,20 0,109	pvalue=0,0 00 (p<0,05)
(Arianti, D., Respita, L. 2019)	<i>Alat endorphine</i>			0,267	0,458	0,003 (p<0,05)
(Sitompul, H.,	<i>Paires Samples T Test</i>			38.5000	37.5225	p=0,02 (α <0,05)
Aritonang, Y. 2022)						

Berdasarkan table diatas, menunjukan adanya perubahan hasil sebelum dan setelah diberikannya intervensi berupa massage.

PEMBAHASAN

Massage dapat menurunkan ketegangan, dapat meningkatkan relaksasi fisik dan psikologi pasien. Massage mampu merangsang peningkatan hormon oksitosin dan mengurangi hormon adrenocortiko trofin (Yanti et al., 2021).

Dari 5 penelitian yang dievaluasi pada literatur review ini, berbagai jenis massage digunakan untuk mengatasi kecemasan berlebih pada pasien. Pasien dalam literatur review ini dari berbagai usia mulai dari dewasa sampai lansia dengan problematik kasus yang berbeda-beda seperti ibu hamil hingga pasien pasca operasi.

Pada kasus 1 menggunakan object ibu postpartum dengan jumlah 57 orang. Menggunakan intervensi berupa body massage yang dilakukan 2 kali seminggu selama 30 menit, Instrumen pengukuran skor stres menggunakan the perceived Strees Scale (PSS) yang terdiri dari sepuluh pertanyaan. Mendapatkan hasil terdapat perubahan skor stres sebelum dan sesudah dilakukan body massage. Berdasarkan hasil analisis skor stres menggunakan paired t test, setelah dilakukan pemberian body massage didapatkan penurunan rata-rata skor stress sebesar 3,800 dengan nilai value 0,000(p<0,05), dapat disimpulkan bahwa secara statistic terdapat pengaruh body massage terhadap penurunan skor stres pada ibu postpartum.

Penyebab stres pada ibu pasca persalinan dikarenakan terjadinya perubahan hormon yang menyebabkan rasa cemas. Body massage merupakan terapi yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah stres pada ibu pasca persalinan. Gerakan massage dapat menyebabkan tubuh pada ibu menjadi lebih rileks. Massage juga memberikan efek bagi sistem otot dengan cara memberikan keseimbangan antara relaksasi dan kontraksi. Gerakan pada body massage membuat otot dan jaringan lunak meregang dan rileks sehingga mengurangi ketegangan dan kram. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Murwati dan istiqomah (2015).

Pada kasus 2 menunjukkan adanya peningkatan tekanan darah pada keluarga pasien yang mengalami gagal ginjal kronik dan setelah dilakukan intervensi berupa terapi foot massage mendapatkan hasil mayoritas tekanan darah normal sebanyak 74,3%, dan minoritas responden prahipertensi sebanyak 25,7%. Foot massage bermanfaat dalam mengendalikan hipertensi dan dapat diterapkan dalam pengelolaan pasien hemodialisis oleh perawat (Sitoresmi et al., 2020). Salah satu terapi yang dapat dilakukan untuk menurunkan tekanan darah dan stres psikologis yang dihadapi pasien dalam penelitian ini adalah foot massage (Arslan et al. 2021).

Penelitian lainnya yang menunjukkan efektivitas penggunaan massage untuk menurunkan stres adalah penggunaan hand massage pada pasien sebelum operasi. Menggunakan Amsterdam Preoperative Anxiety and Information Scale (APAIS) untuk mengukur skala stress yang dialami pasien pasca operasi dan mendapatkan hasil penerapan hand massage menunjukkan adanya perubahan nilai tingkat kecemasan pada pasien 1 dari skor 24 (kecemasan berat) menjadi 14 (kecemasan sedang), pada pasien 2 dari skor 21 (kecemasan berat) menjadi 12 (kecemasan ringan). Intervensi ini mampu menjadi manajemen terapi yang dapat diaplikasikan guna menurunkan tingkat kecemasan pada pasien operasi.

Hand massage dapat digunakan untuk mengurangi atau menghilangkan rasa sakit karena menimbulkan efek relaksasi dan dapat mengurangi kecemasan pasien.

Berdasarkan penelitian (Sitompul 2017) menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan pada pasien setelah dilakukan hand massage. Hasilnya berupa cemas sedang menjadi cemas ringan dan juga terjadi penurunan kecemasan pada responden yang mengalami cemas berat menjadi cemas sedang. Pada penelitian tersebut menunjukkan hasil uji statistik adanya perbedaan tingkat kecemasan sebelum dilakukan hand massage dan setelah dilakukannya hand massage dengan nilai p Value=0,038.

KESIMPULAN

Massage merupakan teknik pijatan yang tujuannya untuk memperlancar sirkulasi darah. Efek yang didapatkan dari massage yaitu memulihkan kelelahan, mendapatkan kebugaran dan menurunkan tingkat stres.

Hasil studi yang dianalisa dalam tinjauan literatur ini menunjukkan bahwa efektivitas massage sebagai treatment untuk menurunkan tingkat stress pada pasien terbukti cukup efektif. Namun ketersediaan publikasi saat ini membuat analisa tidak spesifik pada suatu populasi dan diperlukan adanya penelitian atau sumber data yang lebih baik supaya hasil yang didapatkan lebih spesifik..

DAFTAR PUSAKA

- Abdiyanti, L., Andayani, A. 2022. Pengaruh Body Massage Terhadap Skor Stres pada Ibu Postpartum. Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan: Universitas Ngudi Waluyo.
- Ariyanti, D., Respita, L. Pengaruh Endorphine Massage Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida. Jurnal Ilmu Kesehatan.
- Arslan, G., Ceyhan, Ö., & Mollaoğlu, M. (2021). The influence of foot and back massage on blood pressure and sleep quality in females with essential hypertension: a randomized controlled study. *Journal of Human Hypertension*, 35(7). <https://doi.org/10.1038/s41371-020-0371-z>.
- Fatika, R. 2024. Gangguan Kesehatan Mental yang Paling Dikhawatirkan Orang Indonesia 2024. GoodStats.
- Kupriyanov, R., & Zhdanov, R. (2014). The eustress concept: Problems and out looks. *World*

- Journal of Medical Sciences, 11(2), 179-185. doi: 10.5829/idosi.wjms. 2014.11.2.8433.
- Larasati, N., Rahayu, D. 2023. Pengaruh Hand Massage Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi. Ners Muda.
- Murwati, & Istiqomah, H. 2015. Pengaruh Lama dan Frekuensi Massage Terapi Ibu Nifas Terhadap Depresi Postpartum.
- Nasution, F., Darmansyah, I., et. al. 2022. Pengaruh Foot Massage Terhadap Penurunan Tekanan Darah dan Stres Psikologis pada Keluarga Pasien Gagal Ginjal Kronik. Jumanik.
- Nursyahfitri, G. 2021. Analisis Data dengan Mengenal Syarat dan Contoh Paired T-Test. Yayasan Multimedia Nusantara & Xeratic.
- Polit, D. F., & Beck, C. T. (2018). Essentials of nursing research: Appraising evidence for nursing practice. In Wolters Kluwer.
- Sitompul, H., Aritonang, Y. 2022. Efektifitas Aroma Terapi Lavender dan Massage Effleurage terhadap Tingkat Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Primigravida Di Klinik Pratama Tanjung Tahun 2022. Journal Health Of Education.
- Sitoesmi, H., Masyitha Irwan, A., Sjattar, E. L., & Usman, S. (2020). The effect of foot massage in lowering intradialytic blood pressure at Hemodialysis Unit in Indonesian Hospital. Clinical Epidemiology and Global Health, 8(4). <https://doi.org/10.1016/j.cegh.2020.04.026>. <https://doi.org/10.35451/jkf.v3i2.606>
- Turzakova, Jana. 2014. AMSTERDAM PREOPERATIVE ANXIETY AND INFORMATION SCALE VALIDATION STUDY. Diakses melalui https://www.researchgate.net/publication/291353344_AMSTERDAM_PREOPERATIVE_ANXIETY_AND_INFORMATION_SCALE_VALIDATION_STUDY.
- Yanti, D. A., Karo Karo, T. M. P., Silaban, L. S., & Purba, S. (2021). Pengaruh Hand Massage Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Klien Pre Operasi di Rumah Sakit Patar Asih Lubuk Pakam Tahun 2021. Jurnal Keperawatan Dan Fisioterapi (Jkf), 3(2), 171–179.