



## Implementasi Terapi *Slow Stroke Back Massage* (SSBM) untuk Meningkatkan Kualitas Tidur pada Klien *Post Op Sectio Caesarea*

Mardiana<sup>1\*</sup>, Irawati<sup>2</sup>, Muhammad Basri<sup>3</sup>

<sup>1,3</sup> Prodi DIII Keperawatan, Institut Batari Toja Bone, Indonesia

Alamat: Jl. Poros Majang No 17 Watampone, Indonesia

Korespondensi penulis: [dianaizzan@gmail.com](mailto:dianaizzan@gmail.com)\*

**Abstract:** According to WHO (2015), health research results increase births with Sectio Caesarea in all countries around 50-150 per 1,000 births in the world. Post-operative conditions can cause physical discomfort in patients, such as nausea, vomiting and pain. The pain felt by an individual is a stimulus that affects sleep quality. One of the non-pharmacological therapies to overcome postpartum Sectio Caesarea maternal sleep pattern disorders is Slow Stroke Back Massage therapy. This therapy is an effective therapy for treating sleep pattern disorders and can increase comfort with sensory integrity techniques that affect the autonomic nervous system. Objective: To provide nursing care to clients who experience problems with sleep patterns due to post op caesarean section by providing slow stroke back massage therapy at the Hapsah Hospital, Bone Regency. Method: This research is qualitative research using the case study method. The data collection techniques are through interviews, questionnaire methods, measurement and observation. Results: After providing nursing care to clients who experienced sleep pattern disturbances due to post op caesarean section with the provision of slow stroke back massage therapy intervention from the three respondents, there was one respondent who stated that the problem of sleep pattern disturbances had not been resolved. This is due to several factors, namely complaints of pain, fussy babies, changes in sleep patterns in the final trimester of pregnancy and the provision of therapy on the second day of implementation not in accordance with the SOP with a time of 8 minutes. Conclusion: After providing nursing care for 3 days, it can be concluded that the slow stroke back massage therapy nursing action is effective for clients who experience sleep disturbances due to post op caesarean section.

**Keywords:** Caesarean section, Sleep pattern disorders, SSBM.

**Abstrak:** Menurut WHO (2015), hasil riset kesehatan peningkatan persalinan dengan *Sectio Caesarea* di seluruh Negara sekitar 50-150 per 1.000 kelahiran di dunia. Kondisi *pasca* operasi dapat menimbulkan ketidaknyamanan fisik pada pasien, seperti mual, muntah dan nyeri. Nyeri yang dirasakan oleh individu merupakan stimulus yang mempengaruhi kualitas tidur. Salah satu terapi non farmakologis untuk mengatasi gangguan pola tidur ibu post partum *Sectio Caesarea* adalah dengan terapi *Slow Stroke Back Massage*. Terapi ini merupakan terapi yang efektif untuk menangani masalah gangguan pola tidur dan dapat meningkatkan kenyamanan dengan teknik integritas sensori yang mempengaruhi sistem saraf otonom. Tujuan penelitian ini melakukan asuhan keperawatan pada klien yang mengalami masalah gangguan pola tidur akibat post op *sectio caesarea* dengan pemberian terapi *slow stroke back massage* di Rumah Sakit Hapsah Kabupaten Bone. Metode: Penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan menggunakan metode studi kasus. Adapun tehnik pengumpulan data melalui wawancara, metode angket, pengukuran dan observasi. Setelah pemberian asuhan keperawatan kepada klien yang mengalami gangguan pola tidur akibat post op *sectio caesarea* dengan pemberian intervensi terapi *slow stroke back massage* dari ketiga responden terdapat satu responden yang dinyatakan masalah gangguan pola tidur belum tertasi. Hal ini disebabkan karena adanya beberapa faktor yaitu adanya keluhan nyeri, bayi rewel, perubahan pola tidur pada kehamilan trimester akhir serta pemberian terapi pada implementasi hari kedua tidak sesuai dengan SOP dengan pemberian waktu 8 menit. Setelah dilakukan asuhan keperawatan selama 3 hari dapat disimpulkan bahwa tindakan keperawatan terapi *slow stroke back massage* efektif dilakukan pada klien yang mengalami gangguan pola tidur akibat post op *sectio caesarea*.

**Kata Kunci:** *Sectio caesarea*, Gangguan pola tidur, SSBM.

## 1. LATAR BELAKANG

Dunia saat ini sedang menghadapi sebuah situasi dimana tingkat persalinan dengan menggunakan metode *Sectio Caesarea* (SC) telah mencapai tingkat yang cukup tinggi dan sulit untuk dijelaskan, tanpa memberikan perbaikan pada tingkat derajat kesehatan masyarakat di beberapa wilayah. Di sisi lain, justru terjadi di sebuah wilayah negara dimana tingkat *Sectio Caesarea* (SC) sedemikian rendah karena disebabkan oleh beberapa faktor yakni sumber daya yang tidak memadai, kurangnya pelayanan kesehatan serta keterlambatan pelayanan atau penundaan pelayanan kesehatan (Wardhana et al., 2022). *Sectio Caesarea* biasanya dilakukan bila terdapat indikasi persalinan yang dapat membahayakan keselamatan ibu ataupun bayi. Namun ada beberapa pasien yang melakukan *Sectio Caesarea* karena keinginan mereka sendiri tanpa adanya indikasi medis (Dewi et al., 2022).

Kondisi pasca operasi atau setelah operasi dapat menimbulkan ketidaknyamanan fisik pada pasien, antara lain mual, muntah dan nyeri. Nyeri dirasakan setelah efek narcosis (anestesi) telah memudar. Nyeri yang dirasakan oleh individu merupakan salah satu stimulus yang mempengaruhi kualitas tidur. Kualitas tidur ibu post operasi *Sectio Caesarea* yang buruk dapat menyebabkan berbagai dampak negatif pada pemulihan kondisi ibu setelah masa post operasi *Sectio Caesarea* diantaranya adalah berkurangnya jumlah air susu ibu, memperlambat proses involusi uterus, menimbulkan depresi, ketidakmampuan merawat bayi dan dirinya sendiri (Syarifah et al., 2022). Salah satu terapi non farmakologis untuk mengatasi gangguan pola tidur ibu post partum *Sectio Caesarea* adalah dengan terapi *Slow Stroke Back Massage*. Terapi ini merupakan terapi yang efektif untuk menangani masalah gangguan pola tidur dan dapat meningkatkan kenyamanan dengan teknik integritas sensori yang mempengaruhi sistem saraf otonom yang menyebabkan terjadinya dilatasi pada pori-pori kulit yang akan menyebabkan tubuh kehilangan panas sehingga terjadi suhu tubuh menurun yang akan mengurangi fase keterjagaan. Manusia memiliki ritme sirkadian atau ritme suhu tubuh yang berubah-ubah dengan normal suhu tubuh manusia  $37^{\circ}\text{C}$ , ketika suhu tubuh terjadi penurunan maka tubuh akan mengalami kelelahan, rasa malas dan akan lebih cepat tertidur yang akan mengurangi fase keterjagaan (Anninah et al., 2020).

Berdasarkan penelitian Syarifah et al. (2022) yang menjelaskan bahwa Pengaruh terapi *Slow Stroke Back Massage* terhadap gangguan pola tidur pasien post operasi *Sectio Caesarea* sangat membantu dalam relaksasi dan peningkatan tidur. Hasil penelitian menunjukkan terapi *Slow Stroke Back Massage* selama 3-10 menit dengan frekuensi 60 kali usapan diketahui dapat digunakan untuk mengatasi gangguan tidur dan rata-rata quality score hasil sebelum tindakan adalah 8,3824 sedangkan setelah tindakan adalah 3,3529. Hasil penelitian menunjukkan

terdapat perbedaan kualitas tidur sebelum dan sesudah dilakukan terapi *Slow Stroke Back Massage*. Tujuan dari penelitian ini untuk melakukan Asuhan Keperawatan pada klien yang mengalami gangguan pola tidur akibat Post Op *Sectio Caesarea* dengan pemberian terapi *Slow Stroke Back Massage* (SSBM) di Rumah Sakit Hapsah.

## **2. KAJIAN PUSTAKA**

### **Sectio Caesarea dan Dampaknya**

Sectio caesarea (SC) adalah prosedur bedah untuk melahirkan bayi melalui sayatan di dinding perut dan rahim ibu. Menurut WHO (2015), tingkat persalinan dengan SC meningkat di banyak negara, dengan kisaran 50-150 per 1.000 kelahiran. Meskipun SC dapat menyelamatkan nyawa ibu dan bayi, prosedur ini juga memiliki dampak negatif, seperti nyeri pascaoperasi, gangguan tidur, dan peningkatan risiko komplikasi postpartum (Wardhana et al., 2022). Salah satu dampak utama dari SC adalah gangguan kualitas tidur akibat nyeri dan perubahan hormon (Dewi, 2022).

### **Gangguan Tidur Pasca Sectio Caesarea**

Tidur yang berkualitas sangat penting bagi pemulihan ibu pasca SC. Gangguan tidur dapat menyebabkan berbagai komplikasi, seperti menurunnya produksi ASI, memperlambat involusi uterus, meningkatkan risiko depresi postpartum, serta menurunkan kualitas perawatan terhadap bayi (Syarifah et al., 2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi gangguan tidur antara lain nyeri pascaoperasi, kecemasan, perubahan pola tidur selama kehamilan, dan lingkungan yang tidak kondusif (Pires, 2018).

### **Slow Stroke Back Massage (SSBM) sebagai Terapi Non-Farmakologis**

Terapi Slow Stroke Back Massage (SSBM) adalah teknik pijatan ringan pada punggung yang bertujuan untuk meningkatkan relaksasi dan mengurangi ketegangan otot. Teknik ini bekerja dengan merangsang sistem saraf otonom, sehingga menurunkan ketegangan otot dan meningkatkan produksi hormon relaksasi seperti serotonin dan melatonin (Anninah et al., 2020). Menurut Rahmawati (2020), SSBM selama 15 menit dengan frekuensi 60 kali usapan dapat meningkatkan kualitas tidur pasien post SC secara signifikan.

### **Efektivitas Slow Stroke Back Massage terhadap Kualitas Tidur**

Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa SSBM efektif dalam meningkatkan kualitas tidur pasien pasca SC. Anninah et al. (2020) dalam penelitiannya menemukan bahwa terapi SSBM yang dilakukan sekali sehari selama tiga hari berturut-turut dapat meningkatkan durasi dan kualitas tidur pasien. Hasil serupa juga ditemukan oleh Syarifah et al. (2022), yang melaporkan adanya penurunan skor Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) setelah pemberian terapi SSBM.

Penelitian yang dilakukan oleh Marmi (2019) menyebutkan bahwa salah satu mekanisme kerja SSBM adalah menurunkan suhu tubuh, yang berkontribusi pada peningkatan rasa kantuk dan mempercepat fase tidur. Selain itu, penelitian Wahyuningsih (2021) menunjukkan bahwa terapi relaksasi seperti SSBM dapat mengurangi gangguan tidur pada pasien dengan gangguan nyeri.

### **Faktor yang Mempengaruhi Keberhasilan SSBM**

Meskipun banyak penelitian menunjukkan efektivitas SSBM, terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi hasil terapi. Menurut penelitian Ridlo (2022), faktor seperti nyeri luka operasi, posisi pasien saat terapi, dan gangguan eksternal (misalnya lingkungan yang bising) dapat mempengaruhi efektivitas terapi. Selain itu, ketidakpatuhan terhadap protokol terapi, seperti durasi terapi yang kurang dari standar, juga dapat mengurangi manfaat yang diperoleh pasien (Rahmawati, 2020).

Terapi Slow Stroke Back Massage terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas tidur pasien post SC. Namun, keberhasilan terapi ini sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kondisi nyeri pasien, lingkungan, dan kepatuhan terhadap prosedur terapi. Oleh karena itu, perawat dan tenaga kesehatan perlu memastikan implementasi terapi sesuai dengan prosedur standar agar manfaat maksimal dapat diperoleh pasien.

## **3. METODOLOGI**

### **Jenis penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus, dimana studi kasus ini merupakan rangkaian kegiatan ilmiah yang intensif, mendetail, dan mendalam terkait dengan suatu program, peristiwa, dan kegiatan dan pada tingkat individu, kelompok orang, lembaga, atau organisasi untuk memperoleh pengetahuan yang mendalam tentang peristiwa tersebut. Pada umumnya kejadian yang dipilih disebut kasus, adalah kejadian nyata (*realevents*) yang terus berlanjut dan bukan sesuatu yang telah berlalu (Surahman, Rachmat & Supardi, 2016). Adapun metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode wawancara, observasi dan studi dokumentasi.

### **Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 24-28 Mei 2023 di Rumah Sakit Hapsah Kabupaten Bone.

### **Subjek Penelitian**

Subjek yang digunakan dalam penelitian adalah klien *post op section caesaria* dengan karakteristik sebagai berikut: Klien dengan *Sectio Caesarea* pada hari ke 2, Klien dengan *Sectio Caesarea* yang mengalami gangguan pola tidur diukur dengan menggunakan

*Pittsburgh Sleep Quality Index* (PQSI) dengan nilai  $>5$ , bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian.

Berdasarkan karakteristik yang ditetapkan peneliti maka didapatkan 3 subjek penelitian yang sesuai dengan kriteria inklusi yang ditetapkan.

### **Prosedur Penelitian**

Prosedur penelitian diawali dengan kontrak terhadap subjek studi kasus, setelah responden setuju maka diberikan lembar *informed consent* sebagai bukti responden bersedia mengikuti penelitian.

### **Instrumen dan Tehnik Pengumpulan Data**

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembaran kusioner gangguan pola tidur dengan menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PQSI) menurut (Wahyuningsih, 2021). Instrumen penunjang yang digunakan adalah pedoman observasi, wawancara dan dokumentasi.

Menurut Surahman(2016) pengumpulan data adalah suatu rangkaian kegiatan penelitian yang mencakup pencatatan peristiwa atau keterangan- keterangan atau karakteristik- karakteristik sebagai atau seluruh populasi yang akan menunjang atau mendukung penelitian, data yang mencakup variabel independen/variabel, bebas, variabel dependen/peristiwa. Cara pengumpulan data yaitu wawancara, observasi dan studi dokumentasi.

### **Tehnik Analisa Data**

Analisa data dilakukan sejak penelitian di lapangan, sewaktu pengumpulan data sampai dengan semua data terkumpul. Analisa data yang dilakukan dengan cara mengemukakan fakta, selanjutnya membandingkan dengan teori yang ada dan selanjutnya dituangkan dalam opini pembahasan Menurut (Ridlo (2022)). Data yang diperoleh kemudian dikumpulkan dan disajikan dalam bentuk asuhan keperawatan yang berisikan satuan jumlah maupun pernyataan verbal dari subjek sebagai data pendukung.

Langkah-langkah dalam penyajian data sebagai berikut pengumpulan data. Data yang dikumpulkan dari hasil WOD (wawancara, observasi, dokumen). Hasil yang ditulis dalam bentuk catatan lapangan, kemudian disajikan dalam bentuk transkrip (catatan terstruktur).

Mereduksi data, data dari hasil wawancara yang terkumpul dalam bentuk catatan lapangan dijadikan satu dalam bentuk transkrip dan dikelompokkan menjadi data subjektif dan objektif, dianalisa berdasarkan hasil pemeriksaan diagnostik kemudian di banding nilai normal.

Penyajian data dapat dilakukan dengan tabel, gambar, bagan, maupun teks naratif. Kerahasiaan dari klien dijamin dengan jalan mengaburkan identitas dari klien. Kesimpulan dari data yang disajikan, kemudian data dibahas dan dibandingkan dengan hasil studi kasus terdahulu dan secara teoritis dengan perilaku kesehatan. Penarikan kesimpulan dilakukan dengan metode induksi. Data dikumpulkan terkait dengan data pengkajian, diagnosis, perencanaan, implementasi dan evaluasi keperawatan.

### **Ilustrasi Kasus**

**Kasus 1,** Ny “M” usia 26 tahun dirawat diruang perawatan nifas, Pada saat dilakukan pengkajian pada tanggal 24 Mei 2023 pada pukul 14.20 WITA. Klien mengatakan sulit tidur karena faktor lingkungan sekitar, klien mengatakan sering terbangun pada malam hari sekitar 3 kali dalam semalam, klien mengeluh tidak puas tidur karena sering terbangun pada malam hari, klien mengeluh istirahat tidak cukup karena faktor ruangan yang terlalu ribut, klien mengatakan terdapat perubahan pola tidur pada saat kehamilan trimester akhir dan pada saat melahirkan. Hasil pengkajian didapatkan Waktu tidur malam : Pukul 23.00 s/d 04.300 WITA Klien mengatakan sering terbangun pada malam hari sekitar 3 kali pada pukul 00.20, 02.00 dan pukul 03.20. Waktu tidur siang : pukul 14.00 s/d 14.05 WITA. Selain itu terdapat juga keluhan lain Klien mengatakan terdapat nyeri pada luka operasi. Data hasil pengkajian perawat didapatkan Klien tampak lemas, klien kurang mampu melakukan aktivitas , nilai PSQI 17 artinya >5= buruk.

Diagnosis keperawatan yang ditegakkan yaitu gangguan pola tidur berhubungan dengan hambatan lingkungan. Pada intervensi keperawatan di tetapkan terapi non farmakologis yaitu Terapi *Slow Stroke Back Massage* (SSBM). Adapun outcome yang akan dicapai dalam penelitian ini keluhan sulit tidur menurun, keluhan sering terjaga menurun, keluhan tidak puas tidur menurun, keluhan istirahat tidak cukup menurun, keluhan pola tidur berubah menurun, dan kemampuan beraktifitas meningkat.

Implementasi yang dilakukan adalah pemberian terapi *Slow Stroke Back Massage* (SSBM). Pelaksanaan implementasi dilakukan selama 3 hari, intervensi tersebut dilakukan sekali sehari pada pukul 17.10. implementasi diawali dengan pre tindakan hasil yang didapatkan Mengukur gangguan pola tidur dengan menggunakan PSQI dengan nilai 17 (Buruk), klien mengeluh sulit tidur karena faktor lingkungan, klien mengatakan sering terbangun pada malam hari sekitar 3 kali dalam semalam karena faktor nyeri, Klien mengeluh tidak puas tidur karena sering terbangun pada malam hari, klien mengeluh istirahat tidak cukup karena faktor ruangan terlalu ribut, klien mengatakan nyeri pada luka operasi klien mengatakan kurang mampu melakukan aktivitas klien mengatakan terdapat perubahan pola tidur pada saat

kehamilan trimester akhir dan pada saat melahirkan. Setelah dilakukan pretindakan dilanjutkan dengan pelaksanaan tapi *Slow Stroke Back Massage* dilakukan selama 15 menit. Klien dan keluarga mengerti tentang tujuan terapi *Slow Stroke Back Massage*. Klien cukup menikmati terapi yang dilakukan.

Evaluasi asuhan keperawatan selama 3 hari didapatkan hasil Klien klien mengatakan tidur  $\pm$  6 jam klien mengatakan tidur siang sekitar  $\pm$  20 menit klien mengatakan keluhan sulit tidur cukup menurun namun masih terdapat nyeri pada luka operasi klien mengatakan hanya terbangun 1 kali dalam semalam klien mengatakan masih mengeluh belum puas tidur karena masih terbangun pada malam hari klien mengeluh istirahat tidak cukup karena bayinya yang terkadang rewel klien mampu melakukan aktivitas secara mandiri klien mengatakan perubahan pola tidur masih klien rasakan dikarenakan pada saat trimester akhir kehamilan klien mengalami perubahan pola tidur Klien tampak rileks Tekanan darah klien 120/80 mmHg Nilai PSQ I7 (Buruk). Dari hasil evaluasi akhir yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa masalah gangguan pola tidur yang dialami klien belum teratasi.

**Kasus 2, Ny “S”** usia 32 tahun dirawat diruang perawatan nifas, pada saat dilakukan pengkajian pada tanggal 26 Mei 2023 pada pukul 13.00 WITA. Klien mengatakan sulit tidur karena kondisi ruangan yang cukup bising, klien mengatakan sering terbangun pada malam hari sekitar 3 kali dalam semalam, klien mengeluh tidak puas tidur karena sering terbangun pada malam hari, klien mengeluh istirahat tidak cukup karena faktor ruangan yang terlalu ribut, klien mengatakan terdapat perubahan pola tidur pada saat setelah melahirkan. Hasil pengkajian didapatkan Waktu tidur malam : Pukul 22.00 s/d 05.00 WITA Klien mengatakan sering terbangun pada malam hari sekitar 3 kali pada pukul 00.00, 02.00 dan pukul 03.20. Waktu tidur siang : pukul 14.00 s/d 14.05 WITA. Selain itu terdapat juga keluhan lain Klien mengatakan terdapat nyeri pada luka operasi. Data hasil pengkajian perawat didapatkan klien tampak lemas, klien kurang mampu melakukan aktivitas, nilai PSQI 16 artinya  $>5$ = buruk.

Diagnosis keperawatan yang ditegakkan yaitu gangguan pola tidur berhubungan dengan hambatan lingkungan. Pada intervensi keperawatan di tetapkan terapi non farmakologis yaitu Terapi *Slow Stroke Back Massage* (SSBM). Adapun *outcome* yang akan dicapai dalam penelitian ini keluhan sulit tidur menurun, keluhan sering terjaga menurun, keluhan tidak puas tidur menurun, keluhan istirahat tidak cukup menurun, keluhan pola tidur berubah menurun, dan kemampuan beraktifitas meningkat.

Implementasi yang dilakukan adalah pemberian terapi *Slow Stroke Back Massage* (SSBM). Pelaksanaan implementasi dilakukan selama 3 hari, intervensi tersebut dilakukan sekali sehari pada pukul 17.10. implementasi diawali dengan pre tindakan hasil yang

didapatkan Mengukur gangguan pola tidur dengan menggunakan PSQI dengan nilai 17 (Buruk). Setelah dilakukan pretindakan dilanjutkan dengan pelaksanaan tapi *Slow Stroke Back Massage* dilakukan selama 15 menit. Klien dan keluarga mengerti tentang tujuan terapi *Slow Stroke Back Massage*. Klien cukup menikmati terapi yang dilakukan.

Evaluasi asuhan keperawatan selama 3 hari didapatkan hasil Klien klien mengatakan tidur  $\pm$  8 jam klien mengatakan tidur siang sekitar 60 menit klien mengatakan keluhan sulit tidur cukup menurun namun masih terdapat nyeri pada luka operasi klien mengatakan hanya terbangun 1 kali dalam semalam klien mengatakan pola tidurnya dan jumlah jam tidurnya sdh tercukupi karena bayinya tidak rewel. Klien mampu melakukan aktivitas secara mandiri misalnya ke kamar mandi dan menyusui bayinya tanpa bantuan orang lain. Tekanan darah klien 120/80 mmHg Nilai PSQI 4 (Baik) artinya nilai PSQI<5. Dari hasil evaluasi akhir yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa masalah gangguan pola tidur yang dialami klien teratasi selama 3 kali pemberian terapi *Slow Stroke Back Massage*.

**Kasus 3, Ny “F”** usia 29 tahun dirawat diruang perawatan nifas, pada saat dilakukan pengkajian pada tanggal 25 Mei 2023 pada pukul 16.00 WITA. Klien mengatakan sulit tidur karena kondisi ruangan yang cukup bising dan panas, klien mengatakan sering terbangun pada malam hari sekitar 3 kali dalam semalam, klien mengeluh tidak puas tidur karena sering terbangun pada malam hari, klien mengeluh istirahat tidak cukup karena faktor ruangan yang terlalu ribut, klien mengatakan terdapat perubahan pola tidur pada saat setelah melahirkan. Hasil pengkajian didapatkan Waktu tidur malam : Pukul 22.00 s/d 05.30 WITA Klien mengatakan sering terbangun pada malam hari sekitar 3 kali pada pukul 00.00, 02.00 dan pukul 03.20. Waktu tidur siang : pukul 14.00 s/d 14.05 WITA. Selain itu terdapat juga keluhan lain Klien mengatakan terdapat nyeri pada luka operasi. Data hasil pengkajian perawat didapatkan klien tampak lemas, klien kurang mampu melakukan aktivitas , nilai PSQI 20 artinya >7= buruk.

Diagnosis keperawatan yang ditegakkan yaitu gangguan pola tidur berhubungan dengan hambatan lingkungan. Pada intervensi keperawatan di tetapkan terapi non farmakologis yaitu Terapi *Slow Stroke Back Massage* (SSBM). Adapun *outcome* yang akan dicapai dalam penelitian ini keluhan sulit tidur menurun, keluhan sering terjaga menurun, keluhan tidak puas tidur menurun, keluhan istirahat tidak cukup menurun, keluhan pola tidur berubah menurun, dan kemampuan beraktifitas meningkat.

Implementasi yang dilakukan adalah pemberian terapi *Slow Stroke Back Massage* (SSBM). Pelaksanaan implementasi dilakukan selama 3 hari, intervensi tersebut dilakukan sekali sehari pada pukul 17.10. implementasi diawali dengan pre tindakan hasil yang

didapatkan Mengukur gangguan pola tidur dengan menggunakan PSQI dengan nilai 20 (Buruk). Setelah dilakukan pretindakan dilanjutkan dengan pelaksanaan terapi *Slow Stroke Back Massage* dilakukan selama 15 menit. Klien dan keluarga mengerti tentang tujuan terapi *Slow Stroke Back Massage*. Klien cukup memahami terapi yang dilakukan.

Evaluasi asuhan keperawatan selama 3 hari didapatkan hasil Klien klien mengatakan tidur  $\pm$  8 jam klien mengatakan tidur siang sekitar 60 menit klien mengatakan keluhan sulit tidur menurun nyeri pada luka operasi yang dirasakan juga mengalami penurunan. Klien mengatakan hanya terbangun 1 kali dalam semalam klien mengatakan pola tidurnya dan jumlah jam tidurnya sdh tercukupi karena bayinya tidak rewel. Klien mampu melakukan aktivitas secara mandiri misalnya ke kamar mandi dan menyusui bayinya tanpa bantuan orang lain. Tekanan darah klien 110/80 mmHg Nilai PSQI 4 (Baik). Dari hasil evaluasi akhir yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa masalah gangguan pola tidur yang dialami klien teratasi selama 3 kali pemberian terapi *Slow Stroke Back Massage*.

#### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengkajian pada ketiga responden terkait pola tidur dengan menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) didapatkan kualitas tidur buruk. Pada kasus pertama terdapat perbedaan hasil evaluasi dengan kasus kedua dan ketiga. Kasus pertama di temukan hasil evaluasi setelah pemberian implementasi terapi *Slow Stroke Back Massage* selama 3 hari didapatkan hasil gangguan pola tidur tidak teratasi. Hal ini dapat dilihat pada hari kedua implementasi pelaksanaan terapi *slow stroke back massage* pada Ny "M" dilakukan selama 8 menit sedangkan menurut teori Anninah et al.(2020) implementasi dilakukan selama 15 menit. Namun implementasi yang dilakukan pada Ny "M" mengalami keluhan ketegangan otot pinggang. Hal ini sebabkan pada saat dilakukan implementasi klien dalam keadaan duduk dengan posisi yang kurang tepat seperti terlalu membungkukkan badannya. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati (2020) bahwa penyebab terjadinya ketegangan otot pinggang pada pasien yang dilakukan terapi *slow stroke back massage* disebabkan jika posisi duduk atau berbaring yang kurang tepat dan ketika klien tidak rileks pada saat dilakukan terapi.

Meskipun metode pemberian terapi *slow stroke back massage* dari beberapa peneliti banyak menuai keberhasilan namun penulis menemukan kesenjangan antara teori dan kasus. Terdapat hasil evaluasi yang berbeda dari teori dan penelitian lain ada beberapa faktor yang mempengaruhi kesenjangan tersebut yakni: adanya nyeri pada luka operasi dan bayi rewel. Pada saat di evaluasi klien mengatakan masih merasakan nyeri dan menyebabkan klien terkadang sulit tidur karena nyeri yang dirasakan seperti tertusuk-tusuk. Pada saat dievaluasi

klien mengatakan masih terbangun pada malam hari dikarenakan bayinya rewel. Nyeri pada luka operasi, ketidaknyamanan pada kandung kemih, pembengkakan payudara dan bayi rewel adalah salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas tidur ibu post *sectio caesarea* yang menyebabkan akan seringnya terjaga pada malam hari dan ketidaknyamanan fisik (Marmi, 2019).

Perubahan pola tidur, Pada saat dilakukan evaluasi klien mengatakan klien mengalami perubahan pola tidur pada kehamilan trimester akhir dan pada saat melahirkan. Pada saat dilakukan pengkajian pada tanggal 24 Mei 2023 klien mengatakan klien tidur mulai dari pukul 23.00-04.30 dan tidur siang pada pukul 14.00-14.05 sedangkan pada saat dievaluasi pada tanggal 27 Mei 2023 klien mengatakan klien tidur mulai dari pukul 22.00- 04.00 tidur siang pada pukul 11.00-11.20 dan klien mengatakan terkadang tidak tidur pada siang hari serta jam tidurnya yang tidak teratur. Hal ini sejalan dengan teori Pires (2018) beberapa faktor yang menyebabkan ibu post *sectio caesarea* mengalami gangguan tidur adalah disebabkan gangguan pola tidur yang dialaminya sebelumnya selama kehamilan. Perubahan tidur selama kehamilan terutama berkurangnya tidur REM pada trimester akhir disebabkan karena peningkatan bertahap konsentrasi hormon progesterone dan estrogen. Hormon yang berhubungan dengan kehamilan dan persalinan ini memiliki kemampuan untuk menurunkan tidur REM.

Pada kasus kedua dan ketiga ditemukan hasil evaluasi akhir ditemukan masalah teratasi dengan kriteria keluhan sulit tidur menurun, keluhan sering terjaga menurun, keluhan tidak puas tidur menurun, keluhan istirahat tidak cukup meningkat, keluhan pola tidur berubah meningkat dan kemampuan beraktivitas meningkat. Hal ini disebabkan selama 3 hari implementasi pemberian terapi *slow stroke back massage* dilaksanakan sesuai dengan SOP tanpa kendala sehingga didapatkan hasil yang maksimal. Beberapa penelitian telah dilakukan sebelumnya pada ibu *post sectio caesaria* hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi yang efektif untuk menangani masalah gangguan pola tidur dan dapat meningkatkan kenyamanan dengan teknik integritas sensori yang mempengaruhi sistem saraf otonom yang menyebabkan terjadinya dilatasi pada pori-pori kulit yang akan menyebabkan tubuh kehilangan panas sehingga terjadi suhu tubuh menurun yang akan mengurangi fase keterjagaan. Manusia memiliki ritme sirkadian atau ritme suhu tubuh yang berubah-ubah dengan normal suhu tubuh manusia 37<sup>0</sup>C, ketika suhu tubuh terjadi penurunan maka tubuh akan mengalami kelelahan, rasa malas dan akan lebih cepat tertidur yang akan mengurangi fase keterjagaan (Anninah et al., 2020).

Berdasarkan penelitian Syarifah et al.(2022) yang menjelaskan bahwa Pengaruh terapi *Slow Stroke Back Massage* terhadap gangguan pola tidur pasien post operasi *Section Caesarea* sangat membantu dalam relaksasi dan peningkatan tidur. Hasil penelitian menunjukkan terapi *Slow Stroke Back Massage* selama 3-10 menit dengan frekuensi 60 kali usapan diketahui dapat digunakan untuk mengatasi gangguan tidur dan rata-rata quality score hasil sebelum tindakan adalah 8,3824 sedangkan setelah tindakan adalah 3,3529. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan kualitas tidur sebelum dan sesudah dilakukan terapi *Slow Stroke Back Massage*.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Anninah et al. (2020), dengan judul “Pengaruh Terapi *Slow Stroke Back Massage* terhadap Kualitas Tidur Pasien Post Operasi *Section Caesarea* di RS Bhayangkara Bengkulu” dengan hasil penelitian setelah dilakukan intervensi terapi *Slow Stroke Back Massage* sebanyak 1 kali sehari selama 15 menit, selama 3 hari berturut-turut. Sebelum dilakukan intervensi pada masing-masing (kelompok intervensi) dan (kelompok kontrol). Sesudah dilakukan intervensi di dapatkan hasil kualitas tidur pada kelompok intervensi turun. Hal ini dapat disimpulkan bahwa intervensi terapi *slow stroke back massage* (SSBM) dapat meningkatkan kualitas tidur.

## 5. KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa terapi *Slow Stroke Back Massage* efektif dilakukan pada pasien yang mengalami gangguan pola tidur. Terapi ini juga termasuk terapi pendamping yang dapat dilakukan baik dirumah sakit maupun saat pasien sudah pulang ke rumah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anninah, A., Asmawati, A., & Pardosi, S. (2020). Pengaruh slow stroke back massage terhadap kualitas tidur ibu post sectio caesarea di RS Bhayangkara Bengkulu. *Jurnal Keperawatan Raflesia*, 2(1), 41–50.
- Dewi, P. (2022). *Faktor-faktor yang mempengaruhi penyembuhan luka pada ibu post partum dengan section caesaria (SC)*. CV Mitra Cendekia Media.
- Hasanah, U. (2020). Teknik pijat relaksasi dan manfaatnya dalam keperawatan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 7(1), 34-45.
- Marmi. (2019). *Asuhan kebidanan pada masa nifas “Puerperium Care.”* Pustaka Belajar.
- Pires. (2018). Sleep impairment during pregnancy: Possible implications on mother-infant relationship. *Medical Hypotheses*.
- Putri, A. (2019). Manfaat pijat terapi dalam meningkatkan kualitas tidur. *Seminar Nasional Kesehatan*, 1(1), 55-67.

- Rahayu, S. (2022). Studi kasus penerapan terapi pijat dalam mengatasi insomnia pada ibu pascapersalinan. *Jurnal Kedokteran & Kesehatan Masyarakat*, 5(4), 90-100.
- Rahmawati. (2020). Pengaruh terapi slow stroke back massage dengan virgin coconut oil terhadap kualitas tidur pasien operasi sectio caesarea di RSUD Dr. H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung.
- Ridlo, U. (2022). *Metode penelitian studi kasus: Teori dan praktik*. Publica Indonesia Utama.
- Setiawan, D., & Pratama, R. (2021). Pengaruh pijat slow stroke back massage pada pasien dengan nyeri kronis. *Jurnal Keperawatan Nasional*, 15(3), 112-123.
- Surahman, R., & Supardi. (2016). *Metodologi penelitian*. TIM P2M2.
- Syarifah, M., Mulyatina, & Mawaddah. (2022). Pengaruh terapi slow stroke back massage terhadap kualitas tidur pasien post operasi sectio caesarea. *Aceh Medika*, 6(1), 55–58.
- Wahyuningsih, S. (2021). Pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur penderita hipertensi di Puskesmas Pattopakang.
- Wardhana, M. P., Wiweko, B., Hestiantoro, A., & Irwinda, R. (2022). *Seksio sesarea: Panduan klinis*.
- World Health Organization. (2015). *Establishing guideline development group for WHO recommendations on non-clinical interventions to reduce unnecessary caesarean section*.
- Yulianti, R., & Andini, S. (2021). Efektivitas pijat terapi dalam meningkatkan kualitas tidur pasien post SC. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 10(2), 78-85.