

**IMPLEMENTASI BACK MASSAGE TERHADAP FATIGUE
PADA PASIEN GAGAL JANTUNG**

**IMPLEMENTATION OF BACK MASSAGE AGAINST FATIGUE
IN HEART FAILURE PATIENTS**

Brayen Ilham Bintang Hanafi¹, Sri Nurhayati², Ludiana³

^{1,2,3}Akademi Keperawatan Dharma Wacana

Email: brayenilham00@gmail.com

ABSTRAK

Gagal jantung adalah suatu sindrom kompleks yang terjadi akibat gangguan jantung yang merusak kemampuan ventrikel untuk mengisi dan memompa darah secara efektif. Salah satu gejala yang sering terjadi pada pasien gagal jantung yaitu *fatigue*. Seseorang yang mengalami *fatigue* akan memberikan dampak fisik terhadap aktivitas sehari-hari, seperti mengalami perubahan berinteraksi dengan orang lain, isolasi sosial, mengalami gangguan fungsi *sexual*, spritual dan kualitas hidup. Penatalaksanaan yang dapat diberikan pada pasien gagal jantung dengan *fatigue* adalah memberikan *back massage*. Tujuan dari implementasi ini yaitu untuk membantu menurunkan *fatigue* pasien gagal jantung. Rancangan karya tulis ilmiah ini menggunakan desain studi kasus. Subyek yang digunakan yaitu dua pasien gagal jantung sesuai kriteria inklusi. Analisa data dilakukan menggunakan analisis deskriptif dengan melihat skor *fatigue* sebelum dan setelah penerapan menggunakan kuesioner FACIT (*Fatigue Scale*). Hasil implementasi menunjukkan bahwa setelah dilakukan *back massage* 1 kali sehari selama 3 hari dengan waktu 10 menit, terjadi peningkatan skor *fatigue* pada kedua subyek setelah dilakukan *back massage* pada kedua subyek dari skor *fatigue* 27 dan 23 dalam kategori *fatigue* sedang menjadi 35 dan 39 dalam kategori *fatigue* ringan. Bagi keluarga dan pasien dengan gagal jantung disarankan untuk *back massage* secara rutin dalam upaya mempertahankan menurunkan *fatigue*.

Kata Kunci : *Back Massage, Fatigue, Gagal Jantung.*

ABSTRACT

Heart failure is a complex syndrome that occurs due to heart problems that damage the ventricles' ability to fill and pump blood effectively. One of the symptoms that often occurs in heart failure patients is fatigue. A person who experiences fatigue will have a physical impact on daily activities, such as experiencing changes in interacting with other people, social isolation, experiencing impaired sexual, spiritual function and quality of life. Treatment that can be given to heart failure patients with fatigue is providing back massage. The aim of this implementation is to help reduce fatigue in heart failure patients. The design of this scientific paper uses a case study design. The subjects used were two heart failure patients according to the inclusion criteria. Data analysis was carried out using descriptive analysis by looking at fatigue scores before and after implementation using the FACIT (Fatigue Scale) questionnaire. The implementation results showed that after back massage was carried out once a day for 3 days for 10 minutes, there was an increase in fatigue scores in both subjects after back massage was carried out in both subjects from fatigue scores of 27 and 23 in the moderate fatigue category to 35 and 39 in the fatigue category. light. Families and patients with heart failure are advised to get regular back massages in an effort to reduce fatigue.

Keywords : *Back Massage, Fatigue, Heart Failure.*

PENDAHULUAN

Gagal jantung adalah suatu sindrom kompleks yang terjadi akibat gangguan jantung yang merusak kemampuan ventrikel untuk mengisi dan memompa darah secara efektif¹. Menurut *World Health Organization* (WHO) bahwa penyakit kardiovaskular adalah penyebab utama kematian secara global, diperkirakan 17,9 juta orang meninggal akibat penyakit kardiovaskular pada tahun 2019, mewakili 32% dari semua kematian global, dari kematian tersebut, 85% disebabkan oleh serangan jantung².

Penyakit jantung di Indonesia juga merupakan penyakit yang sering dijumpai di masyarakat. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 prevalensi penyakit jantung ditemukan 1.017.290 kasus, dimana angka tertinggi terjadi di Provinsi Jawa Barat dengan jumlah kasus 186.809 dan angka kejadian terendah berada di Provinsi Kalimantan Utara dengan jumlah kasus 2.733 dan prevalensi penyakit jantung di Provinsi Lampung yaitu 32.148 kasus³. Berdasarkan data Medical Record di Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Jend. Ahmad Yani Metro, kasus gagal jantung menempati posisi ke-5 dari 10 besar penyakit yang ada di Ruang Jantung RSUD Jend. Ahmad Yani Metro tahun 2023 dengan jumlah 94 pasien⁴.

Salah satu gejala yang sering terjadi pada pasien gagal jantung yaitu *fatigue*⁵. *Fatigue* adalah kelelahan yang menyertai aktivitas. Pasien dengan penyakit jantung mudah

merasa lelah saat melakukan aktivitas ringan. Hal ini merupakan gejala dari penurunan curah jantung. Ketidakmampuan jantung memompa darah secara efektif menyebabkan menurunnya toleransi aktivitas pasien⁶.

Fatigue terjadi bila ventrikel gagal berkontraksi secara adekuat untuk mengeluarkan volume darah yang cukup ke dalam sistem arteri¹. Pasien gagal jantung terjadi perubahan neurobiokimiawi sebagai respon kompensasi akibat gangguan yang terjadi. Penurunan curah jantung akan menyebabkan vasokonstriksi yang memperburuk sirkulasi sehingga kondisi perfusi perifer mengalami penurunan. Kondisi tersebut akan menyebabkan *fatigue* pada pasien gagal jantung⁷.

Seseorang yang mengalami *fatigue* akan memberikan dampak fisik terhadap aktivitas sehari-hari, seperti mengalami perubahan berinteraksi dengan orang lain, isolasi sosial, mengalami gangguan fungsi *sexual*, spritual dan kualitas hidup⁸. Manajemen *fatigue* dibagi menjadi dua yaitu manajemen farmakologi dan non-farmakologi, manajemen *fatigue* secara farmakologi dapat menggunakan *psychostimulants* seperti *methylphenidate* setelah mengenyampingkan penyebab *fatigue* dan manajemen *fatigue* secara non-farmakologi yang dapat diberikan yaitu yoga, akupuntur dan akupresur, sentuhan penyembuhan, aromaterapi, rendam kaki dengan refleksologi, dan pijat (*massage*)⁹.

Massage dapat dilakukan pada area punggung atau yang biasa dikenal *back massage*. *Back massage* adalah salah satu teknik memberikan tindakan *massage* pada punggung dengan usapan secara perlahan. Usapan dengan *lotion* atau balsem memberikan sensasi hangat dengan mengakibatkan dilatasi pada pembuluh darah lokal¹⁰. *Back massage* bermanfaat memberikan relaksasi secara menyeluruh dan mengurangi fatigue karena terapi ini dapat memperbaiki sirkulasi darah dan mengurangi ketegangan tubuh serta pengeluaran ampas tubuh semakin sempurna dengan pengeluaran racun dalam tubuh¹¹.

Tujuan dari implementasi ini yaitu untuk membantu menurunkan *fatigue* pasien gagal jantung di Ruang Jantung RSUD Jendral Ahmad Yani Metro tahun 2024.

METODE

Implementasi ini dilakukan di ruang Jantung RSUD Jend. Ahmad Yani Kota Metro dengan surat laik etik Nomor: 370/459/KEPK-LE/LL-02/2024 dengan menggunakan metode studi kasus yang dilakukan 1 kali sehari selama 3 hari dengan durasi waktu setiap penerapan yaitu 10 menit. Instrumen yang digunakan dalam implementasi ini adalah lembar kuesioner mengenai karakteristik subyek, standar prosedur operasional (SPO) *back massage*, dan lembar observasi *fatigue* sebelum dan setelah implementasi menggunakan FACIT (*Fatigue Scale*).

HASIL

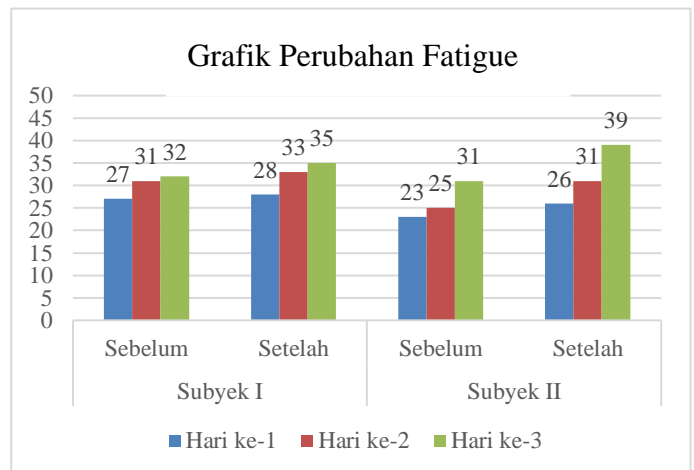
Implementasi ini dilakukan pada dua pasien gagal jantung dengan gambaran kedua subyek sebagai berikut:

Tabel 1
Karakteristik Subyek I

Data	Subyek I
Nama	Tn. A
Usia	59 tahun
Jenis kelamin	Laki-laki
Pekerjaan	Supir
Riwayat keluarga dengan penyakit gagal jantung	Tidak ada
Riwayat merokok/ alcohol	Ada
Riwayat penyakit DM	Tidak ada
Riwayat penyakit hipertensi	Tidak ada
Berat/tinggi badan	75 kg/160 cm
IMT	29.29 (Obesitas)

Tabel 2
Karakteristik Subyek II

Data	Subyek II
Nama	Tn. E
Usia	54 tahun
Jenis kelamin	Laki-laki
Pekerjaan	Supir
Riwayat keluarga dengan penyakit gagal jantung	Tidak ada
Riwayat merokok/ alcohol	Ada
Riwayat penyakit DM	Tidak ada
Riwayat penyakit hipertensi	Tidak ada
Berat/tinggi badan	64 kg/165 cm
IMT	23.52 (Normal)



PEMBAHASAN

1. Faktor yang Mempengaruhi Gagal Jantung

a. Usia

Subyek dalam penerapan ini berusia 59 tahun dan 54 tahun. Usia mempengaruhi risiko terjadinya penyakit jantung. Risiko terjadinya penyakit gagal jantung meningkat 6 kali lipat setelah usia 40 tahun¹². Hal ini dikuatkan oleh hasil penelitian sebelumnya jika usia sudah diatas 40 tahun semua faktor resiko akan meningkat, dengan meningkatnya usia, jantung dan pembuluh darah mengalami perubahan baik struktural maupun fungsional. Dengan bertambahnya usia, sistem aorta dan arteri menjadi kaku dan tidak lurus. Perubahan ini akibat hilangnya serat elastis dalam lapisan medial arteri. Proses perubahan yang berhubungan dengan penuaan ini meningkatkan kekakuan dan ketebalan yang disebut arterosklerosis yaitu merupakan salah satu penyebab gagal jantung¹³.

Usia kedua subyek dalam penerapan ini diatas 40 tahun sehingga berisiko mengalami gagal jantung dikarenakan setelah usia 40 tahun sistem aorta dan arteri mengalami penurunan fungsi sehingga dapat menyebabkan arterosklerosis yang merupakan salah satu penyebab terjadinya gagal jantung.

b. Kegemukan

Subyek I dalam penerapan mempunyai berat badan dalam kategori obesitas dengan nilai IMT 29.29 kg/m² sedangkan subyek II dengan IMT masih dalam batas normal. Kegemukan atau obesitas dikaitkan dengan peningkatan resiko penyakit jantung, obesitas juga dikaitkan dengan faktor resiko lainnya termasuk hipertensi, resistensi insulin, intoleransi glukosa, hiperlipidemia. Distribusi lemak di daerah perut, atau obesitas sentral dikaitkan dengan resiko tertinggi¹⁴.

Hal ini diperkuat oleh hasil penelitian sebelumnya bahwa berat badan lebih (obesitas) merupakan penyebab terjadinya penyakit jantung dan pembuluh darah (Kardiovaskuler). Pasalnya, Obesitas menyebabkan peningkatan beban kerja jantung karena dengan bertambah besar tubuh seseorang maka jantung harus bekerja lebih keras memompakan darah ke seluruh jaringan tubuh. Bila kemampuan kerja jantung sudah terlampaui, terjadilah yang disebut gagal jantung¹⁵.

Berdasarkan uraian diatas kegemukan merupakan salah satu penyebab terjadinya gagal jantung. Subyek I dalam penerapan ini mempunyai berat badan dalam kategori obesitas.

c. Pekerjaan dan Riwayat merokok

Kedua subyek dalam penerapan ini bekerja sebagai supir dan keduanya mempunyai riwayat merokok. Karbon monoksida dan nikotin berkontribusi terhadap penyakit jantung, pelepasan katekolamin meningkatkan denyut jantung dan tekanan darah. Hal ini meningkatkan beban kerja jantung dan konsumsi oksigen. Produksi karboksi hemoglobin memiliki efek inotropik negatif, mengurangi pengiriman oksigen, dan menurunkan ambang fibrilasi ventrikel. Efek iritasi dan merokok menyebabkan cedera pada lapisan endotel, merusak fungsi dan mendorong perubahan aterosklerotik dan agregasi trombosit, dalam satu tahun berhenti merokok akan menurunkan resiko penyakit jantung hingga 50%¹⁴.

Berdasarkan uraian diatas adanya riwayat merokok dapat meningkatkan risiko terjadinya gagal jantung. Subyek dalam penerapan ini keduanya mempunyai riwayat merokok sehingga meningkatkan risiko terjadinya gagal jantung.

2. *Fatigue* Sebelum dan Setelah Implementasi *Back Massage*

Gagal jantung adalah suatu sindrom kompleks yang terjadi akibat gangguan jantung yang merusak kemampuan ventrikel untuk mengisi dan memompa

darah secara efektif¹. Salah satu gejala yang sering terjadi pada pasien gagal jantung yaitu *fatigue*⁵. *Fatigue* adalah kelelahan yang menyertai aktivitas. Pasien dengan penyakit jantung mudah merasa lelah saat melakukan aktivitas ringan. Hal ini merupakan gejala dari penurunan curah jantung. Ketidakmampuan jantung memompa darah secara efektif menyebabkan menurunnya toleransi aktivitas pasien⁶.

Fatigue terjadi bila ventrikel gagal berkontraksi secara adekuat untuk mengeluarkan volume darah yang cukup ke dalam sistem arteri¹. Pasien gagal jantung terjadi perubahan neurobiokimiawi sebagai respon kompensasi akibat gangguan yang terjadi. Penurunan curah jantung akan menyebabkan vasokonstriksi yang memperburuk sirkulasi sehingga kondisi perfusi perifer mengalami penurunan. Kondisi tersebut akan menyebabkan *fatigue* pada pasien gagal jantung⁷.

Seseorang yang mengalami *fatigue* akan memberikan dampak fisik terhadap aktivitas sehari-hari, seperti mengalami perubahan berinteraksi dengan orang lain, isolasi sosial, mengalami gangguan fungsi seksual, spritual dan kualitas hidup⁸. Hasil pengkajian *fatigue* pada kedua subyek menunjukkan bahwa kategori skor *fatigue* sebelum intervensi kedua subyek yaitu

kategori sedang dengan skor *fatigue* 27 dan 23.

Salah satu manajemen *fatigue* yang dapat diberikan yaitu dengan cara *massage*. *Massage* adalah salah satu teknik manipulasi sederhana yang pertama-tama ditemukan manusia untuk mengusap bagian badan yang sakit yang bertujuan untuk mengaktifkan sirkulasi darah dan hormon dalam tubuh, sebagai penenang atau perangsang saraf, dan sebagai pengobatan bermacam-macam penyakit¹⁶.

Massage dapat dilakukan pada area punggung dikarenakan relatif mudah untuk dilakukan oleh perawat maupun keluarga pasien⁷. *Back massage* merupakan tindakan stimulasi kulit dan jaringan di bawahnya dengan variasi tekanan tangan untuk mengurangi nyeri, memberikan relaksasi, dan meningkatkan sirkulasi¹⁷. *Back massage* bermanfaat memberikan relaksasi secara menyeluruh dan mengurangi *fatigue* karena terapi ini dapat memperbaiki sirkulasi darah dan mengurangi ketegangan tubuh. Terjadi peningkatan skor *fatigue* pada kedua subyek setelah implementasi *back massage*¹¹. Kategori Skor *fatigue* setelah dilakukan *back massage* selama 3 hari pada kedua subyek menjadi kategori *fatigue* ringan dengan skor 35 dan 39.

Massage dapat memberikan efek biomekanik, efek fisiologi, efek neurologi dan psikologi. Tekanan mekanik dan

gesekan pada daerah kulit dan otot dapat meningkatkan pemanasan lokal, meningkatkan vasodilatasi pembuluh darah sehingga meningkatkan sirkulasi darah, transportasi oksigen, sehingga meningkatkan metabolisme jaringan. Efek psikologis adalah memberikan peningkatan hubungan tubuh dan mind sehingga dapat meningkatkan relaksasi¹⁸.

Secara fisiologis *back massage* merupakan salah satu teknik relaksasi yang memengaruhi tubuh secara fisik maupun psikis. *Back massage* memberikan efek relaksasi dengan cara menstimulasi pengeluaran endorfin di otak yang berefek menekan aktifitas saraf simpatis dan menstimulasi aktivasi saraf parasimpatis, dengan *back massage* maka pembuluh darah akan dilatasi, otot akan relaksasi, serta kondisi psikologis akan lebih baik karena peningkatan endorfin dan serotonin di otak. Peningkatan endorfin di otak akan menciptakan perasaan rileks secara fisik, dengan meningkatnya endorfin maka sekresi kortisol akan ditekan sehingga pasien akan merasakan sensasi rileks secara psikologis. Peningkatan endorfin setelah dilakukan *back massage* akan menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah yang berimplikasi pada perbaikan sirkulasi dimana terjadi perbaikan suplai oksigen dan energi. Selain itu, perasaan rileks akan menurunkan laju metabolisme serta menurunkan kebutuhan energi⁷.

Hal ini relevan dengan hasil penelitian sebelumnya tentang pengaruh pijat punggung terhadap skor kelelahan pasien gagal jantung yang dilakukan selama tiga hari, dimana hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pijat punggung terhadap skor kelelahan pada pasien dengan gagal jantung di RSUD dr. Slamet Garut, semakin sering frekuensi pijat punggung semakin besar penurunan skor kelelahan. Berdasarkan hal tersebut menjadi penting bagi petugas kesehatan untuk menjadikan pijat punggung sebagai salah satu upaya terapi komplementer dalam pengelolaan kelelahan pada pasien gagal jantung⁷.

Penelitian lain tentang efektivitas *massage effleurage* terhadap *fatigue* pasien kanker di RSUD Abdul Wahab Sjahranie Samarinda yang dilakukan selama 3 kali seminggu dalam waktu 10 menit, dimana hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perubahan *fatigue* sebelum dan sesudah intervensi (pvalue 0.00;<0.05)¹⁹.

Hasil penelitian tentang intervensi dan pengukuran terapi relaksasi *back massage* terhadap skor kelelahan klien pada klien gagal jantung kongestif dengan gangguan intoleransi aktivitas, dimana setelah dilakukan intervensi selama 3 hari klien mengatakan bahwa dirinya lelah, demikian pula klien skor kelelahan meningkat. *Back massage* efektif mengatasi kelelahan klien²⁰.

KESIMPULAN

Hasil implementasi *back massage* ini terbukti dapat meningkatkan skor *fatigue* pada pasien gagal jantung.

DAFTAR PUSTAKA

1. LeMone, P., Burke, K.M. & Bauldoff, G. (2016) *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Gangguan Eliminasi Gangguan Kardiovaskular Vol.3*. Edisi 3. Edited by Ayu Linda. Jakarta: EGC.
2. WHO (2021) 'Cardiovascular Diseases (CVDs)'. Available at: [https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-\(cvds\)](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-(cvds)).
3. Kemenkes RI (2019) 'Laporan Nasional Riskesdas 2018', *PLoS ONE*. Lembaga Penerbit Balitbangkes. Available at: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0271375>.
4. Medical Record RSUD Jendral Ahmad Yani Metro (2021) '10 Besar Penyakit di Ruang Jantung RSUD Jendral Ahmad Yani Metro'.
5. Padila (2018) *Keperawatan Medikal Bedah*. Yogyakarta: Nuha Medika.
6. Panma, Y. *et al.* (2023) *Keperawatan Medikal Bedah dengan Gangguan Sistem Kardiovaskular*. Edited by Makkasau. Yogyakarta: Rizmedia Pustaka Indonesia.
7. Nugraha, B.A., Fatimah, S. & Kurniawan, T. (2017) 'Pengaruh Pijat Punggung terhadap Skor Kelelahan Pasien Gagal Jantung', *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, 5(1), pp. 65–72. Available at: <https://doi.org/10.24198/jkp.v5n1.8>.
8. Sulistini, R. (2020) *Fatigue Pasien yang Menjalani Hemodialisis Pendekatan Asuhan Keperawatan*. Kediri: Chakra Brahmada Lentera.
9. Deswita, Apriyanti & Jennisyah, O. (2023) *Leukimia pada Anak Kemoterapi & Kelelahan (Fatigue)*. Jawa Barat: Adanu Abimata.

10. Girsang, B.M. *et al.* (2023) *Evidence Based Practice Periode Nifas*. Yogyakarta: CV. Budi Utama.
11. 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), pp. 6–12. Available at: <https://doi.org/10.33655/mak.v5i1.105>.
12. Black, J.M. & Hawks, J.H. (2014) *Keperawatan Medikal Bedah Manajemen Klinis untuk Hasil yang Diharapkan*. Edisi 8 Bu. Singapore: Elsevier.
13. Purbianto, P., & Agustanti, D. (2017) 'Analisis Faktor Risiko Gagal Jantung di RSUD dr. H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung'. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 11(2), 194-203.
14. Suprpto *et al.* (2022) *Keperawatan Medikal Bedah*. Edited by N. Sulung and R.M. Sahara. Padang: PT. Global Eksekutif Teknologi.
15. Yulisetyaningrum, Y., Hartinah, D., & Asrinie, R. (2019) 'Hubungan Berat Badan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Gagal Jantung Kongestif di RSUD RAA Soewondo Pati'. In *Prosiding University Research Colloquium* (pp. 808-818).
16. Sudarsini. (2015) *Teori dan Praktek Massage untuk Kesegaran Jasmani*. Malang: Gunung Samudera.
17. Zulmi, A.Z. (2016) *Skripsi Pengaruh Masase Punggung Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia di Upt Pslu Jember*, *Digital Repository Universitas Jember*. Available at: <http://repository.unej.ac.id/handle/123456789/76514>.
18. Ayubbana, S. (2018) 'Efektifitas Backmassage Terhadap Fatigue Pada Pasien Kanker Payudara Yang Menjalani Kemoterapi'. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 3(1).
19. Hurai, R. (2019) 'Efektivitas Massage Effleurage Terhadap Fatigue Pasien Kanker Di Rsud Abdul Wahab Sjahranie Samarinda', *Jurnal Keperawatan Dirgahayu*, 1(2), pp. 55–63.
20. El Haque, I.T. *et al.* (2022) 'Back Massage Relaxation Therapy Intervention and Measurement of Client Fatigue Score in Congested Heart Failure Clients with Activity Intolerance Disorder', *JURNAL VNUS (Vocational Nursing Sciences)*, 4(1), pp. 10–21. Available at: <https://doi.org/10.52221/jvnus.v4i1.319>.