

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Telaah Pustaka

##### a. Definisi Kelelahan (Fatigue)

Kelelahan (Fatigue) setiap orang memiliki arti tersendiri dan bersifat subjektif. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), kelelahan artinya Subjek (status) lelah. Kelelahan karena sebagian besar adalah tugas yang sama dalam karya yang berulang, sebuah tanda pertama, kelelahan adalah peningkatan lama waktu rata-rata digunakan untuk menyelesaikan siklus aktivitas (Nurmianto, 2004).

Kelelahan adalah berbagai kondisi, disertai dengan penurunan efisiensi dan fleksibilitas kerja. Istilah kelelahan (*fatigue*) artinya kondisi fisik, Perbedaan mental, tetapi semua ini akan menyebabkan penurunan persalinan dan kurangi hambatan kerja (Suma'mur P. K, 2014;407)

Kelelahan juga bisa dikaitkan dengan efisiensi berkurang dan kinerja kerja berkurang, Dan mengurangi kekuatan fisik atau ketahanan tubuh untuk melanjutkan aktivitas yang harus diselesaikan. Kelelahan diatur oleh otak, sistem saraf pusat memiliki sistem aktivasi simpatis dan penekanan saraf parasimpatis (Tarwaka, 2014:363).

Kelelahan kerja merupakan kriteria yang kompleks Tidak hanya

fokus pada kelelahan fisik dan psikis, tapi juga mendominasi Dengan penurunan fungsi tubuh, kelelahan berkurang penurunan motivasi dan efisiensi kerja (Ambar, 2014).

b. Tanda dan Gejala

Gejala perasaan atau tanda kelelahan 1-10 menunjukkan kelemahan Aktivitas, 11-20 berarti daya lemah, 21-30 gambar Kelelahan fisik karena keadaan umum kelelahan. tanda Kelelahan terutama merupakan hambatan bagi fungsi otak yang sadar Dan perubahan organ di luar kesadaran. Some one Bosan menunjukkan gejala, termasuk penurunan konsentrasi, perlambatan dan Gangguan persepsi, lambat dan sulit berpikir, kemauan atau kemauan menurun Berkendara ke tempat kerja membuat aktivitas fisik dan mental menjadi tidak efisien. Biasanya orang yang lelah menunjukkan tanda-tanda berikut (Pasira, 2016):

- 1) Penurunan perhatian
- 2) Perlambatan dan hambatan persepsi
- 3) Lamban dan sukar berfikir
- 4) Penurunan kemampuan atau dorongan untuk bekerja
- 5) Kurangnya efisiensi kegiatan-kegiatan fisik dan mental

c. Jenis kelelahan (fatigue)

Ada dua jenis kelelahan menurut (Suma'mur 2009) yaitu:

Kelelahan otot dan kelelahan umum. Kelelahan otot adalah tremor otot atau nyeri otot, dan kelelahan umum ditandai dengan

berkurangnya Kesiapan untuk bekerja untuk pekerjaan atau alasan spiritual. Penyebab umum kelelahan bersifat monoton (pekerjaan alami Monoton), intensitas dan lamanya pekerjaan kasar, kondisi lingkungan, dan alasan psikologis seperti rasa tanggung jawab, kekhawatiran dan konflik penyakit. Efek ini seperti berkumpul di dalam tubuh Manusia dan menimbulkan perasaan yang dapat menyebabkan kelelahan Seseorang berhenti bekerja (beraktivitas) dan lelah tidur memiliki efek fisiologis. Istirahat bisa menghilangkan rasa lelah. Namun jika dipaksakan, kelelahan akan bertambah dan menjadi sangat parah mengganggu. Kelelahan seperti lapar dan haus Sebagai mekanisme untuk menopang kehidupan. Beristirahat untuk Pekerjaan pemulihan dapat dilakukan dengan menghentikan pekerjaan kapan saja Sebentar sampai malam untuk tidur.

Menurut Hariyati (2011), jenis kelelahan kerja dapat dibedakan yaitu:

- 1) Waktu terjadinya kelelahan
- 2) Proses dalam otot

d. Faktor yang mempengaruhi kelelahan

Penyebab utama kelelahan kerja adalah beban Faktor eksternal berupa pekerjaan berupa pekerjaan itu sendiri (tugas) itu sendiri, Organisasi (jam kerja, istirahat, shift, kerja malam, dll.) Dan lingkungan kerja (fisika, kimia, biologi, ergonomi dan psikologi)

Beban kerja faktor internal berasal dari tubuh Dirinya berupa faktor fisik (umur, jenis kelamin, ukuran tubuh, kondisi, Status gizi) dan faktor psikologis (motivasi, kepuasan kerja, keinginan dan dan masih banyak lagi (S Russeng, 2011).

e. Gejala Kelelahan

Sebenarnya kelelahan dan kebosanan kerja sulit diukur Itu bisa diketahui dari tanda-tanda tertentu. Indikasi Biasa disebut sebagai gejala kelelahan kerja. Menurut Voro Riyadina dalam Nugroho (2009) termasuk gejala kelelahan kerja adalah :

- 1) Gejala yang menyebabkan pekerjaan dan lingkungan seperti Perhatian dan kewaspadaan menurun, persepsi dan hambatan menurun, Pemikiran lambat, aktivitas fisik dan intelektual rendah, Perilaku anti sosial, tidak sesuai dengan lingkungan, Frustrasi, kekurangan energi dan kehilangan inisiatif.
- 2) Gejala umum yang sering disertai gejala di atas adalah nyeri Kepala, pusing, gangguan fungsi paru dan jantung, hilang nafsu makan, gangguan pencernaan dan insomnia (Nugroho, 2009).

f. Ada beberapa penyakit dengan Fatigue:

1) Definisi Penyakit Kronis:

Penyakit Kronis adalah penyakit degeneratif yang bergembang maupun bertahan dalam jangka waktu yang lama, yaitu lebih dari jangka waktu 6 bulan. Orang yang menderita penyakit

kronis cenderung dengan kecemasan yang tinggi dan cenderung mengembangkan perasaan hopelessness dan helplessness karena berbagai macam pengobatan dilakukan untuk dapat membuat pasien sembuh dari penyakit kronis. (Sarafino, 2006).

## 2) Penyakit Kronis dengan Fatigue

Gagal jantung merupakan penyakit kronis yang secara langsung menurunkan produktivitas penderitanya. Ketidakseimbangan antara suplai maupun kebutuhan oksigen karena jantung gagal memepertahankan sirkulasi mengakibatkan terjadinya kelelahan (Smith, Kupper, De Jonge & Denollet, 2010).

Hemodialisa merupakan salah satu terapi pengganti ginjal yang bisa dilakukan, hemodialisa berfungsi sebagai terapi pengganti ginjal dari hilangnya fungsi ginjal. Proses dialisis yang berkepanjangan akan menyebabkan stres dan dapat menimbulkan berbagai psikologis maupun sosial yang menyebabkan gangguan psikologis. Pasien yang menjalani hemodialisa jangka panjang akan menderita tekanan fisik dan kepribadian. Fatigue adalah perasaan subjektif yang tidak menyenangkan berupa keluhan yang paling sering dirasakan yaitu sebanyak 60-97% dari total pasien yang menjalani hemodialisa. (Jhamb et al, 2011).

Kanker merupakan penyakit yang tidak terkendali pembelahan selnya dan kemampuan untuk menyerang jaringan biologis, baik secara pertumbuhan langsung di jaringan yang bersebelahan (invasi) ataupun migrasi sel ketempat yang jauh (metastasis). Seseorang yang mengalami penyakit kanker bisa mengalami penurunan berat badan dan fatigue (kelelahan), bisa semakin buruk sesuai dengan stadium kanker. Orang yang terkena penyakit kanker sering kali merasakan fatigue (kelelahan) dan tidur berjam-jam dalam sehari, jika anemia terjadi, orang dengan kanker akan merasakan kelelahan atau sulit bernafas sekalipun dengan aktivitas ringan (Rangginasanka A, 2010).

### 3) Multiple Sclerosis

Lebih dari 90% pasien dengan Multiple sclerosis akan mengalami kelelahan dan 50-60% menyatakan bahwa tanda penyakit paling buruk yang akan mempengaruhi tingkat aktivitas, fungsi sehari-hari serta kualitas hidup. (Serafin & Chistodoulou, 2010).

### 4) Cedera Tulang Belakang

Cedera tulang belakang (SCI) akan mengakibatkan hilangnya sensorik maupun kontrol motorik dan juga dikaitkan dengan kondisi sekunder yang melemahkan seperti nyeri kronis dan juga kelelahan kronis yang berpotensi melumpuhkan. Hingga

50% orang dengan SCI akan mengalami tingkat kelelahan yang parah. (Cralg & Tran, 2012).

#### 5) Definisi Persalinan

Persalinan adalah suatu pergerakan keluarnya janin, plasenta, serta membran dari dalam uterus (rahim) melalui jalan lahir. Saat persalinan terjadi adanya proses membuka dan menipisnya serviks dan janin turun ke dalam jalan lahir. Pada persalinan normal terjadi pada kehamilan umur 27 – 42 minggu. (Bobak,2012; Sukarni & Wahyu, 2013).

#### 6) Persalinan dengan *fatigue*

Kelelahan salah satu paling sering dilaporkan ibu nipas. Secara umum kelelahan menggambarkan kelelahan sebagai keadaan dimana seseorang kekurangan energi dan merasa lelah. Kelelahan juga multidimensi subjektif dengan fisik, komponen perilaku dan juga psikologis. (Sears, 1988).

#### 7) Definisi Penyakit Akut

Penyakit akut adalah penyakit yang muncul secara mendadak. Jika lambat untuk diobati maka bisa memburuk dan akan menimbulkan gejala yang berat.

#### 8) Penyakit Akut dengan *fatigue*.

Perawatan Rumah Sakit memeberikan perawatan supportif kepada pasien yang sakit parah dan berfokus pada perawatannya, memberikan kenyamanan kepada pasien

meningkatkan kualitas hidup dari pada menyembuhkan. (Hutcheson, 2011).

Kelelahan adalah keadaan subjektif dimana seseorang merasa lelah serta berhubungan dengan gangguan, gejala depresi, status lumpuh dan juga kegelisahan. (Radbruch, Strasser dkk, 2008).

Karena kelelahan merupakan masalah yang serius bagi pasien hospice, banyak intervensi nonfarmakologi yang bisa digunakan untuk memperbaiki masalah. (Chang, 2008).

## **B. Slow Stroke Back Massage**

### **a. Definisi**

Ada berbagai macam keluhan yang kita ketahui dan dapat untuk kita tasi dengan beberapa cara contohnya relaksasi seperti pijitan atau massage, contohnya seperti Slow Stroke Back Massage (SSBM). Pengertian dari relaksasi ialah suatu kegiatan yang bertujuan untuk mengurangi ketegangan jasmani dan ketegangan jiwa (Wiramihardja, 2006).

Bulechek & Dochterman (2004) menjelaskan massage adalah tindakan stimulasi kulit dan jaringan dibawahnya dengan berbagai variasi tekanan tangan untuk merilekskan dan meningkatkan sirkulasi.

Potter & Perry (2005) mengidentifikasi bahwa Slow Stroke Back Massage (SSBM) ialah tindakan pijatan atau massage dengan



usapan perlahan yang dilakukan dalam waktu kurang lebih 3-10 menit.

b. Mekanisme Slow Stroke Back Massage

adalah pelepasan endorphen, vasodilatasi sistemik dan menurunnya kontraktilitas yang terjadi akibat meningkatnya aktivitas system pada saraf parasisimpatis yang mengeluarkan neurotransmitter asetilkolin yang bisa memperlambat depolarisasi SA node dan AV node yang akibatnya terjadi penurunan aktivitas system saraf simpatis sehingga akan menimbulkan dampak penurunan kecepatan denyut pada jantung, curah jantung, dan volume sekuncup sehingga akan terjadi perubahan tekanan darah.

c. Pengaruh Slow Stroke Back Massage terhadap Fatigue

Terapi pijat punggung dengan aromaterapi lavender Berdampak pada pengurangan kelelahan pelanggan yang dialami pasien Hemodialisis (Shofwatin Nur Rohmah, Arif Adi Setiawan, 2017).

Berdasarkan hasil uji statistik Wilcoxon Signed Rank Test Nilai p yang diperoleh sebesar 0,132 ( $p > 0,05$ ). Hasil penelitian Menunjukkan terapi pijat punggung yang tidak efektif untuk stroke yang lambat Kelelahan aromaterapi lavender pada kelompok kontrol telah menjalani hemodialisis di RSUD Wates.

Bisa dilihat selama penelitian, dimana mendapatkan intervensi berupa edukasi tentang diet dan diet aktivitas fisik perawat hemodialisis sepertinya paham berikan pendidikan. Orang yang

diwawancarai tidak mengatakan bahwa mereka merasa lebih santai di dalam tubuhnya. Ini akan terpengaruh karena tidak ada grup kontrol intervensi berupa terapi pijat punggung stroke lavender seperti kelompok eksperimen.

Dari hasil Hal ini menunjukkan bahwa derajat kelelahan pada pasien hemodialisis tergolong tinggi. Jika tidak teratasi, kondisi derajat kelelahan bisa tetap tidak berubah atau tidak berubah.

Berdasarkan hasil di atas, peneliti meyakini Kelompok kontrol yang tidak mendapat intervensi terapi pijat punggung stroke kronis Aromaterapi lavender, tetapi dengan intervensi pendidikan mengenai diet dan aktivitas fisik perawat hemodialisis, apakah dapat mengurangi tingkat kelelahan. Dimana responden yang pernah berkunjung mendapatkan intervensi berupa edukasi tentang diet dan diet latihan fisik perawat hemodialisis, tampaknya memahami pendidikan memberi dari pada mengatakan untuk lebih rileks.

Slow stroke back massage adalah intervensi komunikasi keperawatan yang menyentuh pasien dengan gerakan yang lambat melibatkan gerakan pada telapak tangan yang lambat, lembut serta berirama sekitar 60 gerakan per menit selama 3 gerakan. Pijat punggung gaya lambat akan memanipulasi jaringan lunak secara ilmiah dan sistematis, mempengaruhi sistem neuromuskuler dan meningkatkan drainase limpatik, yang

menyebabkan peningkatan sirkulasi. (Karagozoglu & Kahve, 2013).

d. Tahapan Pelaksanaan Slow Stroke Back Massage

Menurut Dwinta Nuke Kusumoningtyas, dkk (2018) menyatakan pelaksanaan slow stroke back massage dapat dilakukan yaitu:

- 1) Gerakan pertama, Teknik pijat tangan Bergantian (tekanan pendek, cepat dan Digunakan secara bergantian) Telapak tangan dan jari Berikan tekanan ringan. Gerakan ini Selesaikan sepuluh kali dalam satu waktu 1 menit 40 detik
- 2) Gerakan kedua, teknik Remas (menggosok otot bahu), Satu tangan menekan, tangan lainnya Ambil dagingnya. Tingkatkan jaringan Saat bermain. Angkat daging dan Pegang dengan tangan Anda yang lain. Tangan alternatif Berirama Menguleni adonan roti atau Peras kain lembab. Setelah itu, peras dan Keluarkan daging melalui olahraga Perlahan agar tidak terasa mencubit. Mainkan olahraga ini 10 kali dalam 1 menit 40 kedua
- 3) Gerakan ketiga, Teknik pijat dengan Ibu jari gerakan melingkar atau melingkar. Setelah itu, dorong daging ke luar Dengan jempol Bergiliran Berirama berputar atau berputar. kemudian Dua ibu jari memutar daging secara bergantian ke luar. Gunakan berat badan perdalam stres olahraga, lakukan ini Gerakan ini lambat. Gerakan ini Selesaikan sepuluh kali dalam satu waktu 1 menit dan 40 detik.

4) Gerakan keempat, teknik eflurasi. Tekan dengan ringan Dari pinggul ke bahu. lakukan Lakukan latihan ini secara perlahan 10 kali dalam 1 menit 40 kedua.

5) Gerakan kelima, teknik petrisasi, dengan menekan punggung secara horizontal. Gerakan ini dilakukan sebanyak 10 kali dalam waktu 1 menit 40 detik. Gerakan keenam; teknik tekanan menyikat dengan menggunakan ujung jari, digunakan pada akhir masase dan berikan sentuhan masase memutar untuk mengakhiri masase. Gerakan ini dilakukan sebanyak 10 kali dalam waktu 1 menit 40 detik (Potter & Perry, 2005). Berikan pengobatan punggung untuk stroke Pijat selesai dalam 3 minggu Dibagi menjadi 12 pertemuan 1 kali dalam 10 menit pertemuan.

e. Kontra indikasi slow stroke back massage

Bulechek & Dochterman (2008), kontraindikasi dalam pemberian massage atau pijatan ini adalah jika ada penurunan integritas kulit, terdapat lesi terbuka, kemerahan atau peradangan pada daerah punggung. Mok & Woo (2004) menjelaskan dalam penelitiannya menjelaskan adanya kriteria yang diberikan Slow Stroke Back Massage (SSBM) ialah tidak adanya riwayat gangguan pada tulang belakang maupun kulit.

### C. Penelitian Terkait

Terdapat beberapa penelitian lainnya yang sejalan atau terkait

dengan penelitian yang akan dilakukan penelitian, beberapa penelitian tersebut adalah:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Sapti Ayubbana pada tahun 2018, meneliti tentang “Efektifitas *BackMassage* Terhadap *Fatigue* Pada Pasien Kanker Payudara Yang Menjalani Kemotrapi” Metode yang peneliti gunakan adalah pengumpulan sampel secara *purposive sampling* dan menggunakan rancangan penelitian *quasi experimental pretes-posttest group design*. Populasi pada penelitian ini berjumlah 42 pasien yang terkena penyakit kanker payudara yang sedang menjalani kemotrapi.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Anton Widodo, Sahri, Siti Baitul Mukkaromah pada tahun 2019, meneliti tentang “Keefektifan Massage Dan Hydromassage Terhadap Penurunan Kelelahan Olahraga Taekwondo Dojang Candi Baru Semarang” Metode yang peneliti gunakan adalah Two Group’s with Pre-test and Post-test Design. Populasi pada penelitian ini berjumlah 10 atlet taekwondo.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Donny Setiawan pada tahun 2019, meneliti tentang “Pengaruh Circulated Flow Of Hydrotherapy Terhadap Kelelahan Kaki” metode yang peneliti gunakan dengan menggunakan 3 subjek eksperimen uji dengan kondisi biometric yang relative sama, perlakuan hydrotherapy diberikan dengan penambahan sirkulasi aliran air yang diharapkan memiliki efek

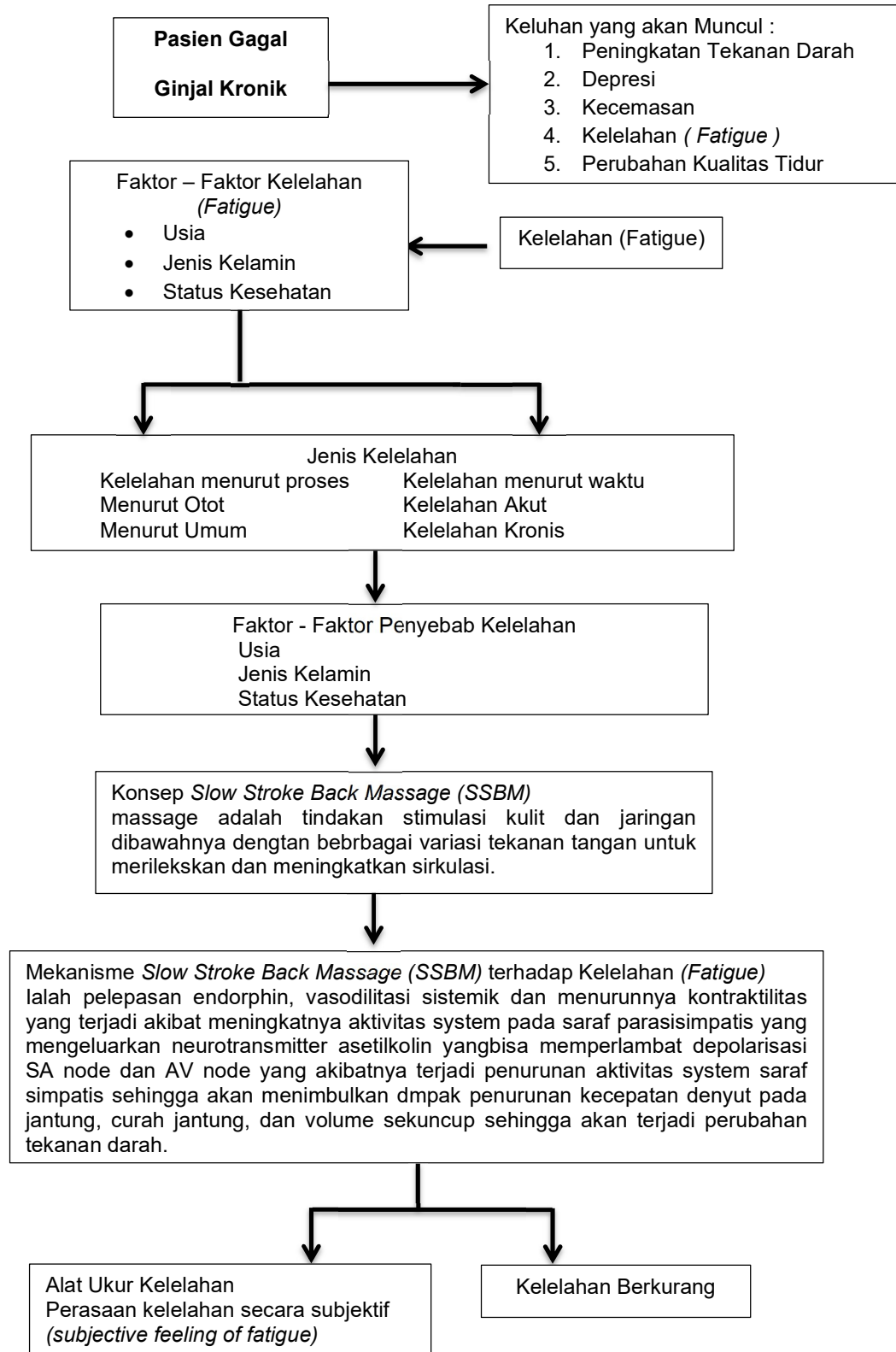
pijat di permukaan tubuh. Temperatur air divariasikan sebesar 25, 30 dan 40oC. Laju aliran air divariasikan sebesar 0 (air diam); 0.25 dan 0.50 liter/detik. Subyek uji melakukan aktivitas di atas treadmill selama 10 menit. Pengukuran dilakukan untuk kadar asam laktat dan tekanan darah subyek uji menggunakan alat ukur digital. Hasil penelitian menunjukkan bahwa circulated flow of hydrotherapy berpengaruh terhadap kelelahan kaki.

#### **D. Kerangka Teori Penelitian**

Kerangka teori ini suatu rangkuman dari penjabaran yang telah diuraikan diatas dalam bentuk naratif. Untuk memberikan batasan mengenai teori yang akan digunakan sebagai landasan penelitian yang dilakukan (Hidayat 2014).

Berdasarkan tinjauan pustaka diatas, maka dijabarkan kerangka teori sebagai berikut :

Gambar kerangka teori



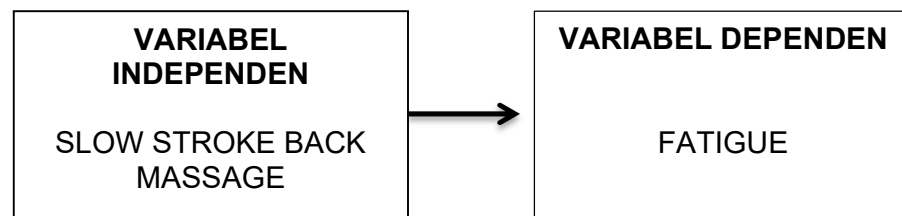
### E. Kerangka Konsep Penelitian

Kerangka konsep adalah abstraksi atau gambaran dari kondisi kenyataan tujuannya agar bisa dikomunikasikan atau bisa digunakan agar teori yang menjelaskan mengenai kaitan antar variabel (Nursalam, 2017).

Kerangka konsep dari 2 variabel independen kelelahan (Fatigue) dan variabel dependennya adalah slow stroke back massage (SSBM).

Berdasarkan kerangka konsep ataupun tujuannya Literature Riview ini mengidentifikasi dan melihat pada variabel independen kelelahan (Fatigue) dilakukannya slow stroke back *massage* (SSBM) pada pasien gagal ginjal kronik.

Gambar Kerangka Konsep



### F. Hipotesis

Nursalam (2017), hipotesis adalah satu jawaban sementara dari pernyataan penelitian yang sudah dirumuskan.

Berdasarkan kerangka konsep yang sudah dibuat, maka hipotesis dari penelitian ini adalah:



1. Hipotesis Alternatif (Ha)

Adanya pengaruh kelelahan (*fatigue*) sebelum dan sesudah diberikannya *slow stroke back massage* kepada pasien dengan keluhan *fatigue*.

Jawaban dari Ha ini ialah pemberian *slow stroke back massage* efektif untuk mengurangi kelelahan (*fatigue*).

2. Hipotesis Nol (Ho)

Tidak ada pengaruh kelelahan (*fatigue*) sebelum dan sesudah diberikannya *slow stroke back massage* kepada pasien dengan keluhan *fatigue*.

Jawaban sementara *slow stroke back massage* tidak efektif mengurangi kelelahan (*fatigue*).