

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil dan Analisis

Penelusuran literatur dengan menggunakan kata kunci Penulisan dan melakukan penelusuran berdasarkan advance search dengan penambahan notasi *and/or* atau menambahkan simbol + pada *Google Scholar*, *NCBI* dan *Pubmed*. Penulisan pada *advance search* seperti pengaruh *Massagetherapy* terhadap *Restless Legs syndrome* dan kualitas tidur dan menemukan sekitar 224 naskah publikasi. Dari keseluruhan jurnal tersebut, dilakukan penyaringan dan didapatkan 15 hasil sesuai dengan kriteria yang ditentukan peneliti.

Setelah dilakukan penyaringan berdasarkan judul, abstrak, kriteria inklusi, dan kriteria eksklusi, termasuk tahun publikasi jurnal maka didapatkan 10 hasil penelitian. Setelah diskroning melalui proses tersebut, menghasilkan jurnal yang sama atau dengan kata lain terdapat duplikasi jurnal.

Artikel yang diinginkan dipublikasikan pada tahun 2015 hingga 2020. Artikel yang dipublikasikan berasal dari negara Indonesia dan Negara asing. Semua artikel membahas tentang pengaruh pengaruh terapi pijat terhadap *Restless Legs syndrome* dan kualitas tidur pada pasien *Chronic*

kidney diseased On Hemodialysis. Komponen artikel yang dianalisis dapat peneliti jelaskan sebagai berikut :

No	Author	Tahun	Volum angka	Judul	Metode (Desain, sampel,Variable,Instrumen , Analisa)	Hasil penelitian	Database
1.	Neda Mirbagher Ajorpaz, Zahra Rahemi, Mohammad Aghajani, Sayyed Hossein Hashemi	2019	Doi 10.1016	Effects of glycerin oil and lavender oil massages on hemodialysis patients' restless legs syndrome	D : Eksperimental pre & post test control grup S simple random sampling V : glycerin oil massage Dan restless legs syndrome I: skala penilaian Restless leg syndrome A: Uji Chi-square dan uji Anova	Pada awal penelitian, hasil penelitian menunjukkan tidak ada signifikansi yang perbedaan antar tiga kelompok . Skor Pada akhir penelitian, skor RLS rata-rata secara signifikan menurun di kelompok intervensi dibandingkan dengan kelompok kontrol ($F = 63,4$, $p < 0,001$). Perbedaan ini tidak signifikan antara kedua kelompok intervensi; Meskipun demikian, perbedaan antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi minyak lavender serta kelompok kontrol dan kelompok minyak gliserin yang signifikan ($p < 0,05$).	Google scholar
2.	Sayyed Hossein Hashemi, Ali Hajbagheri, dan Mohammad Aghajani	2015	Doi : 10.17795	The Effect of Massage With Lavender Oil on Restless Leg Syndrome in Hemodialysis	D: Randomized clinical trial study S: Random sampling V : Pijat dengan lavender oil dan Restless legs syndrome	Nilai rata-rata RLS tidak berbeda secara signifikan pada kedua kelompok pada awal penelitian ($22,41 \pm 7,67$ vs $22,90 \pm 4,38$, $P = 0,76$). Pada akhir penelitian, skor RLS rata-rata menurun secara signifikan pada kelompok intervensi, sementara skor ini tetap	Pubmed

				<p>Patients: A Randomized Controlled Trial</p>	<p>I : Kuesioner RSL dan kuesioner demografi</p> <p>A: Tes Kolmogorov-Smirnov digunakan untuk menguji normalitas variabel. Uji chi-square dan uji-t digunakan untuk membandingkan variabel-variabel demografis dan skor RLS pada kedua kelompok. Paired t-test digunakan untuk membandingkan skor RLS pada setiap kelompok sebelum dan sesudah intervensi.</p> <p>D: Desain penelitian adalah Cross-over clinical trial</p> <p>S: teknik sampling yang digunakan adalah Purposive sampling</p> <p>V: Vibrator and Massage</p> <p>Restless legs syndrome and sleep quality</p> <p>I : Data dikumpulkan oleh salah satu peneliti melalui wawancara menggunakan RLS International Questionnaire dan Pittsburgh Sleep Quality Index</p> <p>A: data dianalisis menggunakan SPSS 18. Hasilnya dinyatakan</p>	<p>relatif tidak berubah pada kelompok kontrol ($12,41 \pm 5,49$ vs $23,23 \pm 4,52$, $P < 0,0001$)</p> <p>Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar pasien berada pada tingkat keparahan gejala RLS tingkat sedang (68,8%) dan parah (intervensi), sementara mereka berada pada tingkat keparahan ringan (16,3%) dan sedang (78,8%). Gejala RLS setelah terapi getaran. Selain itu, mereka berada pada tingkat keparahan gejala RLS tingkat sedang (93,8%) dan berat (1,3%) setelah terapi pijat. Penelitian ini menyarankan bahwa kedua modalitas intervensi memberikan efek pada RLS dengan</p>	<p>Google scholar</p>
3.	Somayeh Azimpou, Habibollah S Hosseini, Adel Eftekhari, Majid Kazemi	2019	Doi :10.15171 Journal of Renal Injury Prevention, Volume 8, Edisi 2,	The effects of vibration and massage on severity of symptoms of restless leg syndrome and sleep quality in hemodialysis patients; a randomized cross-over clinical trial			

					<p>sebagai rata-rata \pm SD atau persentase. Data dianalisis menggunakan uji statistik termasuk uji <i>T</i>, untuk membandingkan variabel pijat dan getaran. Juga temuan sebelum dan sesudah intervensi pada setiap kelompok dianalisis menggunakan berpasangan sampel uji <i>T</i>. Selain itu, <i>P</i> nilai kurang dari 0,05 dianggap signifikan secara statistik.</p>	<p>rata-rata skor RLS menurun setelah kedua getaran dan terapi pijat</p>	
4.	Yuastiningasih, Arina Mulyani, Kusnanto	2020	E-ISSN 2715-616X	<p>Pengaruh massage lavender oil pada pasien restless legs syndrome (RLS) yang menjalani hemodialisa</p>	<p>D : Quasi eksperimen dengan pre and post test design S : Perposiv sampling V : Massage lavender oil Dan Pasien restless legs syndrome I : Instrumen menggunakan Internasional Restless Legs Scale . A : analisis menggunakan uji Paired t-test</p>	<p>Hasil penelitian didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh massage lavender oil dengan nilai $p=0,00 < 0,002$ pada kelompok intervensi sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh massage lavender oil ,pada restless legs syndrome</p>	Google Scholar
5.	Morteza Nasiria,b, Mohammad Abbasic, Zeynab	2019	Doi. 10.1016	<p>Short-term effects of massage with olive oil on the severity</p>	<p>D: Disain penelitian adalah Randomized, double-blind, placebo-controlled, parallel group</p>	<p>Dalam hal kategori berbeda keparahan RLS ,penurunan yang signifikan diamati hanya pada kelompok minyak zaitun dari tahap pra- pasca- intervensi (0,003).</p>	Pubmed

<p>Yousefi Khosroabadi, Hossien Saghafie, Fahimeh Hamzeeif, Meysam Hosseini Amirig,, Hossein</p>		<p>of uremic restless legs syndrome: A double-blind placebo- controlled trial</p>	<p>trial dengan pretest-posttest design. S: Metode sampling yang digunakan adalah sekuensial sampling . V: Pijat dengan minyak zaitun dan uremic restlesslegs syndrome I : International Restless Legs Syndrome Study Group (IRLSSG) Rating Scale. A : Data dianalisis menggunakan SPSS versi 22. Homogenitas kelompok dinilai menggunakan sampel Independen t-test, uji Fisher eksak , uji Chi Square, sampel Independen t-test dan sampel t-test berpasangan digunakan untuk menguji perbedaan kelompok dan kelompok dalam skor RLS, masing-masing. Dan juga untuk membandingkan keparwah RLS antara dan didalam kelompok peneliti menggunakan Menn-Whitney dan wilcoxon . P-nilai kurang dari 0,05 dianggap signifikan secara statistik.</p>	<p>Setelah intervensi penurunan keparahan total RLS lebih signifikan pada kelompok minyak zaitun (0,001) dibandingkan dengan kelompok plasebo (P= 0,019) selain itu perbedaan yang signifikan dalam total keparahan RLS (P<0.001) dan berbagai kategori keparahan RLS (P=0,002) diamati setelah intervensi antara kelompok yang mendukung pijat minyak zaitun. Namun, tidak ada perbedaan signifikan dengan ditemukan antara kelompok dalam pra- intrvensi dalam hal ini (P=0,363 dan P= 0,995).</p>
--	--	---	---	---

6.	Kevser Sevgi Unal, Reva Balci Akpinar	2016	Doi:10 .1016	The effect of foot reflexology and back massage on hemodialysis patients' fatigue and sleep quality	<p>D: Eksperimental study S: Rendom sampling V: Back Massage dan refleksiologi dan kualitas tidur I : formulir informasi pasien yang meliputi, usia, jenis kelamin dan hal yang lainnya yang berkaitan dengan pasien Skala analog visual untuk kelelahan (VASF) dan Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI). A : Analisis dilakukan dengan spss. Rata-rata dan persentase menggunakan fitur deskriptif, sedangkan uji t digunakan untuk kelompok dependen dalam perbandingan antara kelompok dan uji Anova untuk perbandingan antar kelompok.</p>	Perbedaan antara rata-rata skor pretest dan posttest dari pasien pada Visual Analog Scale untuk Kelelahan dan Pittsburg Indeks Kualitas Tidur secara statistik signifikan ($p < 0,001$). Kesimpulannya adalah Foot flexology dan pijat punggung ditunjukkan untuk meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi kelelahan pasien hemodialisis. Dibandingkan dengan pijat punggung, refleksiologi lebih efektif	Google scholar.
7.	Mailisna, Sutomo Kasiman, Evi Karota Bukit	2016	JPPNI Vol.01/ No.03	Perbedaan Terapi Back Massage Dan Akupresur	<p>D : Kuasi eksperimen dengan pretest dan posttest S: teknik <i>non probability sampling</i> jenis <i>consecutive sampling</i>.</p>	Hasil penelitian ini menyimpulkan beberapa hal. (1) Rata-rata kualitas tidur pasien hemodialisa pada kelompok <i>backmassage</i> sebelum diberikan	Google scholar

				<p>Terhadap Kualitas Tidur Pasien Hemodialisa Di Rumah Sakit Umum Langsa</p> <p>V : Back massage dan kualitas tidur</p> <p>I:intrumen penelitian menggunakan kuesioner kualitas tidur</p> <p>A : Analisis univariat berupa distribusi frekuensi, persentase dari masing-masingvariabel, nilai mean dan standardeviasi, dan analisis bivariat menggunakan ujibeda 2 mean. Terlebih dahulu hasil dilakukanuji normalitas dengan menggunakan Uji<i>Shapiro Wilk</i>, kemudian baru dilakukan uji dependen</p>	<p>intervensi 9,39dan setelah intervensi 13.51. (2) Rataratakualitas tidur pasien hemodialisa padakelompok akupresur sebelum diberikanintervensi 10,87 dan setelah intervensi 13.84. (3) Tidak ada perbedaan kualitas tidur pasienhemodialisa pada kelompok <i>back massagedan</i> kelompok akupresur ($p>0,001$). Tindakan<i>back massage</i> dapat menstimulasi sistem saraf yang dapat menurunkan insomnia dan tindakan akupresur dapat meningkatkanhormon melatonin sehingga kualitas tidurmembbaik.</p>
8.	Dilek Efe Arslan, Nazan Kılıç Akça	2020	Doi 10.1016	<p>The effect of aromatherapy hand massage on distress and sleep quality inhemodialysis patients: A randomized controlled trial</p> <p>D: Disaign dari penelitian ini adalah randomized controlled study</p> <p>S:Teknik sampel yang digunakan adalah Perposiv sampling. Penelitian ini selesai dengan 44 pasien, 22 pasien di RSUP Dr kelompok intervensi dan 22 pasien dalam kelompok kontrol, yang semuanya diterima untuk berpartisipasi dalammempelajari dan</p>	<p>Chi-square digunakan untuk membandingkan karakteristik sosiodemografikelompok eksperimen dan kontrol, dan uji-t digunakan dalam kelompok independen untuk membandingkan durasi pengobatan HD, dan usia, skor kesusahan dan tingkat skor PSQI. Perbedaan skorantara pre dan post-test dari kelompok yang sama dievaluasi menggunakan paired samples t-test.Perbedaan skor antara kelompok eksperimen</p>

Pubmed

memenuhi kriteria inklusi ke dalam penelitian

V : Aromatherapy hand massage, Sleep quality

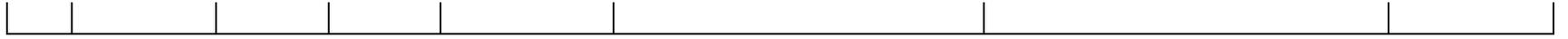
I : Data dikumpulkan menggunakan kuesioner, DT dan PSQI. Pengumpulan data adalah dilakukan pada paruh pertama sesi dialisis. Kuesioner hanya diterapkan di awal penelitian, sedangkan DT dan PSQI diterapkan baik pada awal dan pada akhir penelitian. Pasca-tes: Itu diterapkan segera setelah akhir 12 sesi pasien pijat tangan. Status obat tidur pasien dihitung dengan menentukan jumlah obat tidur yang digunakan oleh pasien selama satu bulan.

A: Uji chi-square digunakan untuk membandingkan karakteristik sosiodemografi kelompok eksperimen dan kontrol, dan uji-t digunakan dalam kelompok independen untuk membandingkan durasi pengobatan HD, dan usia, skor kesusahan dan tingkat skor PSQI. Perbedaan skor antara pre dan post-test dari kelompok yang sama dievaluasi

dan kontrol dievaluasi menggunakan uji -t sampel independen. ANCOVA satu arah dilakukan untuk menentukan dampak durasi hemodialisa (tahun) dan usia (tahun) kovariat pada perbedaan post test .Skor DT dan PUKI antar kelompok. *Nilai P* $<0,05$ dianggap signifikan secara statistik.

					<p>menggunakan paired samples t-test. Perbedaan skor antara kelompok eksperimen dan kontrol dievaluasi menggunakan</p> <p>D: disain penelitian ini adalah randomized controlled trial dengan pre-post test design. S : Metode convenience sampling di gunakan pada penelitian ini. Besar sampel 60 yang dibagi menjadi 2 grup yaitu (n=30) untuk kelompok intervensi dan (n=30) untuk kelompok control . V : Stone terapi pijat dan sleep quality I : instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah Pittsburgh Sleep Quality Indeks (PSQI) A : Analisis menggunakan paired t-test untuk menguji kuantitatif dan chi-square digunakan untuk menilai variabel kualitatif. Paired t-test digunakan untuk nilai rata-rata setiap komponen PSQI, dan skor global PSQI. Test wilcoxon digunakan untuk membandingkan</p>	<p>Meskipun tidak ada perbedaan secara signifikan antara kedua grup, rata-rata skor PSQI global (P=0,92) sebelum intervensi. Rata-rata skor PSQI global dalam kelompok intervensi setelah intervensi dilakukan adalah 5.7± 3.06 tetapi dalam grup kontrol meningkat menjadi 10.7±3.6 perbedaan antara rata-rata skor global PSQI antara dua kelompok setelah terapi pijat secara statistik signifikan (P<0,0001)</p>	<p>Pubmed</p>
9.	Hale Ghavani, shams Aldin, Behnam Abdollahpour, Moloud Radfar and Hamid Khalkhali	2019	Doi : 10.4103	Impact of hot stone therapy on sleep quality in patients on maintenance hemodialysis : A randomized control trial			

10.	Farideh Malekshahi, Farhad Aryamane sh, Shirzad Fallahi	2017	Doi 10.5350 ISSN 1302-1192	The Effects of Terapi pijat on Sleep Quality of Patients with End-Stage Renal Disease Undergoing Hemodialysis	<p>skore PSQI global dan komponen PSQI sebelum dan sesudah terapi pijat dengan intervensi batu panas. Man withney test digunakan untuk membandingkan perbedaan skore global rata-rata. Analisis menggunakan SPSS versi 15 .</p> <p>D:Experimental clinical trial. S: Random sampling V : Terapi pijat and Sleep quality I : Skala analog visual untuk kelelahan (VASF) dan Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI). A : Analisis menggunakan SPSS versi 15. Untuk menilai efek pijat pada masalah tidur digunakan statistik deskriptif paried sample t-test dan non parametrik equipalence. Untuk perbandingan atara kelompok kontrol menggunakan uji wilcoxon. Dan unruk membandingkan pertanyaan grafik tidur dikedua kelompok dan kontrol selama empat minggu menggunakan Friedman.</p>	<p>erubahan skol pittsburg menunjukan bahwa pijat kaki efektif dalam meningkatkan kualitas tidur kelompok eksperimen dan dalam uji statistik friedman menunjukan bahwa durasi tidur malam meningkat pada malam hari, status tidur pasien membaik per minggu dibandingkan dengan minggu sebelumnya (p=0,001). Dapat disimpulkan bahwa pijat kaki dapat meningkatkan kualitas tidur pasien dan dapat dilatih sebagai cara yang digunakan untuk meningkatkan kualitas tidur pasien hemodialia</p>	Google scholar
-----	---	------	-------------------------------	---	---	--	----------------



B. Pembahasan

Restless Legs Syndrome (RLS) atau sindroma kaki gelisah merupakan penyakit umum yang sering dijumpai namun sering dilihat sebagai penyebab dari insomnia. RLS sering disamakan dengan “*anxiety*” atau kecemasan karena sebagian besar pasien mengeluhkan rasa gelisah ketika dia mau tidur. Diagnosis dari RLS juga sering keliru oleh karena cara penggambaran yang berbeda dari setiap penderitanya. Kebanyakan dari penderitanya tidak menggunakan istilah “gelisah” dalam penggambaran rasa ketidaknyamanan pada kaki mereka. Contoh beberapa perasaan yang mereka alami pada kaki mereka, seperti rasa berdenyut, tertekan, geli, pegal, kram, terbakar dan nyeri.

RLS adalah kelainan neurologis yang dikarakteristikan dengan adanya dorongan yang sangat untuk menggerakkan ekstremitas yang berhubungan dengan parestesia, yang terjadi pada sebagian atau seluruh kaki, yang dapat berkurang dengan pergerakan, dan yang biasanya terjadi saat istirahat atau pada malam hari, yang nantinya dapat menyebabkan timbulnya gangguan tidur (Fulda S, 2010).

Kualitas tidur adalah ukuran dimana seseorang itu dapat kemudahan dalam memulai tidur dan untuk mempertahankan tidur, kualitas tidur seseorang dapat digambarkan dengan lama waktu tidur, dan keluhan – keluhan yang dirasakan saat tidur ataupun sehabangun tidur. Kebutuhan tidur yang cukup ditentukan selain oleh faktor jumlah jam tidur (kuantitas tidur), juga oleh faktor kedalaman tidur (kualitas tidur). Beberapa faktor yang mempengaruhi kuantitas dan kualitas tidur yaitu, faktor fisiologis, faktor psikologis, lingkungan dan gaya hidup. Dari faktor fisiologis berdampak dengan penurunan aktivitas sehari – hari, rasa lemah, lelah, daya tahan

tubuh menurun, dan ketidak stabilan tanda tanda vital, sedangkan dari faktor psikologis berdampak depresi, cemas, dan sulit untuk konsentrasi (Potter dan Perry. 2005).

Massase berasal dri bahasa Arab “mash” yang artinya “menekan dengan lembut” atau dari kata Yunani “massien” yang berarti “memijat atau melulut”. Akan tetapi istilah yang paling populer yang digunakan dalam bahasa Perancis “masser” yang artinya “menggosok”. Menurut pengertiannya massage yang berasal dari bahasa inggris “massage” adalah pemijatan pengurutan dan sebagainya pada bagian-bagian badan tertentu dengan tangan atau alat-alat khusus untuk melancarkan peredaran darah sebagai cara pengobatan atau untuk menghilangkan rasa lelah (Zikri, 2016).

Massage adalah manipulasi jaringan lunak tubuh. Manipulasi ini dapat mempengaruhi system saraf otot pernafasan sirkulasi darah dan limfa secara local maupun umum. Massage menghasilkan suatu stimulus pada jaringan tubuh dengan cara menekan dan meregangkan. Penekanan menyebabkan kompresi jaringan lunak dan mengubah ujung-ujung saraf yang berupa jaringan reseptor, sedangkan peregangan memberikan ketegangan pada jaringan-jaringan lunak. Massage merupakan salah satu di antara cara-cara perawatan tubuh yang paling tua dan paling bermanfaat dalam perawatan fisik (badan) (Kamal,2012)

Pengobatan sindrom RSL termasuk terapi farmasi dan non-farmasi. Pengobatan tergantung pada keparahan dan frekuensi gejala. Bentuk ringan dari sindrom ini dapat dikelola dengan mengubah gaya hidup dan bentuk parah dapat diobati dengan terapi farmasi. Mempertimbangkan banyaknya obat yang digunakan

untuk perawatan dan komplikasi tak terduga dari obat ini pada pasien, penyediaan metode perawatan non-farmasi untuk pasien ini tampaknya wajib. Faktor-faktor non-farmasi yang direkomendasikan termasuk mengubah gaya hidup seperti menghindari asupan kafein atau alkohol sebelum tidur, metode terapi musik, terapi palpasi (akupresur), cryotherapy, penerapan panas, akupunktur, induksi relaksasi pada pasien (sugesti psikologis), hipnosis, terapi pijat, relaksasi otot progresif, dan yoga efektif dalam mengendalikan tingkat keparahan sindrom ini. Terapi pijat adalah perawatan non-farmasi untuk RLS. Ini meningkatkan kadar serotonin plasma yang mungkin menghambat transmisi sinyal berbahaya ke otak. Pijat menyebabkan tidur yang nyaman yang menyebabkan berkurangnya rasa sakit karena somatostatin biasanya dilepaskan selama tidur. Oleh karena itu, ketika individu tidak tidur nyenyak, somatostatin dapat dilepaskan ke jumlah yang lebih rendah. Selain itu, pijatan meningkatkan sirkulasi darah perifer, peningkatan gerakan mekanis cairan ke vena, pembuluh limfatik, dan pembuluh darah (Azimpour et al 2019).

Hasil penelitian dari Neda (2019) menunjukkan bahwa massage terapi dengan menggunakan glycerin oil and lavender tidak menunjukkan hasil yang signifikan pada 3 kelompok yang terdiri dari kelompok intervensi terapi pijat dengan menggunakan gliserin oil, kelompok intervensi terapi pijat menggunakan lavender oil dan kelompok kontrol. Skor pada akhir penelitian, skor RLS rata-rata yang secara signifikan menurun di kelompok intervensi dibandingkan dengan kelompok kontrol ($F = 63,4$, $p < 0,001$). Perbedaan ini tidak signifikan antara kedua kelompok intervensi. Meskipun demikian, perbedaan antara kontrol dan minyak lavender kelompok, serta kontrol dan gliserin kelompok minyak, yang signifikan ($p < 0,05$). Kesimpulannya

penelitian ini menunjukkan efektivitas minyak melalui pijat fleurage untuk mengurangi RLS dalam sampel pasien hemodialisa.

Hal ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Russell et al (2011) bahwa efektivitas pijat ekstermitas bawah pada wanita dengan usia 35 tahun dengan Restless Legs Syndrome (RLS) menunjukkan bahwa gejala RLS seperti kemsemutan, gerakan kaki yang tidak disengaja, dan kesulitan tidur menurun setelah melakukan intervensi.

Penelitian yang dilakukan oleh Sayed Muhammad (2015) dengan 2 kelompok yaitu satu kontrol dan satu kelompok intervensi menunjukkan bahwa massage dengan menggunakan lavender oil dinyatakan efektif untuk menurunkan gejala RLS pada pasien hemodialisa. Nilai rata-rata RLS tidak berbeda secara signifikan pada kedua kelompok pada awal penelitian. Pada akhir penelitian, skor RLS rata-rata menurun secara signifikan pada kelompok intervensi yang diberikan pijat dengan lavender oil, sementara skor ini tetap relatif tidak berubah pada kelompok kontrol. Hasil analisis tersebut terapi pijat merupakan terapi komplementer yang dinilai efektif untuk menurunkan gejala RLS pada pasien hemodialisa.

Penelitian yang dilakukan oleh Somayeh (2019) menunjukkan bahwa keparahan gejala RLS dan kualitas tidur menunjukkan signifikan pada pasien penyakit ginjal stadium akhir yang perbaikan setelah intervensi getaran dan pijatan ($P < 0,001$). Selain itu, perbedaan yang signifikan diamati pada tingkat keparahan RLS dan kualitas tidur setelah intervensi antara dua kelompok sehingga getaran memberikan efek yang lebih besar pada peningkatan gejala RLS dan kualitas tidur pada pasien dibandingkan

dengan pijatan ($P = 0,001$). Penelitian ini menunjukkan bahwa baik getaran dan pijatan mengurangi rata-rata keparahan RLS dan meningkatkan kualitas tidur pada pasien hemodialisis, dengan getaran memberikan efek yang lebih besar dibandingkan dengan pijatan.

RLS adalah kelainan neurologis yang dikarakteristikan dengan adanya dorongan yang sangat kuat untuk menggerakkan ekstremitas yang berhubungan dengan parestesia, yang terjadi pada sebagian atau seluruh kaki, yang dapat berkurang dengan pergerakan, dan yang biasanya terjadi saat istirahat atau pada malam hari, yang nantinya dapat menyebabkan timbulnya gangguan tidur (Fulda S, 2010) Penelitian tentang efek terapi massage terhadap kualitas tidur menunjukkan bahwa skor rata-rata kualitas tidur menunjukkan peningkatan pada kualitas tidur dan penurunan terhadap RLS.

Russell (2011) mendalilkan bahwa terapi pijat efektif dalam mengurangi keparahan gejala RLS dengan pengurangan lebih besar pada kaki yang lebih hangat. Peneliti berasumsi bahwa massage therapy memiliki efek yang efektif bagi penurunan RLS dan juga dapat meningkatkan kualitas tidur.

Penelitian yang dilakukan Yuasti (2020) menunjukkan bahwa didapatkan hasil pengaruh massage dengan lavender oil dengan nilai $P=0,000 < 0,002$ pada kelompok intervensi sehingga dapat disimpulkan bahwa pengaruh ada massage lavender oil dengan restless syndrome. Berdasarkan hasil pengimpletasian massage lavender oil yang dilakukan kepada 10 pasien yang menjalani hemodialisa, intervensi dilakukan sebanyak 4 kali dengan 2 kali sesi dilakukan tiap minggunya setelah itu baru

dilakukan post test dari 4 sesi tersebut. Hasil dari penerapan yang telah dilakukan selama 2 minggu menunjukkan adanya perbaikan RLS score pada pasien. Dengan melakukan gerakan ringan berpotensi memperbaiki kondisi RLS karena dengan meningkatkan peregangan otot akan berpengaruh terhadap kestabilan kontrol motor (Salem & Elhadary, 2017). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Widiati et al., 2017) latihan fisik yang diberikan merupakan stimulasi adaptasi fungsional dan metabolik pada neuromuskular dan memberikan penguatan otot rangka dan penguat otot maksimal. Massage terbukti mempengaruhi fungsi kontrol motor dan peningkatan aliran darah ke otak.

Penelitian yang dilakukan oleh Morteza (2019) menunjukkan bahwa terjadi penurunan pada kelompok massage dengan menggunakan minyak zaitun terhadap pra-pasca intervensi ($P=0,003$). Setelah intervensi, penurunan keparahan total RLS lebih signifikan pada kelompok massage dengan minyak zaitun. Berdasarkan sampel yang dipasangkan hasil t-test menunjukkan skor RLS menurun secara signifikan dengan massage minyak zaitun ($t= 4,79, P<0,001$).

Dalam uji coba single-blind pada pasien yang menjalani HD, diusulkan pijat selama 10 menit dengan menggunakan aromaterapi sebanyak 10-15 mL minyak lavender secara signifikan menurunkan score RLS pada akhir uji coba dibandingkan dengan perawatan rutin.

Penelitian yang dilakukan oleh Kevser (2016) menunjukkan bahwa Perbedaan antara rata-rata skor pretest dan posttest dari pasien pada Visual Analog Scale untuk Kelelahan dan Pittsburg Indeks Kualitas Tidur secara statistik signifikan ($p < 0,001$).

Pasien Hemodialisis mengalami kelelahan karena berbagai alasan, termasuk akumulasi sisa metabolisme dalam tubuh, ketidakseimbangan cairan-elektrolit, pengeluaran energi yang abnormal, inappetence, anemia dan depresi. Sebagai perasaan ini kelelahan cenderung bertahan bahkan setelah beristirahat dan sulit untuk mencegah. Kesulitan tidur berdampak negatif pada pasien kerja, kegiatan rekreasi, kebiasaan gizi, kehidupan seksual dan hubungan dengan keluarga dan teman-teman. Telah dilaporkan bahwa antara 50% dan 83% pasien hemodialisis mengalami gangguan tidur.

Pijat termasuk dalam Keperawatan Intervensi yang sederhana dan metode non-invasif untuk relaksasi. Pijat melibatkan palpasi jaringan lunak dan otot, pijatan adalah sentuhan terapi yang mengarah pada relaksasi fisik dan mental dan mampu menghasilkan transmisi energi antara praktisi dan subjek, dan karenanya dapat digunakan untuk membantu pasien mengatasi masalah tidur. Field et al. (2007) melaporkan bahwa pijat punggung menghasilkan pengurangan rasa sakit, kecemasan dan gangguan tidur dan meningkatkan suasana hati partisipan mereka dengan membuat mereka rileks.

Penelitian yang dilakukan oleh Farideh (2015) Pijat kaki dilakukan selama 10 menit selama dialisis, tiga kali seminggu selama 4 minggu berturut-turut. Perubahan skor Pittsburg menunjukkan bahwa pijatan kaki efektif dalam kualitas tidur kelompok eksperimen dan pemeriksaan statistik *Freedman* menunjukkan bahwa durasi tidur malam meningkat dan umumnya dengan mengikuti intervensi, status tidur pasien menjadi lebih baik per minggu dibandingkan dengan minggu sebelumnya ($P < 0,001$). Mengenai hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa pijat kaki memiliki efek

yang diinginkan pada kualitas tidur dan dapat dijadikan sebagai cara untuk meningkatkan kualitas tidur pasien di unit hemodialisis.

Terapi pijat adalah salah satu metode non-obat untuk mengatasi gangguan tidur dan juga meningkatkan sirkulasi darah, menghilangkan stres, membantu sistem pencernaan dan kinerjanya, merangsang sistem limfatik, meningkatkan fungsi sistem saraf otonom, mengurangi denyut jantung dan tekanan darah, menyebabkan sekresi endorfin dan nyeri, pasien insomnia dan kronik (Stuart dan Cherry, 2016). Pijat juga bisa efektif dalam menyeimbangkan sistem saraf, dan mengubah keseimbangan fisik. Kulit dan otot mengandung koneksi saraf yang besar. Oleh karena itu, pijatan lembut oleh saraf menyebabkan pemulihan kesehatan di setiap bagian tubuh. Ini dilakukan melalui tekanan lembut dan kemudian melepaskan pada otot dan pembuluh darah (Corbin, 2005).

Penelitian yang dilakukan oleh Mailisna (2016) menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan hasil skor kualitas tidur di antara *therapy back massage* dan akupresur dengan nilai $p=0.575(>0.001)$. Penelitian ini menunjukkan ada peningkatan kualitas tidur pasien hemodialisa setelah dilakukan intervensi. terapi *back massage* menunjukkan bahwa tindakan terapi *back massage* merupakan tindakan yang secara efektif dapat dilakukan pada pasien hemodialisa yang mengalami gangguan kualitas tidur. Terapi *back massage* yang dilakukan pada hari kedua post hemodialisa untuk menilai kualitas tidur pasien hemodialisa sebelum dan sesudah buruk. Hal ini dikemukakan oleh Kushariyadi dan Setyohadi (2011).

Minyak zaitun yang digosokkan pada kulit yang disertai dengan massage berfungsi untuk memperlancar peredaran darah dan dapat menjaga elastisitas kulit dan dapat meningkatkan kualitas tidur. dilakukan intervensi. Sangat penting bagi pasien untuk merasakan kenyamanan yang dapat meningkatkan kualitas tidur pasien hemodialisa, sebagaimana diketahui bahwa kondisi gagal ginjal yang makin memburuk erat kaitannya dengan kualitas tidur. Hal ini sesuai dengan penelitian terdahulu terkait dengan efektifitas terapi *back massage* pada pasien hemodialisa dengan gangguan kualitas tidur (Rahele, dkk., 2012) bahwa terapi *back massage* pada pasien hemodialisa terbukti dapat mempengaruhi pasien dalam meningkatkan kualitas tidurnya.

Penelitian yang dilakukan oleh Dilek Efe (2020) menyatakan bahwa Pijat tangan aromaterapi mengurangi kesulitan, meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi penggunaan obat tidur. Perawatan hemodialisis menyebabkan banyak metabolisme, fisiologis dan psikologis masalah pada individu, stres dan gangguan pola tidur adalah yang paling penting.

Pijat tangan aromaterapi adalah salah satu metode untuk meningkatkan kualitas tidur. penelitian lain oleh Lee (2008) menemukan bahwa pijat tangan aromaterapi peningkatan kualitas tidur pada pasien yang menerima perawatan jangka panjang.

Penelitian yang di lakukan oleh Haleh (2019) menunjukkan bahwa meskipun tidak ada perbedaan secara signifkama antara kedua grup, rata-rata skor PSQI global ($P=0,92$) sebelum intervensi. Rata-rat skor PSQI global dalam kelompok intevensi setelah dilakukan adalah 5.7 ± 3.06 tetapi dalam grup kontrol meningkat menjadi

10.7±3.6 perbedaan antara rata-rata skor global PSQI antara dua kelompok setelah terapi pijat secara statistik signifikan ($P < 0,0001$). Penelitian ini ditunjang oleh penelitian yang dilakukan oleh Malakeshahi dkk mengenai kualitas tidur pasien hemodialisa dengan hasil terapi pijat kaki memiliki dampak positif untuk kualitas tidur pasien hemodialisa.

RLS adalah kelainan neurologis yang dikarakteristikan dengan adanya dorongan yang sangat untuk menggerakkan ekstremitas yang berhubungan dengan parestesia, yang terjadi pada sebagian atau seluruh kaki, yang dapat berkurang dengan pergerakan, dan yang biasanya terjadi saat istirahat atau pada malam hari, yang nantinya dapat menyebabkan timbulnya gangguan tidur (Fulda S, 2010). Meskipun RLS tidak mengancam jiwa seperti diabetes atau gangguan jantung, sangat penting untuk diobati, karena mengakibatkan insomnia kronis dan kantuk di siang hari yang akibatnya menurunkan kualitas hidup pasien

Pengobatan sindrom ini termasuk terapi farmasi dan non-farmasi. Pengobatan tergantung pada keparahan dan frekuensi gejala. Bentuk ringan dari sindrom ini dapat dikelola dengan mengubah gaya hidup dan bentuk gejala yang parah dapat diobati dengan terapi farmasi. Mempertimbangkan banyaknya obat yang digunakan untuk perawatan dan komplikasi tak terduga dari obat ini pada pasien, penyediaan metode perawatan non-farmasi untuk pasien ini tampaknya wajib. Faktor-faktor non-farmasi yang direkomendasikan termasuk mengubah gaya hidup seperti menghindari asupan kafein atau alkohol sebelum tidur, metode terapi musik, terapi palpasi (akupresur), cryotherapy, penerapan panas, akupunktur, induksi relaksasi pada pasien (sugesti

psikologis), hipnosis, terapi pijat, relaksasi otot progresif, dan yoga efektif dalam mengendalikan tingkat keparahan sindrom ini.

Terapi pijat adalah perawatan non-farmasi untuk RLS. Ini meningkatkan kadar serotonin plasma yang mungkin menghambat transmisi sinyal berbahaya ke otak. Pijat menyebabkan tidur yang nyaman yang menyebabkan berkurangnya rasa sakit karena somatostatin biasanya dilepaskan selama tidur nyenyak yang tanpanya terasa sakit.

Peneliti berasumsi dari 10 jurnal yang telah di review bahwa *Terapi pijat* adalah salah satu terapi non- farmakologis yang dinilai efektif menurunkan tingkat RLS dan meningkatkan kualitas tidur pada pasien hemodialisa yang dikombinasikan dengan lavender oil sebanyak 10-15 mL dengan waktu 10-30 menit.