

## Pengaruh back massage dan sleep hygiene terhadap insomnia pada pasien hemodialisis = Effect of Back Massage and Sleep Hygiene on Insomnia in Hemodialysis Patients

Juwi Athia Rahmini, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20482879&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

#### <b>ABSTRAK</b>

Insomnia merupakan gangguan tidur yang paling sering dan prevalensi nya meningkat pada pasien hemodialisis. Insomnia yang tidak ditangani lebih lanjut akan menyebabkan kematian. Back massage adalah salah satu intervensi keperawatan komplementer yang dapat memberikan peningkatan rasa nyaman dan relaksasi otot. Sementara sleep hygiene adalah kebiasaan sehari-hari yang berhubungan dengan proses tidur yang dapat di gunakan untuk mengatasi insomnia. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengukur pengaruh back massage dan sleep hygiene terhadap insomnia. Metode: Desain penelitian adalah quasi eksperimen, pre post-test with control, dengan jumlah total sampel 30 orang, dengan tehnik consecutive sampling. Responden dibagi dalam dua kelompok yaitu 15 orang yang diberikan intervensi back massage dan sleep hygiene; 15 orang lainnya yang diberikan intervensi sleep hygiene. Back massage dilakukan sebanyak 3 sesi (10 menit per sesi) di unit HD dan sebelum tidur malam di rumah selama 8 hari. Pengukuran insomnia dengan menggunakan Indeks Kualitas Tidur Pittsburgh. Hasil: Back massage dan sleep hygiene menunjukkan perbedaan nilai rata-rata insomnia 1,6 lebih besar dibandingkan dengan pemberian sleep hygiene dengan nilai rata-rata 0,4 ( $p= 0,0001$ ). Rekomendasi: Back massage dan sleep hygiene dapat diaplikasikan oleh perawat dan keluarga sebagai bagian dari program intervensi komplementer non farmakologis untuk menurunkan keluhan insomnia dan meningkatkan kualitas tidur pasien yang menjalani hemodialisis.

#### <hr><i><b>ABSTRACT</b>

Insomnia is the most frequent sleep disorder and high prevalence occurs in hemodialysis patient. If insomnia is not treated in advance, it will enhance mortality. Back massage is one of the complementary nursing interventions can increase comfort and muscle relaxation. Other intervention; sleep hygiene can be used as intervention for sleep disorder. This study aimed to identify the effect of back massage and sleep hygiene on insomnia. Method: This study used a quasi-experimental study design, pre post-test with control, recruited 30 sample by consecutive sampling technique. The implementation was conducted in November until December 2018. Respondents were divided into two groups: 15 sample of intervention groups provided back massage and sleep hygiene and 15 sample of intervention group provided sleep hygiene. Back massage provide in 3 session (10 minute per sesi) in Hemodialysis unit and before sleep for 8 days at home. The implementation of insomnia was evaluated using the Pittsburgh Sleep Quality Index. Results: The intervention of back massage and sleep hygiene showed differences in mean value of insomnia 1.6 greater than that of sleep hygiene with a mean value of 0.4 ( $p$  value 0,0001). Recommendation: Back massage and sleep hygiene can be applied by nurses as part of a non-pharmacological complemter intervention to reduce insomnia and improve the sleep quality of patients undergoing hemodialysis.