

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kebutuhan tidur yang tidak terpenuhi maksimal dapat mengakibatkan gangguan fisiologi dan psikologi. Dampak fisiologi dapat menyebabkan penurunan aktivitas sehari-hari, rasa letih, lemah, lesu, daya tahan tubuh menurun dan ketidakstabilan tanda-tanda vital. Dampak psikologinya meliputi depresi, cemas dan tidak dapat berkonsentrasi. Dalam kebutuhan tidur terdapat perbedaan antara kualitas tidur dan kuantitas tidur. Kuantitas tidur merupakan seberapa lama waktu pada saat tidur sedangkan kualitas tidur merupakan seberapa baik seseorang dalam tidur. Kualitas tidur dikatakan baik apabila seseorang tersebut tidak menunjukkan tanda - tanda kurang tidur seperti gangguan konsentrasi, merasa tidak bugar saat terbangun dari tidurnya, dan timbul gangguan kesehatan. Terdapat tiga aspek tidur yang berkualitas yaitu kontinuitas (tidur yang berlangsung terus menerus dan tidak terbangun karena adanya gangguan); durasi (lamanya waktu tidur berlangsung); dan kedalaman dan kepuasan tidur (Maas, 2002).

Masalah gangguan tidur pada pasien bisa berakibat serius. Akibat dari kualitas tidur yang buruk antara lain peningkatan penyakit kardiovaskular, terutama penyakit jantung koroner, hipertensi dan stroke, serta dapat menyebabkan hiperkapnia disertai hipoventilasi pada sistem pernafasan, gangguan metabolisme yang diwujudkan dalam toleransi glukosa dan sekresi insulin, Hormon pertumbuhan dan sekresi kortisol, pengaturan nafsu makan

melalui leptin dan gerlin sehingga berpengaruh pada kualitas tidur. (Afianti & Mardhiyah, 2017).

Penanganan gangguan tidur dapat dilakukan dengan dua cara, yakni dengan pengobatan farmakologi dan non farmakologi. Farmakologi adalah cara yang digunakan dengan menggunakan obat - obatan untuk merangsang penderita untuk dapat tidur. Namun cara ini cenderung berdampak buruk apabila diberikan dalam jangka panjang. Selain itu non farmakologi adalah terapi pengobatan tanpa menggunakan obat-obatan atau dengan cara tradisional yang cenderung tidak berdampak buruk sehingga terapi ini dapat dilakukan dalam waktu panjang. Pemberian terapi non farmakologi dapat dilakukan dengan berbagai cara seperti terapi olahraga, hipnosis, reflesi, akupuntur, massage, dll (Robby et al., 2022).

Pemberian *Foot massage* dapat memberikan efek relaksasi yang mendalam, mengurangi kecemasan, mengurangi nyeri, ketidaknyamanan fisik, menurunkan tekanan darah, meningkatkan kenyamanan dan meningkatkan kualitas tidur. Pijat kaki dapat mengurangi rasa sakit karena pijatan menimbulkan rangsangan yang mencapai otak lebih cepat dari rasa sakit yang dirasakan, sehingga meningkatkan sekresi serotonin dan dopamin. Pada saat yang sama, efek pijatan merangsang pelepasan endorfin, yang membuat tubuh menjadi rileks, karena aktivitas saraf simpatis menurun. (Afianti & Mardhiyah, 2017).

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Penerapan Terapi *Foot Massage* Pada Pasien Dengan Gangguan Tidur Di Rumah Sakit Islam Banjarnegara.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana Penerapan Terapi *Foot Massage* Pada Pasien Dengan Gangguan Tidur Di Rumah Sakit Islam Banjarnegara?”.

C. Tujuan Penelitian

a. Tujuan umum

Penelitian ini bertujuan untuk menerapkan terapi *foot massage* pada pasien dengan gangguan tidur di Rumah Sakit Islam Banjarnegara

b. Tujuan Khusus

a. Mengidentifikasi kualitas tidur pada responden sebelum dan sesudah dilakukan *foot massage*

b. Menganalisis pengaruh *foot massage* terhadap kualitas tidur pada responden

D. Manfaat penelitian

1. Bagi Perkembangan Ilmu Pengetahuan

Hasil penelitian dalam pemberian terapi *foot massage* terhadap kualitas tidur responden dapat dijadikan bahan referensi atau sebagai pedoman pengembangan ilmu pengetahuan jika berniat melanjutkan penelitian ini dengan variabel lain dan teori yang berbeda.

2. Bagi Penulis

Menambah ilmu pengetahuan dan wawasan penulis tentang pengaruh *foot massage* terhadap kualitas tidur pada responden dan sebagai bentuk pengaplikasian ilmu yang telah diperoleh selama masa perkuliahan.

