

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Tidur

1. Definisi Tidur

Tidur merupakan fenomena mendasar kehidupan yang masih menyimpan banyak misteri. Jumlah jam tidur berbeda-beda sesuai dengan tahap pertumbuhan dan perkembangan kehidupan. Tidur merupakan kebutuhan manusia dimana seseorang menghabiskan dua pertiga hidupnya untuk tidur setiap harinya. Namun nyatanya, jumlah jam tidur dan hipotesis bahwa kebahagiaan tidur bergantung pada kualitas tidur berbeda-beda pada setiap orang karena banyak faktor yang mempengaruhinya. Hal ini dapat dibandingkan dengan kebutuhan tidur alami: secara umum, orang lanjut usia tidur sekitar 6 hingga 8 jam sehari, 24 jam sehari, termasuk jumlah jam tidur mereka pada siang atau malam hari (Karota, 2018)

Tidur sendiri dapat dianggap sebagai keadaan yang ditandai dengan penurunan kesadaran, namun aktivitas jantung tetap berperan penting dalam pengaturan berbagai fungsi fisiologis, psikologis, dan spiritual. Sedikit berlainan dengan pandangan (Maas, 2002) yang menggaris bawahi kalau otaklah yang berfungsi luar biasa dalam menata bermacam fungsi fisiologis serta psikologis. Fungsi fisiologis mencakup fungsi pencernaan, aktivitas jantung serta pembuluh darah, serta fungsi imunitas tubuh, menyediakan

tenaga untuk tubuh. Sebaliknya fungsi psikologis mencakup pengelolaan kognitif, antara lain dalam perihal mengingat, menata serta membaca data yang tersembunyi di otak, dan perolehan data dikala terjaga (Nashori et al., 2021).

Dari arti di atas bisa disimpulkan kalau tidur ialah kebutuhan dasar yang penting bagi setiap manusia. Manusia sendiri memiliki kebutuhan tidur dan istirahat yang harus dipenuhi secara memadai agar tubuh tetap segar dan sehat.

2. Faktor – Faktor dan Gangguan yang Mempengaruhi Tidur

Faktor-faktor yang mempengaruhi tidur seperti lingkungan, penyakit, gaya hidup, stres, stimulan, alkohol, pola makan, merokok, motivasi, dan obat-obatan dapat menyebabkan gangguan tidur. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi tidur pasien antara lain nyeri, pengobatan, stres psikologis, kecemasan, lingkungan, kelebihan cairan, pengobatan, nokturia, dan dispnea nokturnal paroksismal. (Fachrunnisa et al., 2015).

3. Manfaat dan Fungsi Tidur

Manfaat tidur yang baik adalah untuk mengistirahatkan tubuh baik jiwa dan raganya sehingga tubuh terpelihara dengan sehat dan segar.

Fungsi tidur

- a. Memperbaiki kondisi fungsi fisiologis serta fungsi psikologis

- b. Melepaskan stress serta ketegangan otot
- c. Memperbaiki keseimbangan natural antara pusat- pusat neuron
- d. Memperbaiki cara biologis serta pemeliharaan guna jantung
- e. Mengembalikan fokus serta kegiatan sehari- hari
- f. Menciptakan hormon perkembangan untuk memperbaiki dan menginovasi sel- sel otak
- g. Menjaga kesehatan yang maksimal serta mengembalikan situasi fisik.

4. Tahapan Tidur

Pada dasarnya tahapan tidur dibagi menjadi 2 tipe ialah NREM (*Non Rapid Eye Movement*) gerakan mata tidak kilat serta REM (*Rapid Eye Movement*) gerakan mata kilat (Atmadja W., 2010)

a. Tidur NREM

tanda-tanda tidur NREM merupakan:

1. Mimpi berkurang
2. Kondisi istirahat
3. Tekanan darah menurun
4. Kecepatan pada pernafasan menurun
5. Metabolisme badan turun
6. gerakan pada mata lambat

Tahap Tidur NREM dibagi jadi 4 tahap, ialah:

1. Tahap I

Tahap ini adalah tahap yang paling dangkal antara terjaga dan tidur. Tahapan ini ditandai dengan seseorang yang cenderung lebih tenang, selalu waspada dengan lingkungannya, selalu mengantuk, bola matanya bergerak ke kiri dan ke kanan, serta detak jantung dan pernapasannya sedikit melambat. Senantiasa mudah untuk bangun. Fase ini biasanya berlangsung sekitar 5 menit atau 5% dari total waktu tidur.

2. Tahap II

Tahap II adalah tahap dimana seseorang memasuki fase tidur namun masih bisa bangun dengan mudah. Pada tahap ini otot mulai tenang, mata umumnya tenang, detak jantung dan pernapasan menurun, suhu tubuh dan metabolisme mulai menurun. Tahap ini berlangsung 10-20 menit dan menyumbang 50-55% dari total waktu tidur.

3. Tahap III

Tahap III adalah awal dari fase tidur nyenyak (*deep sleep*), yang ditandai dengan relaksasi otot secara umum, melambatnya denyut nadi, pernapasan dan proses tubuh lainnya. Pada tahap ini, orang sering merasa sulit untuk bangun. Orang tidak terganggu oleh rangsangan sensorik, otot rangka rileks, refleks menghilang dan dengkur dapat terjadi.

4. Tahap IV

Tahap IV mengidentifikasi tidur lelap (*delta sleep*). Tahap ini ditandai

dengan perubahan fisiologis ialah melemahnya EEG gelombang otak serta penurunan denyut jantung, tekanan darah, tonus otot serta metabolisme, dan temperatur tubuh. Pada langkah ini, orang tidak sering beranjak serta susah untuk bangun. Tahap ini berjalan 15 sampai 30 menit serta merupakan 10% dari keseluruhan tidur.

b. Tidur REM

Tidur REM umumnya kembali sekitar 90 menit serta berjalan selama 5 sampai 30 menit. Tidur REM tidak setenang tidur NREM serta beberapa besar mimpi terjalin sepanjang tidur REM. Sepanjang tidur REM, otak amat aktif serta metabolisme otak dapat bertambah sebesar 20%. Tidur REM penting untuk penyeimbang psikologis serta emosional. Lebih lanjut, tahap tidur ini pula berfungsi dalam proses pembelajaran dan adaptasi ingatan.

Karakteristik tidur REM merupakan sebagai berikut:

1. Mimpi yang bermacam macam
2. Otot- otot kendur,gerakan otot tidak teratur
3. Pernafasan ireguler, serta sering- kali dengan apnea
4. Nadi cepat serta ireguler
5. Tekanan darah meningkat
6. Gelombang otak EEG aktif
7. Siklus tidur susah dibangunkan

8. Sekresi lambung meningkat

9. gerakan pada mata cepat

Tabel 2.1 Kebutuhan waktu tidur sesuai usia

Usia Dan Kondisi	Kebutuhan Waktu Tidur
Baru lahir (0-2 bulan)	12-18 jam
Bayi (3-11 bulan)	14-15 jam
Batita (1-3 tahun)	12-14 jam
Balita (3-5 tahun)	11-13 jam
Anak-anak (5-10 tahun)	10-11 jam
Remaja awal (10-17)	8,5-9,25 jam
Dewasa, Lansia	7-9 jam
Wanita hamil	8 (+) jam

5. Kualitas Tidur

Kualitas tidur merupakan evaluasi dimana seorang bisa dengan mudah mengawali serta menjaga tidurnya. Kualitas tidur seorang bisa ditafsirkan dari lamanya tidur serta kendala yang bisa dirasakan seorang sepanjang ataupun sehabis tidur. Tidak hanya aspek durasi tidur (kuantitas), kebutuhan tidur yang cukup pula dapat dipengaruhi oleh aspek kedalaman tidur (kualitas).

6. Pengukuran Kualitas Tidur

Pengukuran kualitas tidur bisa diukur dengan memakai kuesioner dari (*Pittsburgh Sleep Quality Indexs*) (Carole, 2007).

Tujuan dikembangkan kuesioner ini diantaranya adalah :

- a. Berikan ukuran penilaian kualitas tidur yang standar, valid, bisa diyakini, ataupun akurat
- b. Mengenali metode dalam membedakan kualitas tidur yang bagus serta buruk
- c. Menyuguhkan indikator yang mudah dipakai oleh subyek peninjau serta mudah diinterpretasikan oleh staf medis serta peneliti
- d. Menyuguhkan informasi penilaian yang dapat pengaruhi kualitas tidur.

PSQI adalah kuesioner subyektif yang menilai kualitas tidur serta kendala tidur yang terdiri dari 19 persoalan yang dijawab dengan cara otomatis serta 5 persoalan yang bisa dijawab oleh sahabat sekamar ataupun pendamping tidur (bila terdapat). Ke- 19 persoalan ini bisa digabungkan jadi 7 bagian evaluasi, ialah kualitas tidur individual, latensi tidur, durasi tidur, kemampuan tidur setiap hari, kendala tidur, pemakaian obat tidur, serta disfungsi siang hari. (Carole, 2007). Tetapi oleh peneliti hanya diambil beberapa poin besar yang sudah dapat mencakup keseluruhan isi dari kuesioner ini.

B. *Foot Massage*

1. Definisi *Foot Massage*

Pijat kaki atau *foot massage* adalah manipulasi jaringan ikat dengan metode memukul, menggosok ataupun meremas yang berakibat pada kenaikan sirkulasi dalam darah, memperbaiki tonus otot serta memberikan dampak yang merelaksasikan (Robby et al., 2022)

Terapi *foot massage* merupakan pengobatan komplementer merupakan yang aman serta mudah dilakukan dengan cara mandiri dan mudah digunakan untuk membantu meningkatkan sirkulasi darah, menghilangkan sisa metabolisme, meningkatkan pergerakan sendi, mengurangi nyeri, mengendurkan otot, dan meningkatkan kenyamanan pasien (Ainun et al., 2021).

Foot Massage merupakan pijatan yang berasal dari China, metodenya dengan memberikan tekanan yang kuat pada titik-titik saraf tertentu sehingga sumbatan pada darah dapat dihilangkan dan energi dalam tubuh akan kembali dengan lancar (Hartatik & Sari, 2021).

2. Tujuan dan Manfaat *Foot Massage*

Secara umum *foot massage* dapat memberikan tujuan serta manfaat sebagai berikut:

- a. Relaksasi
- b. Meningkatkan sirkulasi darah
- c. Mengeluarkan sisa metabolisme

- d. Mengurangi rasa sakit / nyeri
- e. Meningkatkan rentang gerak pada sendi, dan
- f. Memberikan rasa nyaman
- g. Meningkatkan kualitas tidur

3. Teknik Dasar Foot Massage

- 1. Gerakan tangan mengelus (Effleurage)
- 2. Meremas (Petrissage)
- 3. Menekan (Friction)
- 4. Menggetar (Vibration)
- 5. Memukul (Tapotement)

4. Panduan *Foot massage*

Instruksi *foot massage* terdiri dari 4 tahap yaitu tahap pra interaksi, tahap orientasi, tahap kerja, tahap terminasi dan dokumentasi. Dalam sebelum dilakukan *foot massage* perlu diperhatikan seperti kontraindikasi pada pasien. *Foot massage* dilakukan 1-2 kali berturut-turut dengan durasi 10-15 menit sebelum tidur.