

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Kebutuhan tidur yang berkualitas merupakan komponen vital dalam proses pemulihan kesehatan, terutama bagi pasien yang menjalani perawatan di rumah sakit. Pada individu yang sedang sakit, kebutuhan tidur cenderung meningkat karena tidur berperan penting dalam mempercepat proses pemulihan. Selain itu, tidur memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perkembangan otak, proses pemulihan tubuh, fungsi kognitif, kondisi psikologis, fungsi fisik, peningkatan fungsi organ, serta kualitas hidup pasien secara keseluruhan menurut Endang yang disitasi oleh Silalahi et al., (2024). Pada konteks rawat inap, pencapaian tidur yang cukup dan berkualitas sering kali terhambat oleh faktor multi-dimensional. Lingkungan rumah sakit yang asing, kebisingan alat medis dan lalu lintas perawat, jadwal pemberian obat, nyeri akibat penyakit atau tindakan, serta tekanan psikologis seperti kecemasan dan ketakutan akan diagnosis, secara kolektif menciptakan gangguan yang dapat memperlambat penyembuhan (Koshy et al., 2024).

Tingginya prevalensi gangguan tidur menjadi masalah kesehatan masyarakat di banyak negara, termasuk di Indonesia. Dari studi sistematik review menunjukkan bahwa sekitar 40% orang dewasa mengalami kualitas tidur yang buruk, dan insomnia merupakan salah satu gangguan tidur yang sering terjadi diberbagai populasi dunia, diikuti pula rasa kantuk di siang hari yang berlebihan (Kavousi et al., 2025). Gangguan tidur di Indonesia cukup signifikan, dengan studi lokal melaporkan insomnia dan kualitas tidur buruk mencapai lebih dari 50% responden, serta sekitar 33,3% penduduk usia 15 tahun ke atas mengalami gangguan tidur, sementara penelitian lain menyebutkan 79,2% partisipan memiliki kualitas tidur yang tidak baik (Alfian et al., 2024) . Dalam penelitian Koshy et al., (2024) tentang faktor kualitas tidur

pasien di rawat inap, membandingkan kualitas tidur di rumah dengan di rumah sakit terdapat 77% responden menyatakan tidur yang jauh lebih buruk, dimana 43% melaporkan tidur yang baik, 16% menilai kualitas tidur sangat buruk, dan 41% melaporkan kualitas tidur yang cukup baik.

Penelitian menunjukkan bahwa gangguan tidur yang berkelanjutan dapat memperpanjang lama hari rawat, meningkatkan ketergantungan pasien terhadap terapi farmakologis, serta menurunkan kepuasan pasien terhadap pelayanan kesehatan menurut Indriana & Yunita, (2023); Koshy et al., (2024). Oleh karena itu, kualitas tidur yang tidak tertangani secara optimal tidak hanya berdampak pada kondisi pasien, tetapi juga meningkatkan beban pelayanan dan biaya perawatan, sehingga penanganan kualitas tidur menjadi aspek penting dalam perawatan.

Gangguan tidur dapat ditatalaksanakan melalui dua pendekatan, yaitu farmakologis dan nonfarmakologis. Pendekatan farmakologis bertujuan membantu atau merangsang individu agar dapat tidur, tetapi penggunaan obat dalam jangka panjang berpotensi menimbulkan efek samping yang merugikan. Oleh karena itu, terapi non farmakologis menjadi alternative yang dapat diterapkan melalui berbagai metode. Sementara itu, hasil *sistematik review* dan *meta-analisis* yang dilakukan oleh Ling dan Yang, (2025) menunjukkan bahwa *acupressure* signifikan meningkatkan kualitas tidur pada pasien yang menjalani rawat inap dengan nilai effect yang besar $SMD = -1$. Dalam penelitian Susilowati et al., (2024) menunjukkan terapi musik klasik efektif terhadap kualitas tidur pasien di ICU dengan nilai $p=0,003$. Tindakan lain yang bisa dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur adalah *foot massage*. Hasil penelitian Setyani & Lidya, (2025) menunjukkan bahwa *foot massage* yang dilakukan selama 20 menit/sesi dalam waktu 2 hari pada pasien yang menjalani rawat inap terbukti signifikan meningkatkan kualitas tidur pasien yang menjalani rawat inap di Rumah Sakit dengan nilai signifikansi sebesar 0,045 ($p<0,05$).

Menurut Prajayanti & Sari, (2022) *foot massage* dapat merangsang saraf kaki sehingga meningkatkan pelepasan serotonin, dopamin, dan endorfin dimana rangsangan ini mengaktifkan sistem saraf parasimpatis, menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah, melancarkan aliran darah, dan merelaksasi otot. Kondisi tersebut menstimulasi sistem aktivasi retikular (RAS), memicu rasa kantuk, dan meningkatkan kualitas tidur (Silalahi et al., (2024).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada 1 September 2025 di Rumah Sakit Panti Rini di ruang rawat inap selama tiga hari dengan metode survei pada 18 pasien rawat inap, didapatkan data bahwa 70 % pasien mengungkapkan bahwa tidak bisa tidur karena memikirkan penyakitnya dan berada di lingkungan baru. Lalu 30% pasien mengungkapkan bisa tidur seperti biasa karena pasien sudah sering menjalani rawat inap di Rumah Sakit Panti Rini sehingga tidak mengalami gangguan tidur meskipun dirawat di lingkungan yang berbeda. Upaya yang sudah dilakukan oleh perawat untuk meningkatkan kualitas tidur pasien antara lain memberikan kenyamanan pasien sebelum tidur seperti mengurangi pencahayaan dengan lampu tidur. Disisi lain peneliti-peneliti sebelumnya juga belum banyak yang melakukan *foot massage* pada pasien rawat inap, maka karena terdapat masalah di Rumah Sakit Panti Rini dan hasil penelitian menunjukkan bahwa *foot massage* menunjukkan terbukti efektif tapi belum banyak yang dilakukan pada pasien rawat inap sehingga peneliti akan melakukan *foot massage* untuk meningkatkan kualitas tidur pada pasien yang menjalani rawat inap. Pada akhirnya, penerapannya diharapkan dapat meningkatkan kualitas tidur, mempercepat proses penyembuhan, meningkatkan kepuasan pasien, dan mengoptimalkan pelayanan kesehatan secara holistik di Rumah Sakit Panti Rini.

1.2 Rumusan masalah

Apakah terdapat pengaruh pemberian *foot massage* terhadap kualitas tidur pasien rawat inap di Rumah Sakit Panti Rini?

1.3 Tujuan penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Untuk mengetahui pengaruh *foot massage* terhadap kualitas tidur pasien rawat inap di Rumah Sakit Panti Rini.

1.3.2 Tujuan khusus

1.3.2.1 Mengidentifikasi kualitas tidur berdasarkan karakteristik pasien yang menjalani rawat inap di Rumah Sakit Panti Rini, meliputi keluhan gangguan tidur, usia, jenis kelamin, kondisi lingkungan, kondisi stress, jenis diagnosis dan obat yang di konsumsi secara rutin yang menimbulkan efek samping gangguan tidur.

1.3.2.2 Menganalisis kualitas tidur responden pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah diberikan *foot massage*.

1.3.2.3 Menganalisis kualitas tidur responden pada kelompok kontrol sebelum (data pengukuran kualitas tidur hari 1) dan sesudah (data pengukuran kualitas tidur hari 3).

1.3.2.4 Menganalisis perbedaan kualitas tidur responden pada kelompok kontrol dan intervensi di rawat inap Rumah Sakit Panti Rini.

1.4 Manfaat penelitian

1.4.1 Manfaat teoritis

1.4.1.1 Memperkuat bukti dalam bidang intervensi non-farmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur pasien. Menambah referensi terkait *foot massage* terhadap kualitas tidur.

1.4.2 Manfaat praktis

1.4.2.1 Bagi tenaga kesehatan

Memberikan alternatif intervensi yang aman, mudah dan efektif untuk meningkatkan kualitas tidur pasien.

1.4.2.2 Bagi Rumah Sakit

Dapat diintegrasikan dalam protokol asuhan keperawatan untuk meningkatkan kualitas pelayanan dan kepuasan pasien.

1.4.2.3 Bagi pasien

Meningkatkan kenyamanan, mempercepat pemulihan, dan meningkatkan

kualitas tidur selama masa rawat inap.

1.4.2.4 Bagi peneliti selanjutnya

Dapat dijadikan dasar untuk penelitian lebih lanjut dengan variabel, desain, atau populasi yang berbeda.