

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar belakang**

Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia yang berperan penting dalam mempertahankan fungsi tubuh, mempercepat proses penyembuhan, memperbaiki jaringan, serta meningkatkan sistem imun tubuh manusia. Pada pasien yang menjalani rawat inap, kebutuhan tidur sering kali tidak terpenuhi akibat berbagai faktor, seperti kondisi penyakit, nyeri, kecemasan, stres, tindakan keperawatan, pemberian obat, kebisingan, pencahayaan, serta rutinitas pelayanan rumah sakit. Penurunan kualitas tidur secara terus-menerus dapat menghambat proses pemulihan, meningkatkan kelelahan, menurunkan daya tahan tubuh, serta memperpanjang lama perawatan di rumah sakit (Potter et al., 2021). Selain itu, kualitas tidur yang buruk dapat mempengaruhi fungsi kognitif, regulasi emosi, serta kualitas hidup pasien di rumah sakit.

Penurunan kualitas tidur merupakan masalah yang sering ditemukan pada pasien rawat inap. Sebagian besar pasien yang menjalani rawat inap mengalami kualitas tidur yang buruk akibat rutinitas pelayanan rumah sakit, lingkungan perawatan, kondisi penyakit, serta stres selama hospitalisasi (Mayasari et al., 2025). Kondisi tersebut menyebabkan fungsi restoratif tubuh tidak berlangsung secara optimal sehingga memperlambat proses penyembuhan dan meningkatkan risiko komplikasi. Oleh karena itu, pemenuhan kebutuhan tidur menjadi salah satu fokus penting dalam asuhan keperawatan.

Perawat memiliki peran penting dalam membantu memenuhi kebutuhan istirahat dan tidur pasien melalui intervensi farmakologis maupun nonfarmakologis. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang mudah diterapkan sebagai tindakan keperawatan mandiri adalah *foot massage*. *Foot massage* merangsang pelepasan serotonin dan endorfin yang bertujuan memberikan efek relaksasi dan meningkatkan sirkulasi darah sehingga berkontribusi terhadap peningkatan kualitas tidur (Potter et al., 2021).

Banyak penelitian yang telah membuktikan efektivitas *foot massage* dalam meningkatkan kualitas tidur pasien. Penelitian *quasi eksperimental* oleh (Mayasari et al., 2025) pada pasien rawat inap menunjukkan bahwa pemberian *foot massage* memberikan peningkatan kualitas tidur yang bermakna dengan nilai  $p = 0,045$ . Penelitian lain oleh (Nurhayati et al., 2024) pada pasien kritis di ruang ICU dan HCU juga menunjukkan bahwa kombinasi *foot massage* dan terapi musik alam dapat meningkatkan kualitas tidur pasien melalui efek relaksasi serta perbaikan kondisi fisik dan psikologis pasien. Sebuah *systematic review* dan *meta-analisis* melaporkan bahwa terapi pijat, termasuk *foot massage* efektif meningkatkan kualitas tidur pasien kritis serta dapat dijadikan intervensi nonfarmakologis yang aman dalam praktik keperawatan. Selain meningkatkan kualitas tidur, terapi pijat juga berkontribusi terhadap penurunan kecemasan, nyeri, dan ketegangan selama pasien menjalani perawatan di rumah sakit (Fang et al., 2023).

Berdasarkan hasil observasi selama praktik klinik di ruang EG 4, ditemukan bahwa sebagian pasien rawat inap mengalami penurunan kualitas tidur yang ditandai dengan kesulitan tidur, sering terbangun pada malam hari akibat nyeri, ketidaknyamanan akibat tindakan medis, maupun ketidaknyamanan selama menjalani perawatan. Kondisi tersebut menyebabkan pasien merasa kurang segar saat bangun tidur dan mengeluhkan kelelahan pada siang hari. Upaya yang selama ini dilakukan perawat untuk membantu memenuhi kebutuhan istirahat tidur lebih berfokus pada pengaturan lingkungan, seperti mematikan lampu, memberikan posisi yang nyaman, serta kolaborasi pemberian terapi farmakologis sesuai indikasi medis. Namun, berdasarkan hasil observasi, intervensi keperawatan mandiri berupa *foot massage* belum pernah diterapkan sebagai salah satu upaya meningkatkan kualitas tidur pasien.

Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa *foot massage* sebagai intervensi nonfarmakologis yang aman, mudah dilakukan serta efektif dalam meningkatkan relaksasi dan memperbaiki kualitas tidur pasien rawat inap. Oleh

karena itu, masih adanya permasalahan gangguan tidur pada pasien di ruang EG 4 serta belum diterapkannya *foot massage* sebagai intervensi keperawatan mandiri serta didukung dengan ruang EG4 adalah ruang perawatan penyakit dalam dan sarana prasarana yang mendukung untuk dilakukannya *foot massage* hal ini menjadi dasar untuk melakukan analisis penerapan *evidence based nursing* mengenai pengaruh *foot massage* terhadap peningkatan kualitas tidur pasien rawat inap.

## **1.2 Rumusan masalah**

Bagaimana penerapan *foot massage* pada kualitas tidur pasien rawat inap di ruang Elisabeth Gruyters 4 Rumah Sakit Panti Rapih Yogyakarta?

## **1.3 Tujuan studi kasus**

### **1.3.1 Tujuan umum**

Mengetahui penerapan *foot massage* terhadap kualitas tidur pada pasien rawat inap di Ruang Elisabeth Gruyters 4 Rumah Sakit Panti Rapih Yogyakarta

### **1.3.2 Tujuan khusus**

1.3.2.1 Mengidentifikasi karakteristik pasien rawat inap yang dapat dilakukan terapi *foot massage*.

1.3.2.2 Mengetahui pengaruh penerapan *foot massage* terhadap kualitas tidur pasien rawat inap.

1.3.2.3 Mengidentifikasi faktor pendukung dan penghambat keberhasilan penerapan *foot massage*.

## **1.4 Manfaat studi kasus**

### **1.4.1 Manfaat teoritis**

Memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu keperawatan medikal bedah, khususnya dalam penerapan terapi *foot massage* terhadap kualitas tidur pada pasien rawat inap.

### **1.4.2 Manfaat praktis**

Menjadi kajian bagi perawat Elisabeth Gruyters 4 dalam menerapkan terapi komplementer khususnya *foot massage* terhadap kualitas tidur pada pasien rawat inap.