# BAB I
# PENDAHULUAN

## A. LATAR BELAKANG

*High Care Unit* (HCU) adalah salah satu unit pelayanan di rumah sakit yang diperuntukkan bagi pasien dengan kondisi fungsi pernapasan, hemodinamik, dan tingkat kesadaran yang relatif stabil, namun masih membutuhkan pemantauan, perawatan, dan terapi medis secara intensif. Tingkat pelayanan di HCU berada di antara Intensive Care Unit (ICU) dan ruang rawat inap biasa. Pasien yang dirawat di HCU umumnya tidak lagi memerlukan perawatan intensif seperti di ICU, tetapi belum memungkinkan untuk dipindahkan ke ruang rawat inap reguler karena masih memerlukan observasi ketat. Penyelenggaraan pelayanan HCU di rumah sakit telah diatur dalam Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 834/MENKES/SK/VII/2010 tentang Pedoman Penyelenggaraan Pelayanan HCU di Rumah Sakit (kebijakankesehatanindonesia.net, 2021).

Pasien yang menjalani perawatan di HCU sering mengalami perubahan pola tidur, ditandai dengan durasi tidur yang lebih singkat. Kondisi ini dapat menghambat tercapainya fase tidur Rapid Eye Movement (REM) dan tidur dalam, sehingga pasien menjadi lebih mudah terbangun. Sebagian besar pasien HCU melaporkan gangguan tidur yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kebisingan lingkungan, tindakan medis dan keperawatan, serta penggunaan obat-obatan tertentu (Afianti et al., 2017). Gangguan tidur didefinisikan sebagai kondisi terganggunya kontinuitas tidur disertai perubahan kebiasaan tidur yang berdampak pada penurunan kualitas dan kuantitas tidur (Ariani et al., 2020). Apabila tidak ditangani dengan baik, gangguan tidur dapat berkembang menjadi masalah kronis. Tidur yang tidak mencukupi dan berkualitas rendah diketahui dapat meningkatkan tekanan darah dan berisiko menimbulkan kejadian stroke (Haryati et al., 2022).

Selain berdampak pada aspek fisik, gangguan tidur juga memengaruhi kondisi psikologis, seperti munculnya depresi, kecemasan, serta penurunan

kemampuan konsentrasi. Individu yang mengalami kurang tidur cenderung memiliki kontrol emosi yang buruk, produktivitas menurun, sering melakukan kesalahan, serta mengalami penurunan penampilan (Mahaling et al., 2024). Pada pasien dengan kondisi kritis, gangguan tidur dapat mengganggu fungsi sistem imun, menurunkan kekuatan otot pernapasan, mengacaukan metabolisme, serta mengganggu regulasi sistem saraf pusat dan kondisi psikologis, yang pada akhirnya dapat memperpanjang lama perawatan. Oleh karena itu, tidur memiliki peranan penting dalam proses pemulihan keseimbangan homeostatis tubuh secara menyeluruh (Afianti et al., 2017).

Kualitas tidur tidak selalu sebanding dengan lamanya waktu tidur. Kualitas tidur lebih berkaitan dengan pengalaman subjektif individu, seperti kemudahan untuk tertidur, kemampuan mempertahankan tidur, total durasi tidur, serta frekuensi terbangun lebih awal. Kualitas tidur yang baik berhubungan dengan kondisi kesehatan yang lebih optimal, berkurangnya rasa kantuk di siang hari, peningkatan kesejahteraan, serta fungsi psikologis yang lebih baik (Haryati et al., 2022). Kekurangan tidur, meskipun hanya dalam satu malam, dapat menyebabkan penurunan fungsi kognitif dan perubahan perilaku, termasuk kecenderungan untuk mudah tertidur (Afianti et al., 2017).

Faktor penyebab gangguan tidur pada pasien yang dirawat di rumah sakit dapat diklasifikasikan ke dalam lima kelompok utama, yaitu riwayat gangguan tidur sebelumnya, kondisi lingkungan rumah sakit, adanya penyakit akut, penggunaan obat-obatan tertentu, tingkat kecemasan, nyeri serta keberadaan penyakit penyerta. Dari kelima faktor tersebut, lingkungan rumah sakit merupakan penyebab yang paling dominan (Morse & Bender, 2019). Gangguan tidur pada malam hari umumnya dipicu oleh kebisingan dari petugas maupun pasien lain (59,2%), tindakan keperawatan seperti pemeriksaan tanda vital dan pemberian obat (29,6%), ketidaknyamanan tempat tidur (18,3%), pencahayaan yang terlalu terang (15,5%), adaptasi terhadap lingkungan baru (14,1%), kecemasan (5,6%), kebutuhan berkemih (2,8%), tidur siang berlebihan (2,8%), penggantian infus (1,4%), batuk (1,4%), serta bau yang tidak menyenangkan

(1,4%) (Dobing et al., 2016). Faktor lingkungan merupakan aspek yang masih dapat dikendalikan untuk mendukung peningkatan kualitas tidur pasien selama menjalani perawatan di HCU (Adell et al., 2021).

Manusia merupakan makhluk yang kompleks dengan kebutuhan dasar yang mencakup dimensi biologis, psikologis, sosial, budaya, dan spiritual. Kebutuhan tersebut harus dipenuhi secara menyeluruh, baik dalam kondisi sehat maupun sakit. Teori keperawatan Florence Nightingale menekankan pendekatan holistik dalam asuhan keperawatan, salah satunya melalui penerapan terapi komplementer sebagai pendukung intervensi medis. Salah satu terapi komplementer yang bermanfaat bagi kesejahteraan tubuh adalah foot massage (Setyawati et al., 2016).

Foot massage merupakan bentuk terapi komplementer yang dilakukan dengan teknik mengusap, menekan secara lembut, dan meremas area kaki. Terapi ini bertujuan untuk melancarkan peredaran darah, mengurangi ketegangan otot, serta memberikan efek relaksasi. Secara fisiologis, foot massage dapat meningkatkan aktivitas vasomotor di medulla oblongata, menurunkan resistensi perifer, mengaktifkan sistem saraf parasimpatis, dan memperlambat denyut jantung. Efek tersebut berkontribusi pada peningkatan curah jantung, sehingga aliran darah dan distribusi oksigen ke jaringan tubuh menjadi lebih optimal (Ainun et al., 2021).

Manfaat foot massage meliputi peningkatan aliran getah bening dan vena, pengurangan edema, serta peningkatan mobilitas jaringan otot dan tendon. Selain itu, terapi ini dapat meredakan ketegangan otot, menurunkan nyeri dan kecemasan, mencegah stres, mempercepat pemulihan pascaoperasi, serta meningkatkan kualitas tidur. Foot massage juga berperan dalam menjaga keseimbangan aktivitas saraf vagus dan simpatis (Afianti et al., 2017). Agung (2020) menyatakan bahwa foot massage bertujuan untuk memperbaiki sirkulasi darah, mengurangi kekakuan otot, menyeimbangkan energi tubuh, serta memberikan relaksasi yang bermanfaat secara fisik dan emosional.

Pemijatan pada titik-titik refleksi kaki dapat merangsang saraf sensorik yang kemudian mengirimkan impuls ke saraf motorik dan diteruskan ke organ terkait. Stimulasi ini memicu pelepasan berbagai zat kimia seperti serotonin, histamin, bradikinin, slow reacting substance (SRS), serta senyawa lainnya yang berperan dalam pelebaran pembuluh darah kapiler dan arteriol. Proses ini memperbaiki mikrosirkulasi darah dan membantu relaksasi otot, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap penurunan dan stabilisasi tekanan darah (Ardiansyah et al., 2019).

Foot massage juga mengaktifkan sistem saraf parasimpatis dan mengirimkan sinyal neurotransmiter ke otak serta organ tubuh lainnya. Stimulasi ini menghasilkan gelombang alfa di otak yang berperan dalam menurunkan tingkat stres. Kondisi rileks tersebut memicu pelepasan hormon serotonin, asetilkolin, dan endorfin melalui aktivasi Reticular Activating System (RAS), sehingga menimbulkan rasa nyaman dan relaksasi. Keadaan ini dapat menurunkan kadar kortisol dalam darah, menyeimbangkan emosi, mengurangi ketegangan mental, dan meningkatkan kualitas tidur (Azis, 2014 dalam Afianti et al., 2017).

Foot massage menjadi salah satu alternatif intervensi keperawatan bagi pasien HCU RSUD dr. H. Jusuf SK Provinsi Kalimantan Utara yang mengalami gangguan tidur. Terapi ini dipilih karena biayanya relatif terjangkau, prosedurnya sederhana, dan aman dilakukan. Selain tidak memerlukan banyak reposisi pasien, foot massage juga memberikan rasa aman melalui kontak langsung antara perawat dan pasien dengan teknik pemijatan, sehingga dapat meningkatkan kenyamanan pasien. Diharapkan pemberian foot massage mampu memperbaiki kualitas tidur pasien selama menjalani perawatan.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada bulan Mei 2025 terhadap delapan pasien yang dirawat di HCU RSUD dr. H. Jusuf SK Provinsi Kalimantan Utara, ditemukan bahwa empat pasien mengalami gangguan tidur. Gangguan tersebut meliputi kesulitan memulai tidur, mempertahankan tidur, durasi tidur yang tidak optimal, serta sering terbangun lebih awal. Faktor penyebabnya antara lain bunyi alarm alat medis, jadwal tindakan dan

pemantauan rutin, serta kecemasan terkait kondisi kesehatan. Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Perbedaan Kualitas Tidur Pasien Sebelum dan Sesudah Pemberian Foot Massage di HCU RSUD dr. H. Jusuf SK Provinsi Kalimantan Utara."

## B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan uraian pada latar belakang penelitian, maka permasalahan yang dirumuskan dalam penelitian ini adalah: apakah terdapat perbedaan kualitas tidur pasien sebelum dan setelah dilakukan intervensi foot massage di High Care Unit (HCU) RSUD dr. H. Jusuf SK Provinsi Kalimantan Utara?

## C. TUJUAN PENELITIAN

1. Tujuan Umum

   Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya perbedaan kualitas tidur pasien sebelum dan sesudah pemberian intervensi foot massage di HCU RSUD dr. H. Jusuf SK Provinsi Kalimantan Utara.

2. Tujuan Khusus
   a. Mengidentifikasi karakteristik pasien yang meliputi jenis kelamin, usia, riwayat gangguan tidur, tingkat nyeri, serta lama perawatan di HCU.
   b. Menggambarkan kualitas tidur pasien sebelum dilakukan tindakan foot massage.
   c. Menggambarkan kualitas tidur pasien setelah diberikan tindakan foot massage.
   d. Menganalisis perbedaan kualitas tidur pasien sebelum dan sesudah intervensi foot massage.

## D. MANFAAT PENELITIAN

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dan manfaat bagi berbagai pihak, antara lain rumah sakit, institusi pendidikan, dan tenaga keperawatan, dengan uraian sebagai berikut:

1. Rumah Sakit

   Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dan masukan bagi pihak rumah sakit dalam upaya peningkatan mutu pelayanan,

khususnya di High Care Unit (HCU) dan pelayanan intensif secara umum, sejalan dengan visi dan misi RSUD dr. H. Jusuf SK Provinsi Kalimantan Utara.

2. Institusi Pendidikan
   a. Hasil penelitian dapat dimanfaatkan sebagai sumber referensi dan bahan pembelajaran untuk meningkatkan kualitas pendidikan keperawatan, terutama terkait penerapan foot massage sebagai salah satu terapi komplementer.
   b. Mendorong peningkatan profesionalisme perawat dalam memberikan asuhan keperawatan yang aman dan berbasis ilmu pengetahuan, khususnya dalam penggunaan terapi komplementer berupa foot massage.
3. Perawat

   Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pengalaman, pedoman, dan acuan bagi perawat dalam memberikan asuhan keperawatan kepada pasien, khususnya dalam penerapan terapi komplementer foot massage sebagai upaya pendukung peningkatan kualitas tidur serta penurunan angka morbiditas dan mortalitas.