

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kebutuhan dasar manusia merupakan sesuatu yang harus dipenuhi untuk meningkatkan derajat kesehatan. Menurut teori Maslow manusia mempunyai lima kebutuhan dasar yang paling penting meliputi: kebutuhan fisiologis, kebutuhan keamanan dan keselamatan, kebutuhan cinta dan rasa memiliki, kebutuhan rasa berharga dan harga diri, dan kebutuhan aktualisasi diri. Kualitas tidur adalah karakteristik subjektif dan sering kali ditentukan oleh perasaan energik atau tidak setelah bangun tidur. Kualitas tidur adalah perasaan puas setelah tidur, sehingga orang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang dan gelisah lesu dan apatis, kehitaman disekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, perhatian terpecah, sakit kepala dan sering menguap atau mengantuk (Manitu & Sirumpa, 2022).

Kualitas tidur juga dipengaruhi oleh beberapa faktor, yang dapat menunjukkan adanya kemampuan individu untuk tidur dan memperoleh jumlah jam tidur yang sesuai dengan kebutuhannya. Faktor-faktor tersebut diantaranya: respon penyakit, tingkat kecemasan, lingkungan dan gaya hidup, serta obat-obatan. Manusia membutuhkan istirahat dan tidur agar dapat mempertahankan status kesehatan pada tingkat yang optimal. Pemenuhan kebutuhan istirahat dan tidur terutama sangat penting bagi orang yang sedang sakit agar lebih cepat memperbaiki kerusakan pada sel.

kebutuhan istirahat dan tidur tersebut cukup, maka jumlah energi yang diharapkan untuk memulihkan status kesehatan dan mempertahankan kegiatan dalam kehidupan sehari-hari terpenuhi (Syulce Luselya Tubalawony, 2023).

Prevalensi gangguan kualitas tidur di dunia dari berbagai penelitian menunjukkan hasil yang bervariasi, didapatkan 21,2% pasien di Beijing mengalami gangguan kualitas tidur. Pasien di Rumah Sakit Indonesia menunjukkan prevalensi gangguan kualitas tidur bervariasi mulai 15,3% hingga 39,2%. Berdasarkan data di Indonesia, masih jarang penelitian epidemiologi yang dilakukan untuk mengetahui kualitas tidur pada. Penelitian mengenai kualitas tidur dengan menggunakan metode *Sleep Disturbances Scale for Children* mendapatkan prevalensi kualitas tidur yang buruk (sebagian besar pada gangguan transisi tidurbangun) pada populasi kontrol adalah sebesar 73,4% . Selain itu, sebagian besar kualitas tidur pada pasien kurang terpenuhi (< 7 jam setiap malamnya) yaitu sebanyak 63% (Arya Wardana & Machmudah, 2023).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Klinik Pratama Nusa Medika Ajong didapatkan data dalam 3 tahun terakhir sejumlah pasien yang di rawat inap tahun 2021 terdapat 784 pasien yang dirawat inap, pada tahun 2022 terdapat 869 pasien yang dirawat inap, serta pada tahun 2023 hingga saat ini terdapat 883 pasien yang dirawat inap. Dalam waktu 3 tahun terakhir didapatkan bahwa setiap tahunnya mengalami kenaikan dengan persentase 23,2%. Dari data ini jumlah pasien yang dirawat inap di klinik pratama nusa medika mengalami kenaikan yang signifikan. Studi pendahuluan yang

dilakukan pada 10 pasien di klinik Pratama Nusa Medika didapatkan 6 (60%) pasien mengalami kualitas tidur kurang dan 4 (40%) kualitas tidurnya normal, dan setelah diberikannya terapi relaksasi otot progresif didapatkan bahwa 9 (90%) pasien mengalami kemajuan dengan kualitas tidur lebih baik.

Lingkungan fisik tempat seseorang tidur sangat berpengaruh penting pada kemampuan untuk tidur dan tetap tertidur. Kondisi tempat tidur yang kurang nyaman, ventilasi yang tidak esensial, suara ribut dari teman sekamar, pintu kamar yang sering dibuka dan ditutup, bunyi langkah kaki, bunyi telepon, dan pencahayaan yang tidak sesuai dengan tempat tidur, serta suhu ruangan yang terlalu hangat dapat mempengaruhi kebutuhan tidur pasien dan memperpanjang proses pemulihan individu yang sakit (Pramono et al., 2019). Seseorang yang masuk rumah sakit atau pelayanan kesehatan lain cenderung dengan mudah dipengaruhi oleh penyakit atau rutinitas pelayanan kesehatan yang tidak diketahui sehingga mempengaruhi pola tidur yang biasa dari seseorang. Pengidentifikasian dan penanganan gangguan pola tidur pasien adalah tujuan penting untuk perawat. Untuk membantu pasien mendapatkan kebutuhan tidur, maka perawat harus memahami sifat alamiah dari tidur, faktor-faktor fisiologis, psikologis lingkungan dan gaya hidup yang dapat mempengaruhi pola tidur pasien, dan melakukan observasi untuk mengetahui adanya efek samping dari pengobatan atau tindakan keperawatan. Mengkaji tentang durasi dan kualitas tidur, serta mencatat kemungkinan adanya penyebab dan frekuensi gangguan tidur yang dialami serta melakukan alternatif untuk mengatasi gangguan tidur yang dialami (Manurung & Adriani, 2017).

Peningkatan pemenuhan kebutuhan tidur dapat dilakukan dengan mengajarkancara-cara yang dapat menstimulus dan memotivasi tidur. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah relaksasi. Relaksasi merupakan suatu teknik yang melibatkan pergerakan anggota badan dan bisa dilakukan dimana saja. Miltenberger dalam (Ekarini et al., 2019) metode relaksasi terdiri dari beberapa macam diantaranya adalah relaksasi otot progresif (progressive muscle relaxation), pernapasan diafragma, imagery training, biofeedback dan hypnosis. Terapi relaksasi otot progresif dapat digunakan untuk pengobatan non farmakologis. Relaksasi otot progresif yaitu proses yang dapat melepaskan ketegangan dan mengembalikan keseimbangan baik pikiran maupun tubuh (Florensia et al., 2022).

Dari latar belakang yang telah di kemukakan diatas, maka akan mengadakan penelitian tentang pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur pada pasien rawat inap di Klinik Pratama Nusa Medika Ajong.

B. Rumusan Masalah

1. Pernyataan Penelitian

Kualitas tidur adalah karakteristik subjektif dan sering kali ditentukan oleh perasaan energik atau tidak setelah bangun. Kualitas tidur adalah perasaan puas setelah tidur, sehingga orang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang dan gelisah lesu dan apatis, kehitaman disekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, perhatian terpecah, sakit kepala dan sering menguap atau mengantuk. Peningkatan pemenuhan kebutuhan tidur dapat dilakukan dengan mengajarkan cara-cara yang dapat menstimulus dan memotivasi tidur. Salah satu cara yang dapat

dilakukan terapi relaksasi, terapi otot progresif dapat digunakan untuk pengobatan non farmakologis. Relaksasi otot progresif yaitu proses yang melepaskan ketegangan dan mengembalikan keseimbangan baik pikiran maupun tubuh.

2. Pertanyaan Penelitian

- a. Bagaimana kualitas tidur pada pasien rawat inap sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif di ruang rawat inap di Klinik Pratama Nusa Medika Ajong?
- b. Bagaimana kualitas tidur pada pasien rawat inap sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif di ruang rawat inap di Klinik Pratama Nusa Medika Ajong?
- c. Apakah ada pengaruh sebelum dan sesudah pemberian terapi relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur pasien rawat inap di Klinik Pratama Nusa Medika Ajong?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Menganalisis pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur pasien rawat inap di Klinik Pratama Nusa Medika Ajong.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi kualitas tidur pasien rawat inap sebelum dilakukan relaksasi otot progresif di Klinik Pratama Nusa Medika Ajong.
- b. Mengidentifikasi kualitas tidur pasien rawat inap sesudah dilakukan relaksasi otot progresif di Klinik Pratama Nusa Medika Ajong.
- c. Menganalisis pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur

pasien rawat inap di Klinik Pratama Nusa Medika Ajong.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Pasien

Mengetahui terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan kecemasan dan ketegangan sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur dan menjadikan klien mandiri mengatasi masalah gangguan tidurnya.

2. Tenaga Kesehatan

Dapat menjadi salah satu sumber informasi untuk penelitian dan pengembangan keperawatan di masa mendatang.

3. Responden Penelitian

Untuk menambah pengetahuan tentang relaksasi otot progresif untuk meningkatkan kualitas tidur.

4. Peneliti Selanjutnya

Dapat menambah informasi bagi penelitian selanjutnya tentang terapi relaksasi otot progresif untuk meningkatkan kualitas tidur pada pasien rawat inap.