

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Tidur

1. Pengertian Tidur

Tidur didefinisikan sebagai suatu keadaan bawah sadar di mana seseorang masih dapat dibangunkan dengan pemberangsang sensorik atau dengan rangsang lainnya (John E. Hall, 2014). Tidur adalah suatu proses yang sangat penting bagi manusia, karena dalam tidur terjadi proses pemulihan, proses ini bermanfaat mengembalikan kondisi seseorang pada keadaan semula, dengan begitu, tubuh yang tadinya mengalami kelelahan akan menjadi segar kembali. Tidur merupakan suatu keadaan tidak sadar di mana persepsi dan reaksi individu terhadap lingkungan menurun atau hilang, dan dapat dibangunkan kembali dengan indra atau rangsangan yang cukup (Asmadi, 2008).

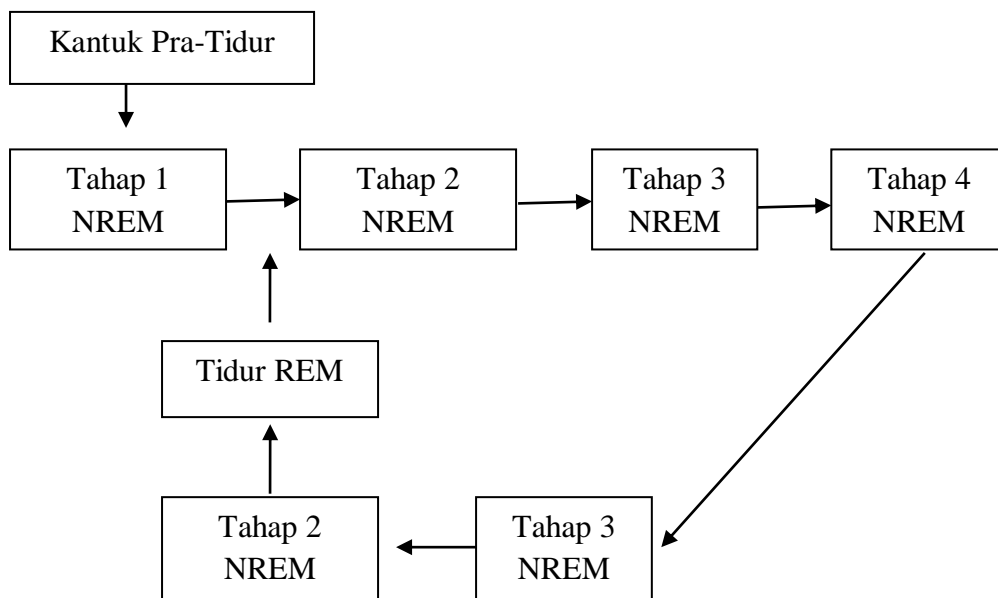
2. Fisiologi Tidur

Tidur dapat dihasilkan dari pengeluaran serotin dari sel tertentu dalam sistem tidur raphe pada pons dan otak bagian tengah. Daerah otak juga disebut dalam sinkronisasi tidur *bulbar synchronizing region* (BSR). Seseorang dapat terjaga atau tertidur tergantung pada keseimbangan impuls yang diterima dari pusat yang lebih tinggi (pikiran) dan reseptor sensori perifer (misalnya stimulus bunyi atau cahaya). Ketika seseorang mencoba tidur dan menutupkan mata dalam keadaan relaks, stimulus ke *specific absorption rate* (SAR) selanjutnya menurun, jika ruang gelap dan tenang maka aktivitas SAR selanjutnya menurun dan BSR mengambil alihnya yang menyebabkan tidur. (Perry, 2010).

3. Tahapan Tidur

Tahapan tidur normal terdiri dari fase *non rapid eye movement* (NREM) dan *rapid eye movement* (REM). Siklus tidur dalam semalam sekitar 4-6

siklus yang terjadi secara bergantian. Siklus NREM dan REM akan berlangsung selama 90 menit. Waktu memulai tidur hingga akhir siklus pertama NREM disebut sebagai siklus awal. Kemudian, setiap siklusnya dimulai dengan tidur NREM dan berakhir dengan tidur REM (Foundation, 2015). Siklus tidur umumnya terdiri dari 4 siklus, yang pertama tahap 1 NREM kemudian diikuti tahap NREM 2,3 dan 4. Sebelum dimulainya tahap REM ada kemungkinan kembali ke tahap selanjutnya yaitu tahap 3 NREM dan REM (Perry, 2010) Berikut adalah tahapan dari siklus tidur.



Gambar 2.1 tahap tidur dewasa
Sumber : (Perry, 2010)

4. Pola Tidur Berdasarkan Tingkat Perkembangan / Usia

Usia merupakan salah satu faktor penentu lamanya tidur yang dibutuhkan seseorang. Semakin tua usia, maka semakin sedikit pula lama tidur yang dibutuhkan. Hal tersebut dapat dilihat pada tabel 2.1 berikut ini.

Tabel 2. 1
Pola Tidur Normal Berdasarkan Tingkat Perkembangan/Usia

Tingkat perkembangan	Pola Tidur Normal
Bayi baru lahir	Tidur 16-18 jam sehari, pernafasan teratur, gerak tubuh sedikit, 50% tidur NREM, banyak waktu tidurnya dilewatkan pada tahap III dan IV tidur NREM. Setiap siklus sekitar 45-60 menit.
Bayi	Tidur 12-14 jam sehari, 0-30% tidur REM, tidur lebih lama pada malam hari dan punya pola terbangun sebentar.
Balita	Tidur sekitar 10-12 jam sehari, 25% tidur REM, tidur lebih lama pada malam hari, terbangun dini hari kurang, siklus bangun tidur normal sudah menetap pada umur 2-3 tahun.
Pra sekolah	Tidur sekitar 11 jam sehari, 20% tidur REM, periode terbangun kedua hilang pada umur 3 tahun.
Usia sekolah	Tidur sekitar 10 jam sehari, 18,5% tidur REM dan sisa waktu tidur relatif konstan.
Remaja	Tidur sekitar 8,5 jam sehari dan sekitar 20% tidur REM
Dewasa muda	Tidur sekitar 7-9 jam sehari, 20-25% tidur REM, 5-10% tidur tahap 1, 50% tidur tahap II dan 10-20% tidur tahap III dan IV
Dewasa pertengahan	Tidur sekitar 7 jam sehari, 20% tidur REM mungkin mengalami insomnia dan sulit untuk tidur
Dewasa tua	Tidur sekitar 6 jam sehari 20-25% tidur REM, tidur tahap IV nyata berkurang kadang-kadang tidak ada. Mungkin mengalami insomnia dan sering terbangun sewaktu tidur pada malam hari.

Sumber : (Kozier, 2011).

5. Aspek – Aspek Tidur

Adapun aspek-aspek tidur berkualitas yang telah dirumuskan dengan menggunakan berbagai rujukan menurut (Nashori & Etik, 2017).

Aspek – aspek kualitas tidur terdiri atas lima buah :

- a. Aspek pertama adalah nyaman secara psikologis. Boleh jadi seseorang dalam keadaan menghadapi beragam masalah, namun yang terpenting adalah bagaimana ia menanggapi masalah tersebut. Bila seseorang optimis dalam memandang berbagai macam masalah, yakin akan ada jalan keluar maka ia dapat menjalani tidurnya dengan baik. Sebaliknya

jika seseorang dibebani oleh berbagai macam hal menjelang tidurnya, misalnya dipenuhi ketakutan, berpikir negatif dan pesimistik, maka tidurnya kemungkinan lebih mudah terganggu.

- b. Aspek kedua adalah badan dalam keadaan rileks (tidak aktivitas yang berat) menjelang tidur. Secara fisik, aktivitas yang dianjurkan adalah tidak melakukan aktivitas fisik yang berat sesaat menjelang tidur.
- c. Aspek ketiga adalah nyaman selama tidur. Sebenarnya orang tidur melalui beberapa fase tidur, mulai dari fase tidak nyaman, nyaman, hingga tidak nyaman dalam tidur. Berkaitan dengan kenyamanan ini, para ahli menggambarkan tahap tidur menjadi enam tahap. Seseorang yang nyaman tidur tidak mengalami gangguan internal maupun eksternal yang menjadikan tidurnya tidak nyaman. Termasuk gangguan internal adalah mudah terbangunnya karena ingin kencing, suhu tubuh yang panas, nyeri jika ada luka dan sebagainya. Termasuk gangguan eksternal adalah suara gaduh, suara mobil, suara orang ramai, dan sebagainya.
- d. Aspek keempat adalah waktu tidur yang cukup (minimal enam jam sehari). Bila seseorang dapat tidur dalam waktu yang cukup, maka ia akan siap melakukan aktivitas-aktivitas yang harus dikerjakan saat ia tersadar.
- e. Aspek kelima adalah merasa segar ketika terbangun. Saat terbangun dari tidur yang cukup, semestinya seseorang merasakan kesegaran atau kebugaran saat terbangun. Namun tidak semua orang yang tidur merasa bugar saat terbangun. Banyak orang yang merasakan badannya tidak bugar, persendiannya ngilu-ngilu saat terbangun, matanya ingin tertutup saja dan sebagainya.

6. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Tidur

Pemenuhan kebutuhan tidur setiap orang berbeda-beda. Ada yang kebutuhannya terpenuhi dengan baik. Ada pula yang mengalami gangguan. Seseorang bisa tidur ataupun tidak dipengaruhi oleh beberapa faktor, di antaranya (Asmadi, 2008):

a. Lingkungan

Lingkungan dapat meningkatkan atau menghalangi seseorang untuk tidur. Pada lingkungan yang tenang dan juga lingkungan hidup sehari-hari memungkinkan seseorang dapat tidur dengan nyenyak. Sebaliknya lingkungan yang asing atau baru di tempati, lingkungan dengan suara – suara bising yang mengganggu, lingkungan yang membuat seseorang merasa tidak nyaman berada disana. Lingkungan seperti itu dapat berpengaruh terhadap kualitas tidur seseorang.

b. Kelelahan

Kondisi tubuh yang lelah dapat memengaruhi pola tidur seseorang. Semakin lelah seseorang, semakin pendek siklus tidur REM yang dilaluinya. Setelah beristirahat biasanya siklus tidur REM akan kembali memanjang.

c. Stress psikologis

Cemas dan depresi akan menyebabkan gangguan pada frekuensi tidur. Hal ini disebabkan karena pada kondisi cemas akan meningkatkan norepinefrin darah melalui sistem saraf simpatis. Zat ini akan mengurangi tahap IV NREM dan REM.

d. Diet

Makanan yang banyak mengandung L-Triptofan seperti keju, susu, daging, dan ikan tuna dapat menyebabkan seseorang mudah tidur. Sebaliknya, minuman yang mengandung kafein maupun alkohol akan mengganggu tidur

e. Gaya hidup

Kelelahan dapat memengaruhi pola tidur seseorang. Kelelahan tingkat menengah orang dapat tidur dengan nyenyak. Sedangkan pada kelelahan yang berlebihan akan menyebabkan periode tidur REM lebih pendek.

f. Obat-obatan

Obat-obatan yang dikonsumsi seseorang ada yang berefek menyebabkan tidur, ada pula yang sebaliknya mengganggu tidur. Misalnya, obat golongan Amfetamin akan menurunkan tidur REM.

g. Status Kesehatan

Seseorang yang kondisi tubuhnya sehat memungkinkan ia dapat tidur dengan nyenyak. Tetapi pada orang yang sakit dan rasa nyeri, maka kebutuhan istirahat dan tidurnya tidak dapat dipenuhi dengan baik sehingga ia tidak dapat tidur dengan nyenyak. Misalnya pada klien yang menderita gangguan pada sistem pernapasan, klien yang mengalami proses pembedahan, klien yang mengalami nyeri hebat.

7. Kualitas Tidur

Kualitas tidur adalah sebuah kondisi kepuasan dari kebutuhan istirahat tidur seseorang. Jika kualitas tidurnya baik maka ketika bangun dan beraktifitas akan merasa sangat bersemangat dan jika kualitas tidurnya buruk akan tampak tanda-tanda gangguan pola tidur. Kualitas tidur mencakup aspek kuantitatif seperti durasi tidur, latensi tidur serta aspek subyektif seperti tidur dalam dan istirahat (Khasanah & Hidayati, 2012).

Kualitas tidur seseorang dikatakan baik apabila tidak menunjukkan tanda-tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidurnya. Tanda-tanda gangguan tidur pada pasien antara lain gelisah, kehitaman disekitar mata, mata bengkak, konjungtiva merah, dan sering menguap dan mengantuk (Hidayat, 2011).

Untuk mengetahui nilai kualitas tidur dilakukan pengisian kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dikembangkan pada tahun 1988 oleh Buysse yang bertujuan untuk menyediakan indeks yang terstandar berupa kuesioner laporan diri yang menilai kualitas tidur. Pengukuran tersebut terdiri dari 19 item, dan membutuhkan waktu 5 sampai 10 menit untuk menyelesaikannya. Secara tradisional, item dari PSQI telah dijumlahkan untuk membuat skor total untuk mengukur kualitas tidur secara keseluruhan (Makhmudah, 2021).

Beberapa faktor yang meliputi 7 komponen penilaian, yakni kualitas tidur subjektif (*subjective sleep quality*), latensi tidur (*sleep latency*), durasi tidur (*sleep duration*), lama tidur efektif di ranjang (*habitual sleep efficiency*), gangguan tidur (*sleep disturbance*), penggunaan obat tidur (*sleep medication*), dan gangguan konsentrasi di waktu siang (*daytime dysfunction*).

Skor dari ketujuh komponen kuesioner PSQI dijumlahkan menjadi satu skor global dengan rentang nilai 1-28. Daftar pertanyaan dalam kuesioner PSQI di antaranya adalah sebagai berikut (Makhmudah, 2021) :

1) Kualitas tidur subjektif

Masing-masing komponen memiliki rentang nilai 1-4, dengan nilai menunjukkan tidak terdapat kesulitan tidur, dan nilai 4 menunjukkan adanya kesulitan tidur yang berat. Contoh pertanyaan dalam PSQI berbunyi : “Selama pasca operasi, bagaimana Anda menilai kualitas tidur Anda secara keseluruhan?”

2) Latensi tidur

Pertanyaan tentang latensi tidur dalam PSQI berbunyi : “Selama pasca operasi, berapa lama (dalam menit) biasanya Anda tertidur setiap malam?” masing-masing pertanyaan tersebut memiliki skor 1 sampai dengan 4, yang kemudian dijumlahkan sehingga diperoleh skor komponen letansi tidur. Jika total skor latensi tidur 1 maka nilainya 1; jika total skor latensi tidur 2-3 maka nilainya = 2; jika total skor latensi tidur 4-5 maka nilainya = 3; jika total skor latensi tidur 6-7 maka nilainya = 3.

3) Durasi tidur

Komponen durasi tidur merujuk pada pertanyaan berikut : “Selama pasca operasi, berapa jam sebenarnya Anda tidur pulas di malam hari (ini mungkin berbeda dari jumlah jam yang Anda habiskan di tempat tidur)”. Jika durasi tidur >7 jam maka nilainya = 1; jika durasi tidur 6-7 jam maka nilainya =2; jika durasi tidur 5-6 jam maka nilainya = 3; jika durasi tidur <5 jam maka nilainya = 4.

4) Efisiensi tidur

Komponen efisiensi tidur menunjukkan pada pertanyaan mengenai jam tidur malam dan bangun pagi serta durasi tidur. Jawaban responden kemudian dihitung dengan rumus. Jika hasil perhitungan $> 85\%$ maka nilainya adalah 1; jika hasil perhitungan $75\% - 84\%$ maka nilainya adalah 2; jika hasil perhitungan $65\% - 74\%$ maka nilainya adalah 3 dan jika hasil perhitungan $<65\%$ maka nilainya adalah 4.

5) Gangguan tidur

Komponen gangguan tidur merujuk pada pertanyaan nomor 5b-5j dalam kuesioner PSQI yang terdiri dari hal-hal yang dapat menyebabkan gangguan saat tidur. Tiap item memiliki skor 1-4, dengan arti nilai 1 adalah tidak terdapat gangguan sama sekali, dan nilai 4 adalah sangat sering mengalami gangguan dalam tidur. Jika total skor gangguan tidur 1 maka nilainya 1; jika total skor gangguan tidur 2-7 maka nilainya 2; jika total skor gangguan tidur 8-14 maka nilainya = 3; dan jika total skor gangguan tidur 15-28 maka nilainya 4.

6) Penggunaan obat tidur

Pertanyaan tentang penggunaan obat tidur merujuk pada : “Selama pasca operasi, seberapa sering Anda minum obat tidur untuk membantu Anda tidur?”. Jika tidak pernah mengkonsumsi obat tidur satu kali dalam seminggu maka nilainya 1; jika mengkonsumsi obat tidur 1x dalam seminggu maka nilainya adalah 2; jika mengkonsumsi obat tidur 2x dalam seminggu maka nilainya 3; dan jika mengkonsumsi obat tidur $>3x$ dalam seminggu maka nilainya adalah 4.

7) Disfungsi Aktivitas Siang Hari

Komponen disfungsi siang hari merujuk pada pertanyaan : “Selama pasca operasi, seberapa sering Anda mengalami kesulitan untuk tetap terjaga ketika sedang mengemudi, makan atau melakukan aktivitas sosial?”. Setiap pertanyaan memiliki skor 1-4, yang kemudian dijumlahkan sehingga diperoleh skor disfungsi aktivitas siang hari. Jika total skor tersebut 0 maka nilainya = 1; jika total skor tersebut 1-2 maka

nilainya = 2; jika total skor tersebut 3-4 maka nilainya 3; jika total skor tersebut 5-6 maka nilainya = 4.

8. Dampak Kualitas Tidur yang Buruk

Kualitas tidur yang buruk dapat memberikan 2 dampak, yaitu fisik dan psikologis (Irmawati, 2019).

a. Dampak Fisik

Kualitas tidur yang buruk memiliki dampak fisik seperti ekspresi wajah (area gelap di sekitar mata, bengkak di kelopak mata, konjungtiva kemerahan, dan mata terlihat cekung) memiliki kantuk yang berlebih, tidak mampu berkonsentrasi, tampak tanda kelelahan seperti pusing, penglihatan kabur, mual, muntah, serta peningkatan tekanan darah.

b. Dampak Psikologis

Kualitas tidur yang buruk memiliki dampak psikologis seperti seseorang cenderung akan menarik diri, respon menurun dan apatis, merasa tidak enak badan, malas berbicara, daya ingat berkurang, bingung, timbul halusinasi pendengaran atau penglihatan, serta kemampuan memberikan pertimbangan dan keputusan menurun.

B. Hiposis Lima Jari

1. Konsep Hipnosis Lima Jari

Teknik relaksasi lima jari adalah sebuah teknik pengalihan pemikiran seseorang dengan cara menyentuhkan pada jari-jari tangan sambil membayangkan hal-hal yang menyenangkan atau yang disukai teknik relaksasi lima jari ini suatu proses yang menggunakan pikiran dengan menggerakkan tubuh untuk menyembuhkan diri dan memelihara kesehatan atau rileks melalui komunikasi dalam tubuh yang melibatkan semua indera meliputi sentuhan, penciuman, penglihatan, dan pendengaran (Dewi, 2021). Pendekatan nonfarmakologi dilakukan oleh perawat dalam upaya mengatasi nyeri adaaah pertama melalui pendekatan modulasi psikologi nyeri seperti relaksasi, hipnoterapi, imajinasi, umpan balik biologis, psikopropilaksis dan distraksi. Kedua melalui modulasi sensorik nyeri seperti massage,

teurapetik, akupuntur, akupresur, *transcutaneous electrical nerve stimulations* (TENS), musik, hidroterapi, homeopati dan ambulansi (Dewi, 2021).

Teknik relaksasi lima jari sangat bermanfaat dalam meningkatkan intensitas kualitas tidur karena dengan bantuan imajinasi maka pasien akan membentuk bayangan yang akan diterima sebagai rangsangan oleh berbagai indra sehingga dapat membuat pasien tidak fokus merasakan gangguan tidur yang dialami. Ketegangan otot dan ketidaknyamanan akan dikeluarkan dan menyebabkan tubuh menjadi rileks nyaman. Teknik relaksasi lima jari yang merupakan kegiatan individu membuat bayangan menyenangkan, dan mengkonsentrasikan diri pada bayangan tersebut serta berangsur-angsur membebaskan diri dari perhatian terhadap nyeri. Selain itu stimulus menyenangkan diri juga dapat merangsang sekresi endorfin, sehingga stimulus gangguan tidur yang dirasakan oleh pasien menjadi berkurang (Tamsuri, 2018).

Konsep teknik relaksasi lima jari memiliki kemiripan dengan reiki di mana ada proses menyentuh tangan atau jari jemari. Praktik reiki terbukti merupakan terapi modalitas yang efektif untuk mengurangi rasa sakit, depresi dan kecemasan. Selain itu teknik relaksasi lima jari secara teknik memiliki kemiripan dengan *healing touch*. Praktik *healing touch* telah dibuktikan dapat menurunkan keluhan kualitas tidur (Dewi, 2021).

Terapi komplementer berupa teknik relaksasi hipnosis lima jari dapat menjadi salah satu pilihan pengelolaan kualitas tidur, di mana terapi ini digunakan sebagai tambahan, bukan terapi pengganti obat (farmakologi). Salah satu manfaat dari terapi ini dapat mengurangi resiko terjadinya efek samping dari penggunaan analgetik dengan demikian akan meningkatkan kepuasan pasien atas pelayanan keperawatan (Dewi, 2021)

Relaksasi ini dapat menekan rasa tegang sehingga timbul perasaan rileks yang akan diteruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan *corticotropin releasing hormone* (CRH) dan akan mengaktifkan anteriorpituitary untuk mensekresi enkephalin dan endorphin yang berperan sebagai neurotransmitter

yang mempengaruhi suasana hati menjadi rileks dan senang. Disamping itu, anterior pituitary sekresi *andrenocorticotrophic hormone* (ACTH) menurun, kemudian ACTH mengontrol adrenal cortex untuk mengendalikan sekresi kortisol. Menurunnya kadar ACTH dan kortisol menyebabkan stress dan ketegangan menurun yang akhirnya dapat menurunkan tingkat kecemasan, stress, depresi (Setiawan & Imamah, 2023).

Teknik hipnosis lima jari ini mampu memicu gelombang alfa dan meningkatkan gelombang delta serta mempengaruhi sistem sirkadian. Ini akan mempertahankan kondisi tidur nyenyak yang meminimalkan kemungkinan tubuh tiba-tiba terbangun di malam hari. Terapi komplementer seperti teknik hipnosis lima jari dapat menjadi salah satu alternatif manajemen dalam meningkatkan kualitas tidur secara non-farmakologis. (Marheni, 2019).

Menurut (Dewi, 2021) teknik hipnosis lima jari memberikan dampak positif terhadap kualitas tidur pasien kanker. Terapi ini memberikan hasil positif bila dilakukan secara rutin. Teknik hipnosis lima ini mempengaruhi kinerja otot-otot sederhana untuk menjadi lebih rileks dan merangsang pembuluh darah vasodilatasi. Ini akan mempercepat kerja suplai darah ke tubuh sehingga berdampak pada peningkatan kualitas tidur.

2. Indikasi Hipnosis Lima Jari

Tujuan hipnosis lima jari yaitu untuk membantu mengurangi ansietas, ketegangan dan stres dari pikiran seseorang. Menurut (Badar et al., 2021) indikasi pemberian terapi hipnosis lima jari antara lain adalah :

- a) Pasien dengan ansietas ringan dan sedang
- b) Pasien dengan nyeri ringan dan sedang
- c) Pasien yang mengalami ketegangan dan membutuhkan relaksasi

Menurut (Rahayuningtyas, 2018) indikasi hipnosis lima jari adalah sebagai berikut :

- a) Pasien dengan kecemasan ringan-sedang
- b) Pasien dengan nyeri ringan-sedang
- c) Pasien post operasi

- d) Pasien yang mengalami ketegangan dan stress yang membutuhkan kondisi rileks

3. Prosedur Hipnosis Lima Jari

Langkah - langkah melakukan terapi hipnosis lima jari menurut (Badar et al., 2021) yaitu sebagai berikut :

- a. Fase Orientasi
 - 1) Ucapkan salam terapeutik
 - 2) Buka pembicaraan dengan topik umum
 - 3) Evaluasi/validasi pertemuan sebelumnya
 - 4) Jelaskan tujuan interaksi
 - 5) Tetapkan kontrak topik,waktu dan tempat
- b. Fase Kerja
 - 1) Ciptakan lingkungan yang nyaman
 - 2) Bantu klien untuk mendapatkan posisi istirahat yang nyaman
 - 3) Latih klien untuk menyentuh keempat jari secara bergantian dengan ibu jari tangan
 - 4) Minta klien untuk tarik nafas dalam sebanyak 2-3 kali
 - 5) Minta klien untuk menutup mata agar rileks
 - 6) Dengan diiringi musik (jika klien setuju) pandu klien untuk menghipnosis dirinya sendiri dengan arahan berikut ini.
 - a) Satukan ujung ibu jari telunjuk, ingat kembali saat anda sehat. Anda bisa melakukan apa saja yang anda inginkan.
 - b) Satukan ujung ibu jari dengan jari tengah, ingat kembali momen-momen indah ketika anda bersama dengan orang yang anda cintai (orang tua/pasangan/anak/ataupun seseorang yang dianggap penting).
 - c) Satukan ujung ibu jari dengan jari manis, ingat kembali ketika anda mendapatkan penghargaan atas usaha keras yang telah anda lakukan.
 - d) Satukan ujung ibu jari dengan jari kelingking, ingat kembali saat anda berada di suatu tempat terindah dan nyaman yang

pernah anda kunjungi. Luangkan waktu anda untuk mengingat kembali saat indah yang menyenangkan itu.

- e) Minta klien untuk tarik nafas dalam 2-3 kali
- f) Minta klien untuk membuka mata secara perlahan

c. Fase Terminasi

- 1) Evaluasi perasaan klien
- 2) Evaluasi tingkat ansietas klien
- 3) Terapkan rencana tindak lanjut klien
- 4) Kontrak topik, waktu dan tempat untuk pertemuan berikutnya
- 5) Salam penutup

4. Mekanisme Hipnosis Lima Jari Dalam Menurunkan Ansietas

Teknik ini dimulai dengan proses relaksasi pada umumnya yaitu meminta kepada klien untuk perlahan-lahan menutup matanya dan menarik nafas dalam perlahan untuk menimbulkan relaksasi. Kemudian pasien diarahkan untuk relaksasi mengosongkan pikiran, sehingga pikiran-pikiran yang sedang dipikirkan untuk sementara dihilangkan dan pasien dapat fokus terhadap bayangan yang mereka pikirkan dan mulailah pasien untuk memenuhi pikiran dengan bayangan yang menyenangkan dan dapat dinikmati (Dekawaty, 2021).

Peningkatan frekuensi pernafasan terjadi akibat respon fisik menghadapi ansietas. Pemberian teknik relaksasi hipnosis lima jari akan merangsang sistem saraf simpatis untuk menurunkan kadar zat katekolamin yang dapat menyebabkan konstiksi pembuluh darah sehingga dapat menyebabkan meningkatnya tekanan darah. Ketika aktivitas sistem saraf simpatis turun karena efek relaksasi maka produksi zat katekolamin akan berkurang sehingga menyebabkan dilatasi pembuluh darah dan akhirnya tekanan darah, denyut jantung, frekuensi nafas menurun. Teknik relaksasi hipnosis lima jari bekerja dengan merangsang sistem saraf otonom. Rangsangan ini membuat perasaan rileks dan tenang, sehingga tubuh akan mengeluarkan hormon endorfin. Mekanisme inilah yang membuat ansietas berkurang. (Badar et al., 2021).

C. Konsep Operasi

1. Pengertian Operasi

Pembedahan atau operasi adalah semua tindakan pengobatan yang menggunakan cara invasif dengan membuka atau menampilkan bagian tubuh. Pada umumnya dilakukan dengan membuat sayatan, pada bagian tubuh yang akan ditangani, lalu dilakukan tindakan perbaikan dan diakhiri dengan penutupan dan penjahitan luka (Sjamsuhidajat, 2010). Pembedahan dilakukan untuk mendiagnosa atau mengobati suatu penyakit, cedera atau cacat, serta mengobati kondisi yang sulit atau tidak mungkin disembuhkan hanya dengan obat-obatan sederhana (Perry, 2010b)

Ada 3 faktor penting yang terkait dalam pembedahan yaitu penyakit pasien, jenis pembedahan dan pasien itu sendiri. Dari ketiga faktor tersebut, tindakan pembedahan adalah hal yang baik/benar. Bagi pasien sendiri, pembedahan adalah hal yang paling mengerikan yang pernah mereka alami. Mengingat hal tersebut di atas, sangatlah penting untuk melibatkan pasien dalam setiap langkah langkah pre operatif (Monica et al., 2009).

2. Pengertian Post Operasi

Post operasi dimulai dengan pemindahan pasien ke ruang pemulihan dan akan berakhir di ruang pemulihan dengan evaluasi tindak lanjut selanjutnya (Uliyah & Hidayat, 2008). Aktivitas keperawatan berfokus pada peningkatan pemulihan pasien dengan memberikan perawatan mencakup rencana tindak lanjut, penyuluhan, rehabilitasi, untuk mempercepat pemulihan pasien dan pemulangan pasien (Majid, 2011).

D. Hubungan Kecemasan dengan Kualitas Tidur

Kecemasan adalah kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya. Keadaan emosi ini tidak memiliki obyek yang spesifik. Kecemasan dialami secara subjektif dan dikomunikasikan secara interpersonal (Stuart, 2015). Gejala kecemasan yang sering dialami adalah : perasaan khawatir/takut yang tidak rasional akan kejadian yang akan terjadi, sulit tidur, rasa tegang dan cepat marah, sering mengeluh akan gejala yang ringan atau takut dan khawatir terhadap penyakit yang berat dan

sering membayangkan hal-hal yang menakutkan/rasa panik terhadap masalah yang besar (Maryam et al., 2008).

Kecemasan yang berat akan berdampak pada kualitas tidur seseorang. Sehingga apabila seseorang memiliki kecemasan yang tinggi maka akan semakin buruk pula kualitas tidurnya. (Murwani & Utari, 2021).

Salah satu kondisi yang menyebabkan gangguan tidur pada pasien post operasi adalah perubahan fisik dan emosi selama menjalani proses operasi. Perubahan fisik yang terjadi seperti rasa sakit pada otot dan tulang, serta jantung berdebar-debar sedangkan perubahan emosi meliputi kecemasan, rasa takut dan depresi (Setyawan, 2017).

Kecemasan dapat mempengaruhi kualitas tidur, merusak fungsi pada sistem imun, serta dapat meningkatkan resiko-resiko pada kesehatan. Kualitas tidur yang buruk mempengaruhi kondisi fisik, kemampuan kognitif, serta kualitas hidup. Kecemasan sehubungan dengan masalah yang dialami dapat mengganggu istirahat. Kegelisahan yang berlebih dapat membuat seseorang menjadi tegang dan kemudian sering menimbulkan kesulitan tidur. Cemas juga membuat seseorang berusaha keras untuk tidur, bangun secara teratur selama siklus istirahat. Cemas yang berlebih akan dapat menyebabkan seseorang menjadi stress yang kemudian mengganggu pola tidur menjadi buruk. (Ansori et al., 2022)

Peningkatan gangguan kecemasan seiring dengan peningkatan kualitas tidur. Seseorang yang mengalami gangguan kecemasan akan merasa tegang, emosional, terus dibayang-bayangi oleh suatu hal negatif dan akan mengalami sulit tidur. Gangguan kecemasan yang terjadi dapat menyebabkan gangguan tidur yang akan berdampak pada konsentrasi, kesehatan, kualitas tidur dan merusak sistem pertahanan tubuh. (Gayatri & Gunawan, 2023)

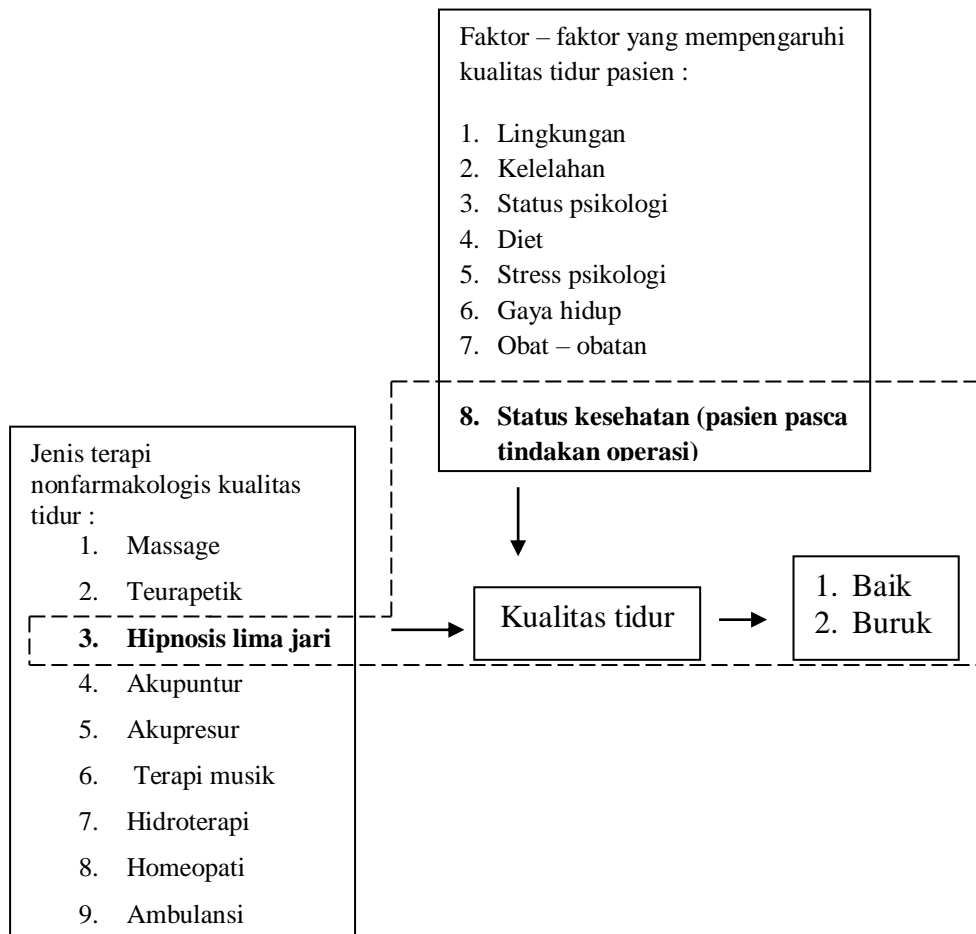
Kecemasan dapat menimbulkan respon kognitif, psikomotor dan fisiologis misalnya, kesulitan untuk berpikir logis, peningkatan aktivitas motorik, agitasi dan peningkatan tanda-tanda vital serta adanya kesulitan saat tidur. Kecemasan berlebihan pada seseorang akan membuat seseorang tersebut akan sulit untuk mengontrol emosinya yang berdampak pada peningkatan ketegangan dan dapat menyebabkan kesulitan dalam memulai tidur. (Hotijah, 2019)

E. Penelitian Terkait

1. Penelitian Nunung Wardah Tahun 2020, dengan judul “Pengaruh Hipnosis Lima Jari Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Sumbersari Kabupaten Jember.” Hasil penelitian didapatkan $p\ value = 0,0001 (< 0,05)$ hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh hipnosis lima jari terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III. Kesimpulan pada penelitian ini adalah dalam statistik terdapat perbedaan yang bermakna kualitas tidur ibu hamil trimester III di wilayah kerja puskesmas Sumbersari antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan hipnosis lima jari. (Jamilah, 2020).
2. Penelitian Dwi Marheni tahun 2019 dengan judul “Pengaruh Hipnosis Lima Jari Terhadap Insomnia Pada Remaja Dengan Kecanduan Gadget Di SMPN 1 Kaliangkrik Kabupaten Magelang”. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan terdapat pengaruh terhadap penurunan tingkat insomnia, sebelum dan setelah dilakukan tindakan hipnosis lima jari pada kelompok intervensi. Pada hasil yang dilakukan uji *Mann Whitney* tingkat signifikansi 0,000 yang artinya $p\ value < 0,05$ yaitu ha diterima sehingga teknik hipnosis lima jari efektif terhadap insomnia pada remaja dengan kecanduan gadget di SMPN 1 Kaliangkrik Kabupaten Magelang. (Marheni, 2019)

F. Kerangka Teori

Relaksasi ini merupakan terapi relaksasi yang mudah dipelajari dan mudah berkontribusi dalam menurunkan atau meredakan gangguan kualitas tidur dengan mengurangi tekanan otot dan meningkatkan rasa rileks, adapun kerangka teori sebagai berikut :

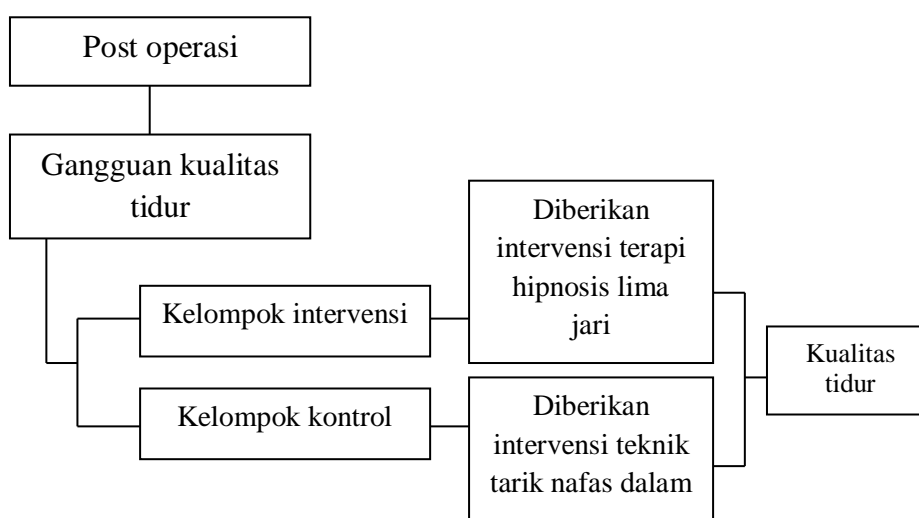


Gambar 2.2 Kerangka Teori

Keterangan : garis putus-putus (----) = area penelitian

G. Kerangka Konsep

Kerangka konsep penelitian merupakan hubungan konsep-konsep yang akan diukur atau diamati melalui penelitian yang akan dilakukan. Karena konsep yang tidak langsung diamati maka konsep dapat diukur melalui variabel. Bagan dalam kerangka konsep harus menunjukkan antar variabel-variabel yang akan diteliti, karena kerangka konsep yang baik dapat memberikan informasi yang jelas kepada peneliti (Sutriyawan, 2021).



Gambar 2.3 Kerangka Konsep

H. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah jawaban sementara dari rumusan masalah atau pertanyaan penelitian. Hipotesis juga merupakan suatu pernyataan asumsi tentang hubungan antara dua atau lebih variabel yang diharapkan bisa menjawab suatu pertanyaan dalam penelitian. Setiap hipotesis terdiri atas suatu unit atau bagan dari permasalahan (Nursalam, 2020).

Adapun hipotesis untuk penelitian ini sebagai berikut.

1. Ada pengaruh terapi hipnosis lima jari terhadap kualitas tidur pada pasien post operasi.