

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Penelitian Terdahulu

Penelitian dengan fokus judul dan tema sejenis yang pernah dilakukan penelitian lain antara lain :

1. Ismar et al., 2020. Fakultas Kedokteran Universitas Prima Indonesia yang berjudul “Hubungan Kualitas Tidur Dengan Pasien Hipertensi di RSUD Royal Prima Medan”. Penulis menggunakan jenis penelitian observational analitik serta menggunakan desain cross- sectional. Sampel yang diperlukan pada penelitian ini berupa 38 responden yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Sampel pada penelitian ini diambil dengan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian kuesioner PSQI dan tensimeter digital. Berdasarkan hasil uji korelasi Spearman diperoleh p value sebesar 0,029 ($p < 0,05$) dimana terdapat hubungan kualitas tidur dengan pasien hipertensi di RSUD. Royal Prima Medan dan didapatkan hasil correlation coefficient (r) sebesar 0,852 yang dapat dinyatakan bahwa memiliki kekuatan hubungan yang sangat kuat.
2. Wibowo & Purnamasari, 2019. Fakultas ilmu Kesehatan Universitas Galuh yang berjudul “Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Handapherang Kabupaten Ciamis”. Penulis menggunakan metode eksperimen kuasi. Sampel dalam penelitian ini menggunakan total sampling yang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok intervensi dan kelompok control. Berdasarkan hasil uji t-

test diperoleh nilai hitung t sebesar 24,261 dari nilai t tabel sebesar 2,624. Dari Analisa tersebut bahwa H_a diterima atau ada pengaruh rendam kaki air hangat terhadap kualitas tidur pada lansia.

3. Pratiwi *et al.*, 2021. Universitas Muhammadiyah Jakarta dan Bengkulu yang berjudul “Terapi Mindfulness (Meditasi Dzikir) Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Wherda (PSTW) Kota Bengkulu”. Penulis menggunakan desain kuantitatif dengan menggunakan rancangan quasi-eksperimen, two group pre-post test equivalent without control design. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen penilaian insomnia menggunakan Studi Psikiatri Biologi Jakarta- Insomnia Rating Scale (KSPBJ-IRS). Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok yang diterapkan meditasi dzikir memperoleh p-value sebesar 0.000 dan kelompok tanpa meditasi dzikir memperoleh p-value $> 0,05$. Multivariate test pada insomnia kelompok intervensi murni mengalami penurunan insomnia dengan nilai p-value sebesar 0.000. Sedangkan untuk kelompok kontrol murni tidak mengalami penurunan insomnia dengan p-value > 0.05 . Simpulan, terdapat perbedaan yang bermakna penurunan insomnia pada lansia sebelum dan sesudah diberikan intervensi meditasi dzikir di Panti Sosial Tresna Wherda (PSTW) Kota Bengkulu.

B. Landasan Teori

1. Hipertensi

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah menjadi naik yaitu tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan diastolik ≥ 90 mmHg karena

gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi yang dibawa oleh darah terhambat sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkannya. (Hasnawati S., SKM., M.Kes, 2021).

Gejala hipertensi yang sering dirasakan seperti obstructive sleep apnea syndrome (OSAS), restless legs syndrome, sakit kepala, pusing, sesak napas, nokturia yang dapat mengganggu tidur penderita. Terdapat beberapa faktor penyebab yang menjadi risiko terjadinya hipertensi, seperti usia, jenis kelamin, merokok, dan gaya hidup kurang aktivitas yang dapat mengarah ke obesitas (Hariawan and Tatisina, 2020).

2. Kualitas Tidur

Tidur merupakan suatu keadaan relatif tanpa sadar yang penuh ketenangan tanpa kegiatan yang merupakan urutan siklus yang berulang dan masing-masing menyatakan fase kegiatan otak dan badaniah yang berbeda. Kualitas tidur yang buruk seperti banyak terjaga, kesulitan memulai tidur, dan kurangnya waktu tidur berpengaruh terhadap peningkatan tekanan darah. Kualitas tidur merupakan suatu keadaan yang dialami seorang individu untuk mendapatkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun dari tidurnya. Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur yaitu penyakit, lingkungan, latihan fisik dan kelelahan, obat-obatan dan zat-zat kimia, diet, stres psikologis (J *et al.*, 2020).

3. Terapi Rendam Kaki Air Hangat

Kaki adalah jantung kedua tubuh manusia. Kaki memiliki 60 titik akupunktur yang berhubungan dengan kandung empedu, kandung kemih, lambung, limpa, hati dan ginjal. Merendam kaki dengan air hangat dengan

suhu berkisar 40°C setinggi 10-15 cm diatas mata kaki selama 15 menit akan memperlancar peredaran darah, membuat tubuh menjadi rileks, merangsang keringat, menyembuhkan batuk pilek dan mengatasi susah tidur. Pada saat terapi rendam kaki air hangat setiap 5 (lima) menit suhu diukur, jika suhu air berkurang tambahkan air panas agar suhunya tetap terjaga dan hasil yang diperoleh maksimal (Isnaeni, 2021). Penderita yang mempunyai tekanan darah tinggi jika melakukan rendam kaki dengan menggunakan air hangat yang dilakukan secara rutin maka dapat terjadi perubahan tekanan darah, karena efek dari rendam kaki air hangat menghasilkan energi kalori yang bersifat mendilatasi dan melancarkan peredaran darah juga merangsang saraf yang ada pada kaki untuk mengaktifkan saraf parasimpatis, sehingga menyebabkan perubahan tekanan darah (Ramadhani, 2018).

4. Terapi Dzikir

Dzikir secara umum adalah segala aktivitas amal ketiaan, ibadah dan ketakwaan seorang hamba kepada Allah SWT. Hanya saja secara khusus dzikir dimaknai dengan menyebut dan mengingat Allah dengan bacaan-bacaan tertentu (Hafidz, 2019). Salah satu terapi dzikir yaitu dzikir 99 Asmaul-Husna, Merupakan salah satu terapi distraksi dan merupakan bagian dari Dzikir Khafi. Terapi dzikir Asmaul-Husna merupakan salah satu bentuk pemanfaatan Al-Quran dalam proses penyembuhan. Asmaul Husna tersebut dapat menimbulkan ketenangan dan memiliki efek terhadap penyembuhan. Secara fisiologis melafazkan atau mendengarkan Asmaul-Husna otak akan bekerja memberikan rasa nyaman yaitu

neuropeptida. Setelah otak memproduksi zat tersebut maka, zat ini akan menyangkut dan diserap di dalam tubuh yang kemudian akan memberi umpan balik berupa kenikmatan dan kenyamanan (Imardiani, at al 2019).

