

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Konsep Penyakit HIV**

##### **1. Definisi**

Human Immunodeficiency Virus (HIV) yaitu virus yang menyerang sistem kekebalan tubuh, dimana bagian yang di serang yaitu sel CD4 (T-helper), dan akan menyebabkan penurunan daya tahan tubuh terhadap infeksi dan penyakit. Apabila tidak ditangani, penyakit HIV dapat berkembang menjadi Acquired Immunodeficiency Syndrome (AIDS), dimana suatu kondisi tubuh akan yang menyerasangat rentan terhadap infeksi oportunistik. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI), HIV pada anak dikategorikan sebagai infeksi yang membutuhkan perhatian khusus karena sistem imun mereka masih berkembang, sehingga lebih rentan terhadap infeksi serius. Penanganan HIV pada anak melibatkan terapi antiretroviral (ARV) sejak dini untuk menekan replikasi virus dan mempertahankan kualitas hidup yang lebih baik (Kemenkes RI, 2019).

##### **2. Etiologi**

HIV (Human Immunodeficiency Virus) adalah virus yang menyerang sistem kekebalan tubuh, terutama sel CD4 (limfosit T-helper), yang berperan penting dalam pertahanan tubuh terhadap infeksi. Jika tidak ditangani, HIV dapat berkembang menjadi AIDS (Acquired Immunodeficiency Syndrome) (Hidayati, 2020).

### 3. Patofisiologi

Penyakit HIV merupakan penyakit yang memiliki struktur dengan tonjolan eksternal yang terdiri dari dua protein utama, yaitu gp120 di bagian luar dan gp41 di transmembran. Gp120 memiliki afinitas tinggi terhadap reseptor CD4, sehingga berperan dalam interaksi awal dengan sel target, sementara gp41 membantu dalam proses masuknya virus ke dalam sel. Sebagai retrovirus, HIV memiliki enzim reverse transcriptase yang memungkinkan konversi informasi genetik dari RNA menjadi DNA, membentuk provirus. Provirus ini kemudian memasuki inti sel target dengan bantuan enzim integrase dan berintegrasi ke dalam kromosom sel inang.

HIV dapat memanfaatkan mekanisme sel inang untuk memperbanyak diri, menghasilkan virus baru yang matang dengan karakteristik serupa. Integrasi HIV ke dalam DNA sel inang menyebabkan infeksi seumur hidup bagi pasien (Li et al., 2016). Proses replikasi dimulai dengan aktivitas enzim reverse transcriptase, yang mengubah RNA genomik menjadi DNA. DNA yang terbentuk ini berintegrasi dengan genom manusia dan disebut proviral DNA. Selanjutnya, komponen virus disusun di dekat membran sel inang, kemudian menembus keluar sebagai virion matang yang dapat menginfeksi sel lain. HIV dapat mereplikasi hingga  $10^8$ - $10^9$  virus baru per hari. Selama replikasi, virus dapat mengalami mutasi, membentuk berbagai varian yang disebut spesies quasi. Mutasi ini dapat dipengaruhi oleh tekanan selektif dalam lingkungan mikro yang penuh stresor, sehingga dapat muncul strain yang resisten terhadap obat atau menyebabkan perubahan status imunologis .

Penularan HIV dapat terjadi melalui jalur vertikal (dari ibu ke anak), horizontal (melalui benda tajam atau transfusi darah), dan seksual. Virus dapat masuk langsung ke sirkulasi sistemik melalui luka terbuka atau benda tajam yang menembus pembuluh darah, serta secara tidak langsung melalui kulit atau mukosa yang rusak saat kontak seksual. Setelah memasuki sirkulasi sistemik, HIV dapat terdeteksi dalam darah dalam waktu 4-11 hari setelah paparan pertama (Hidayati, 2020).

#### **4. Penularan Dan Factor Resiko**

##### **Cara penularan HIV melalui alur sebagai berikut:**

- a. Hubungan seksual: cairan sperma dan cairan vagina pengidap HIV memiliki jumlah virus yang tinggi dan cukup banyak untuk memungkinkan penularan, terlebih jika disertai IMS lainnya. Karena itu semua hubungan seksual yang berisiko dapat menularkan HIV, baik genital, oral maupun anal.
- b. Kontak dengan darah dan produknya, jaringan atau organ yang terinfeksi HIV: penularan HIV dapat terjadi melalui kontaminasi darah seperti transfusi darah dan produknya (plasma, trombosit) dan transplantasi organ yang tercemar virus HIV atau melalui penggunaan peralatan medis yang tidak steril, seperti suntikan yang tidak aman, misalnya penggunaan alat suntik bersama pada penasun, tato dan tindik tidak steril. Kontak langsung luka kulit atau membran mukosa dengan darah terinfeksi HIV atau cairan tubuh yang mengandung darah.
- c. Penularan dari ibu HIV ke janin/bayinya: penularan HIV dari ibu ke janin/bayi/anak terjadi melalui plasenta selama kehamilan, jalan lahir saat persalinan dan ASI pada masa menyusui.(Kemenkes RI, 2019).

## **5. Tanda Dan Gejala**

Berikut adalah tanda dan gejala yang dapat dicurigai sebagai infeksi HIV (Kemenkes RI, 2012):

- a. Kondisi Umum: Penurunan berat badan lebih dari 10% dari berat badan awal, demam berkepanjangan (lebih dari satu bulan), diare terus-menerus, dan pembesaran kelenjar getah bening di beberapa area tubuh.
- b. Kulit: Muncul ruam gatal dan kulit kering yang luas. Beberapa gangguan kulit seperti kutil kelamin, folikulitis, dan psoriasis sering terjadi pada pasien HIV, meskipun tidak selalu terkait dengan infeksi.
- c. Infeksi Jamur: Tanda-tandanya meliputi sariawan akibat infeksi jamur, dermatitis seboroik, atau infeksi jamur vagina yang sering kambuh.
- d. Infeksi Virus: Dapat berupa herpes zoster yang kambuh atau menyerang lebih dari satu area saraf, herpes kelamin yang berulang, serta munculnya moluskum kontagiosum atau kutil kelamin.
- e. Gangguan Pernapasan: Ditandai dengan batuk yang berlangsung lebih dari satu bulan, sesak napas, tuberkulosis, pneumonia berulang, serta sinusitis kronis atau sering kambuh.
- f. Gangguan Saraf: Gejala yang muncul antara lain sakit kepala terus-menerus tanpa sebab yang jelas, kejang yang disertai demam, serta gangguan kognitif seperti penurunan daya ingat dan konsentrasi (Hidayati, 2020).

## **6. Terapi**

- a. Terapi Antiretroviral (ARV)

Terapi utama bagi pasien HIV adalah penggunaan obat antiretroviral (ARV) yang bertujuan menekan jumlah virus dan mencegah perkembangan menjadi AIDS.

Jenis ARV yang sering digunakan meliputi:

- 1) NRTIs (Nucleoside Reverse Transcriptase Inhibitors): Zidovudine, Lamivudine
- 2) NNRTIs (Non-Nucleoside Reverse Transcriptase Inhibitors): Efavirenz, Nevirapine
- 3) PIs (Protease Inhibitors): Lopinavir/Ritonavir, Atazanavir
- 4) Integrase Inhibitors: Dolutegravir, Raltegravir (Ramdhanie, 2019)

b. Profilaksis untuk Infeksi Oportunistik

Karena sistem imun pasien HIV melemah, mereka rentan terhadap infeksi seperti TBC, pneumonia, dan kandidiasis. Untuk pencegahan, diberikan obat profilaksis seperti:

- a. Cotrimoxazole: Mencegah pneumonia
- b. Isoniazid: Mencegah TBC
- c. Fluconazole: Mencegah infeksi jamur
- c. Terapi Non-Farmakologis

Acupressure merupakan terapi komplementer yang dapat membantu meningkatkan kualitas hidup pasien HIV. Teknik ini bekerja dengan menstimulasi titik-titik tertentu pada tubuh guna mengurangi stres, meningkatkan relaksasi, dan memperbaiki keseimbangan energi. Penelitian oleh Fitriani et al. (2023) menunjukkan bahwa acupressure dapat membantu mengurangi efek samping terapi ARV, seperti mual dan kelelahan, serta meningkatkan respons imun pasien (Fitriani et al., 2023).

## **7. Pemeriksaan Diagnostic**

Diagnosis HIV dilakukan melalui pemeriksaan laboratorium, terutama bagi individu dengan gejala klinis yang mengarah ke HIV/AIDS, kelompok berisiko tinggi, serta ibu hamil (Permenkes, 2014). Jenis Pemeriksaan Laboratorium HIV (Fearon, 2005):

- a. Tes Cepat : Digunakan untuk skrining awal dengan mendeteksi antibodi HIV-1 dan HIV-2. Tes ini hanya membutuhkan sedikit sampel dan hasilnya dapat diperoleh dalam waktu kurang dari 20 menit.
- b. Enzyme Immunoassay (EIA) : Tes ini berfungsi untuk skrining maupun diagnosis HIV dengan mendeteksi antibodi terhadap virus.
- c. Western Blot : Merupakan tes konfirmasi untuk memastikan diagnosis HIV pada kasus yang sulit.
- d. Tes Virologis HIV DNA Kualitatif (EID): Mendeteksi keberadaan virus tanpa bergantung pada antibodi, digunakan khusus untuk diagnosis pada bayi.
- e. HIV RNA Kuantitatif: Mengukur jumlah virus dalam darah, digunakan untuk pemantauan terapi ARV pada dewasa dan diagnosis pada bayi jika tes HIV DNA tidak tersedia.
- f. Polymerase Chain Reaction (PCR): Direkomendasikan untuk anak di bawah 18 bulan dengan metode HIV DNA kualitatif dari darah lengkap atau Dried Blood Spot (DBS), serta HIV RNA kuantitatif dari plasma darah. Bayi yang terpajan HIV sejak lahir disarankan menjalani tes ini pada usia 6 minggu (Hidayati, 2020).

## **8. Komplikasi**

HIV dapat menyebabkan berbagai komplikasi medis yang serius, termasuk infeksi oportunistik seperti TBC, pneumonia, dan sariawan akibat infeksi jamur.

Gangguan neurologis, seperti HIV-associated neurocognitive disorder (HAND), juga sering terjadi. Selain itu, pasien HIV berisiko mengalami masalah kardiovaskular, kanker yang terkait dengan HIV seperti limfoma non-Hodgkin dan sarkoma Kaposi, serta gangguan metabolik akibat penggunaan obat antiretroviral. Faktor psikososial, seperti stres dan depresi, juga dapat memperburuk kondisi kesehatan pasien.(Jayani, 2020).

## **B. Konsep *Acupressure***

### **1. Definisi**

*Acupressure* disebut juga dengan terapi totok/tusuk jari adalah salah satu bentuk fisioterapi dengan memberikan pemijatan dan stimulasi pada titik-titik tertentu atau acupoint pada tubuh. *Acupressure* juga diartikan sebagai menekan titik-titik penyembuhan menggunakan jari secara bertahap yang merangsang kemampuan tubuh untuk penyembuhan diri secara alami(Setyowati & Wijayanti, 2018).

*Acupressure* merupakan salah satu terapi nonfarmakologi dengan cara memanipulasi tubuh dengan satu atau sebagian anggota tubuh, *acupressure* dapat dilakukan memberikan tekanan dan getaran pada titik-titik tertentu pada tubuh menggunakan anggota tubuh atau menggunakan bantuan alat. Terapi *acupressure* berbeda dengan akupuntur dimana akupuntur merangsang titik meridian menggunakan alat berupa jarum yang ditusukan dalam tubuh sedangkan terapi *acupressure* merangsang titik meridian menggunakan tekanan pada permukaan tubuh pada daerah titik meridian pada pasien. *Acupressure* merupakan salah satu teknik terapi menggunakan keterampilan memanipulasi permukaan tubuh dengan anggota tubuh lainnya atau menggunakan alat bantu dimana tindakan yang dilakukan yaitu presur atau tekanan dengan memberikan getaran pada titik meridian

permukaan kulit ditubuh responden. Metode yang digunakan efektif dan aman dikarenakan tidak diberikan dengan cara invasif atau berbahaya bagi kulit (D. N. . dkk Hidayat, 2023).

*Acupressure* dengan panduan *booklet* merupakan intervensi *acupressure* yang menggunakan media cetak berukuran kecil yang berisi informasi dalam bentuk teks dan gambar dengan tampilan menarik. Umumnya digunakan untuk promosi atau penyampaian informasi. Penyusunannya mirip dengan media lain, tetapi perlu memperhatikan desain agar menarik perhatian pembaca. Jika memuat lebih banyak halaman, *booklet* berbentuk buku.

## **2. Mekanisme Kerja**

Akupunktur atau *acupressure* memanfaatkan rangsangan pada titik-titik akupunktur tubuh pasien, telinga atau kulit kepala untuk mempengaruhi aliran bioenergi tubuh yang disebut dengan qi. Qi mengalir dalam suatu meridian (saluran), jadi inti pengobatan akupunktur/*acupressure* adalah mengembalikan sistem keseimbangan (homeostasis) tubuh yang terwujud dengan adanya aliran qi yang teratur dan harmonis dalam meridian sehingga pasien sehat kembali. Dengan menguatnya qi, daya tahan tubuh menjadi baik, penyebab penyakit dapat dihilangkan secara tidak langsung. Hilangnya penyebab penyakit dan kuatnya ci dapat mengembalikan keadaan yin dan yang sehingga penyakit bisa sembuh dan orang menjadi sehat Kembali. Terapi *acupressure* merupakan pengembangan dari ilmu akupunktur, sehingga pada prinsipnya sama, yang membedakan dengan terapi akupunktur yaitu terapi *acupressure* menggunakan jari tangan dan teknik akupunktur menggunakan jarum. Dengan menggunakan jari tangan maka tindakan

secara non invasive diberikan kepada pasien sehingga meminimalkan resiko atau efek samping dari tindakan acupressure (Setyowati & Wijayanti, 2018).

*Acupressure* dengan panduan *booklet* sebagai media edukasi kesehatan berperan dalam meningkatkan pengetahuan, kepatuhan, dan kesadaran masyarakat. Penelitian menunjukkan bahwa *booklet* efektif dalam berbagai intervensi, termasuk pencegahan penyakit dan panduan pada peningkatan pemahaman peneliti maupun pasien dalam pemberian intervensi acupressure kepada pasien.

*Acupressure* umumnya lebih banyak digunakan untuk penyegaran tubuh. *Acupressure* dilakukan dengan menggunakan teknik manual untuk memberikan tekanan pada titik meridian di permukaan tubuh atau menggunakan alat bantu untuk memberikan tekanan. teknik acupressure melibatkan penekanan dan getarab selama 20 menit pada pasien 28. Berdasarkan teori pengobatan Cina Yin Yang WU Sing, digunakan dalam berbagai bidang menjelaskan bahwa segala sesuatu di alam semesta diproduksi, dibentuk, digerakkan, dikembangkan dan diubah sebagai tanggapan atas rangsangan atau bimbingan dari dua elemen yang berlawanan, elemen fisik (Yin) dengan pengikut (Yang). Semua yang berada pada alam mempunyai prospek seperti elemen fisik (Yin) dan elemen pengikut (Yang) (D. N. . dkk Hidayat, 2023).

### **3. Manfaat**

*Acupressure* bermanfaat untuk pencegahan penyakit, penyembuhan penyakit, rehabilitasi (pemulihan) dan meningkatkan daya tahan tubuh. *Acupressure* juga bermanfaat untuk menghilangkan nyeri dan gejala-gejala pada berbagai penyakit, seperti menurunkan low back pain (LBP). dan menurunkan heart rate pada pasien stroke. Acupressure juga dapat digunakan untuk mengatasi nyeri pada saat

menstruasi (dismenore) dan distress menstrual. *Acupressure* selain terbukti mengatasi nyeri yang bersifat umum, juga terbukti mengatasi nyeri selama persalinan dan memperlancar proses persalinan (Setyowati & Wijayanti, 2018).

#### **4. Titik-Titik *Acupressure* Yang Berhubungan Dengan Tidur**

Pemicu terapi *acupressure* itu pelepasan serotonin yang mengaktifkan produksi hormon melatonin, mengatur ritme tidur dan meningkatkan kualitas tidur. Stimulasi saraf sensorik pada titik-titik *acupressure* juga memicu pelepasan hormon endorfin, menciptakan perasaan tenang dan nyaman, serta menciptakan hubungan terapeutik yang erat (Majid, 2019). SP6 atau disebut titik Sanyinjiao merupakan titik akupuntur yang terletak 3 cun atau 4 jari dari bagian atas pergelangan kaki bagian dalam, di sisi tulang kering (Suardana, 2022). Tekanan yang diberikan pada titik akupuntur SP6 (Sanyinjiao/Three Yin Intersection) memiliki efek menyalurkan yin dan yang, menenangkan jantung dan menenangkan saraf, sehingga memberikan tidur yang nyenyak.

Stimulasi SP6 memiliki efek yang baik pada sistem medula adrenal simpatik dan meminimalkan kecemasan pada gangguan tidur. Acupoint SP6 berperan dalam pengaturan tidur dengan menghasilkan peningkatan produksi hormon melatonin yang berfungsi mengatur ritme sirkadian dan menginisiasi tidur, meningkatkan pelepasan serotonin yang merupakan neurotransmitter yang dapat memberikan rasa rileks dan menstabilkan suasana hati sebelum tidur (Wu et al., 2020). Penelitian mengenai penggunaan SP9 untuk meningkatkan kualitas tidur belum pernah dilakukan. Para peneliti menggunakan SP9 sebagai terapi berdasarkan teori yang menunjukkan adanya efek sedasi dari penekanan titik akupuntur ini (Wahyudi, 2020). Penekanan SP9 bertujuan untuk mengurangi fungsi sistem saraf pusat,

mengurangi stres dan kecemasan, serta meningkatkan kualitas tidur secara keseluruhan. Titik akupunktur SP9 dapat membantu tubuh memasuki relaksasi yang dalam, memudahkan tidur, dan mengatur siklus tidur-bangun siklus tidur-bangun (Yuliani et al., 2024).

### **C. Konsep Kualitas Tidur**

#### **1. Definisi**

Kualitas tidur adalah suatu kondisi yang menunjukkan seberapa efektif dan memuaskan proses tidur seseorang dalam memenuhi kebutuhan biologis tubuh untuk pemulihan fisik, mental, dan emosional. Tidur yang berkualitas ditandai dengan tidur yang cukup dalam durasi, tidak mudah terbangun, terasa nyenyak, dan menghasilkan perasaan segar serta bugar saat bangun..

Istirahat dan tidur merupakan kebutuhan dasar yang yang dibutuhkan oleh semua orang. Untuk dapat berfungsi secara normal, maka setiap orang memerlukan istirahat dan tidur yang cukup. Pada kondisi istirahat dan tidur, tubuh melakukan proses pemulihan untuk mengembalikan stamina tubuh hingga berada dalam kondisi yang optimal. Setiap individu mempunyai kebutuhan istirahat dan tidur yang berbeda. Pola istirahat dan kualitas tidur yang baik dan teratur memberikan efek yang bagus terhadap kesehatan. Namun dalam keadaan sakit, kualitas tidur seseorang biasanya terganggu, sehingga perawat perlu berupaya untuk membantu pemenuhan kebutuhan istirahat dan tidur klien (Sukamawati, 2023).

#### **2. Kualitas Tidur Normal**

Tidur adalah fenomena umum yang memiliki peran penting dalam kesehatan, perkembangan, serta fungsi sehari-hari anak. Harapan dan kebiasaan terkait tidur bervariasi secara signifikan dan perlu dipahami dalam konteks budaya serta

dinamika masing-masing keluarga. Secara umum, tidur diklasifikasikan berdasarkan pola polisomnografi menjadi tidur rapid eye movement (REM) dan tidur non-REM (NREM).

Tidur REM ditandai oleh pola electroencephalography (EEG) yang aktif, menyerupai kondisi terjaga, serta adanya atonia otot. Sementara itu, tidur NREM terbagi ke dalam tiga tahap. Tahap 1 (N1) merupakan tahap tidur paling ringan, ditandai dengan aktivitas EEG berfrekuensi tinggi dan beramplitudo rendah. Tahap 2 (N2) memiliki karakteristik serupa dengan N1, tetapi tanpa gerakan mata. Pada tahap ini, gelombang otak melambat dengan sesekali munculnya gelombang cepat, yang dikenal sebagai sleep spindle atau K complexes. Tahap 3 (N3), yang juga disebut tidur dalam atau tidur gelombang lambat, ditandai oleh gelombang delta yang berfrekuensi rendah dan beramplitudo tinggi. Selama tidur, siklus antara tidur REM dan NREM terus berganti sepanjang malam (Sukamawati, 2023). Adapun jumlah kebutuhan tidur berdasarkan usia :

No	Rentang Usia	Jumlah Waktu Tidur Yang Dibutuhkan
1	Bayi baru lahir hingga usia 2 bulan	12 – 18 jam
2	3 bulan – 1 tahun	14 – 15 jam
3	1 tahun – 3 tahun	12 – 14 jam
4	3 tahun – 5 tahun	11 – 13 jam
5	5 tahun – 12 tahun	10 – 11 jam
6	12 tahun – 18 tahun	8,5 – 10 jam
7	Dewasa (>18 tahun)	7,5 – 9 jam

### **3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Jumlah Dan Kualitas Tidur**

- a. Kondisi Kesehatan. Masalah kesehatan dapat menimbulkan rasa nyeri atau ketidaknyamanan fisik, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap gangguan tidur
- b. Lingkungan. Lingkungan yang aman dan nyaman mendukung seseorang untuk lebih mudah tertidur. Sebaliknya, kondisi lingkungan yang tidak kondusif dapat menghambat ketenangan dan mengganggu proses tidur
- c. Tingkat Kelelahan. Keadaan tubuh yang sangat lelah dapat memengaruhi pola dan kualitas tidur seseorang. Semakin tinggi tingkat kelelahan, semakin singkat durasi tidur REM yang dialami
- d. Pola Hidup. Individu dengan jadwal kerja yang tidak tetap perlu menyesuaikan aktivitasnya agar tetap dapat tidur pada waktu yang optimal
- e. Stres, Kecemasan dapat meningkatkan kadar norepinefrin dalam darah melalui aktivasi sistem saraf simpatis. Hal ini berdampak pada berkurangnya durasi tidur NREM tahap IV dan tidur REM, serta meningkatkan frekuensi terjaga saat tidur (Sukamawati, 2023).

### **4. Dampak Dari Kurang Tidur**

- a. Terjadi Gangguan Konsentrasi dan Daya Ingat Kurangnya waktu tidur dapat menyebabkan sulit berkonsentrasi, sering menguap di siang hari, sakit kepala, mudah lupa, kurang fokus, serta penurunan daya tahan tubuh.
- b. Ketidakstabilan Emosi. Seseorang yang kurang tidur cenderung lebih mudah marah tanpa alasan yang jelas, sering tampak murung, dan lebih rentan mengalami stres.

- c. Dampak Buruk bagi Kesehatan. Kurang tidur dapat meningkatkan risiko berbagai masalah kesehatan, termasuk penyakit jantung, tekanan darah tinggi, stroke, dan diabetes.
- d. Peningkatan Risiko Kecelakaan Tidur yang tidak cukup dapat menyebabkan kurang fokus, sehingga meningkatkan risiko kecelakaan dan cedera, terutama saat mengemudi atau mengoperasikan alat berat.
- e. Peningkatan Tekanan Darah. Tidur yang tidak berkualitas dapat memicu peningkatan tekanan darah, yang dalam jangka panjang bisa berujung pada hipertensi.
- f. Dampak pada Kulit dan Mata. Kurang tidur dapat membuat kulit tampak kusam dan pucat, mempercepat munculnya kerutan halus, serta menyebabkan kantung mata membengkak. (Sukamawati, 2023).

## **5. Gangguan Tidur Pada Anak Dengan HIV**

Gangguan tidur sering terjadi pada individu yang mengalami masalah fisik maupun psikologis, termasuk pasien HIV/AIDS. Pada Orang dengan HIV/AIDS (ODHA), kualitas tidur yang rendah dapat berdampak negatif terhadap fungsi tubuh dan status kesehatannya. Beberapa faktor yang berkontribusi terhadap gangguan tidur pada ODHA meliputi kondisi kesehatan mental, tingkat kecemasan, serta efek samping dari konsumsi Anti Retroviral Therapy (ART).

Ketidakseimbangan kualitas tidur dan istirahat pada ODHA dapat menyebabkan penurunan kualitas tidur yang signifikan, yang pada akhirnya berpengaruh terhadap kondisi fisik dan mental mereka. Faktor utama yang memengaruhi gangguan tidur pada ODHA antara lain aspek psikologis, tingkat kecemasan, dan penggunaan obat antiretroviral (ARV).

Selain itu, kadar efavirenz yang tinggi dalam plasma dapat meningkatkan risiko efek samping neuropsikiatri. Hal ini disebabkan oleh kemampuannya menembus sawar darah otak dengan baik, sehingga menimbulkan berbagai efek samping seperti gangguan tidur, mimpi buruk, kesulitan berkonsentrasi, pusing, insomnia, serta reaksi kulit seperti ruam (Aliyah et al., 2019)

## **6. Intervensi Yang Dapat Meningkatkan Kualitas Tidur Anak HIV**

Setelah diagnosis HIV dikonfirmasi, perawatan paliatif segera diberikan, mencakup terapi farmakologis dan non-farmakologis. Salah satu terapi utama adalah pemberian obat antiretroviral (ARV), yang memerlukan perhatian khusus karena efek sampingnya sering menjadi tantangan. Kepatuhan terhadap terapi ARV sangat penting untuk menjaga kualitas hidup anak dengan HIV/AIDS.

Adapun manajemen terapi lainnya meliputi pendekatan non-farmakologis yang berfokus pada pengelolaan gejala dengan tujuan utama meningkatkan kenyamanan anak. Beberapa teknik seperti terapi komplementer, termasuk acupressure, serta metode distraksi, relaksasi, dan imajinasi terbimbing dapat dikombinasikan dengan pengobatan untuk mengontrol nyeri. Selain itu, terapi lain seperti reposisi, pijat, dan teknik relaksasi juga dapat diterapkan guna mempertahankan kenyamanan serta meningkatkan kualitas hidup anak (Ramdhanie, 2019).

### **D. Pengaruh *Acupressure* Terhadap Peningkatan Kualitas tidur Pada Anak Dengan HIV**

Penelitian yang telah dilakukan oleh (Muhaimin, 2010) pada anak remaja pasien HIV di dapatkan hasil bahwa anak yang mengidap penyakit HIV memiliki kualitas hidup yang kurang dikarenakan pola asuh orang tua maupun lingkungan disekitar dan efek yang ditimbulkan dari penyakit yang di diderita. Didalam meningkatkan kualitas hidup terutama pada anak, salah satu hal yang penting yaitu memenuhi

kebutuhan dasar anak, dimana hal ini berfungsi untuk menunjang kesehatannya, salah satunya yaitu memperbaiki kualitas tidur anak. Dikarenakan pada pasien HIV salah satu kebutuhan dasar yang terganggu yaitu kebutuhan istirahat dan tidur dikarenakan baik efek samping penyakit yaitu mengonsumsi obat ARV, dan faktor stress (Ramdhanie, 2019).

Anak-anak saat ini banyak yang mengalami gangguan tidur baik karena penyakit maupun faktor lingkungan yang dimiliki, dari penelitian yang dilakukan (Cahyati Fitri Mumpuni & Enny Yuliaswati, 2023) membahas mengenai komplementer yang diterapkan pada anak menggunakan metode pemberian *acupressure* pada balita dan mendapatkan hasil yakni sebagian besar balita yang menjalani terapi *acupressure* mengalami peningkatan kuantitas tidur hingga 11 jam per hari. Namun, beberapa anak mengalami peningkatan durasi tidur meski masih kurang dari 11 jam per hari. Respons terhadap *acupressure* ini bervariasi; ada yang menunjukkan peningkatan sejak hari pertama, sementara yang lain baru merasakan manfaatnya setelah 3-4 hari. Pada hari ke-7, hampir semua balita mencapai kuantitas tidur yang baik. Dari hal tersebut dapat disimpulkan bahwa pada pasien yang mengalami gangguan tidur Teruma pada pasien penderita HIV, pemberian *acupressure* untuk meningkatkan kualitas tidur patut dikembangkan sebagai alternatif dari terapi non-farmakologis bagi pasien HIV yang mengalami gangguan tidur.

Penggunaan booklet sebagai media panduan dalam penelitian ini dapat memberikan pedoman yang sistematis dan terstandarisasi bagi peneliti dalam mengimplementasikan terapi (Meta Srikartika et al., 2019). Selain itu, *booklet* dapat meminimalisir kontak antara terapis dengan pasien apabila penyakit yang diidap

bersifat menular serta dapat memastikan keseragaman intervensi, memudahkan proses edukasi, serta meningkatkan pemahaman peneliti, peserta dan pengasuh dalam menerapkan terapi secara mandiri. Dengan adanya *booklet*, penelitian ini dapat lebih terarah, valid, dan berkontribusi dalam penyusunan strategi intervensi berbasis bukti untuk meningkatkan kualitas tidur anak