

# Hubungan Sleep Hygiene dengan Kualitas Tidur pada Pasien yang Menjalani Hemodialisis di Unit HD PJT RSUPN DR. Cipto Mangunkusumo = Relation between Sleep Hygiene and Sleep Quality at Patient during Hemodialisis in the HD Unit of PJT RSUPN DR. Cipto Mangunkusumo

Neni Junaeni, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920539114&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

Hemodialisis merupakan terapi pengganti fungsi ginjal terbanyak yang dijalani pasien gagal ginjal tahap akhir. Pasien yang menjalani terapi hemodialisis rutin seringkali memiliki kualitas tidur yang buruk. Kualitas tidur yang buruk pada pasien hemodialisis dapat menurunkan kualitas hidup, meningkatkan penyakit autoimun, infeksi dan risiko kardiovaskular yang pada akhirnya dapat juga meningkatkan morbiditas dan mortalitas. Keluhan tidur pada pasien hemodialisis diduga karena efek dari hemodialisis dan progresifitas penyakit gagal ginjal itu sendiri. Terapi untuk mengatasi gangguan tidur dilakukan dengan metode sleep hygiene. Sleep hygiene merupakan modifikasi perilaku kesehatan atau membangun kebiasaan sebelum tidur yang mencakup aktivitas, waktu tidur dan lingkungan yang tenang dengan tujuan untuk meningkatkan kuantitas dan kualitas tidur. Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi hubungan sleep hygiene dengan kualitas tidur pada pasien hemodialisis. Desain penelitian menggunakan cross sectional dengan consecutive sampling terhadap 106 responden yang menjalani hemodialisis rutin di Unit HD PJT RSUPN Dr. Cipto Mangunkusumo. Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa ada hubungan signifikan ( $p < 0,05$ ) antara sleep hygiene dengan kualitas tidur ( $p = 0,046$ ). Perawat perlu mengajarkan intervensi sleep hygiene secara terprogram beserta evaluasinya untuk meningkatkan dan mempertahankan kualitas tidur yang baik pada pasien hemodialisis.

.....Hemodialysis is the most common renal replacement therapy for end stage renal disease patients. These patients who undergoing regular hemodialysis often experience a poor of sleep quality. Poor sleep quality can reduce their quality of life, since increasing autoimmune diseases, infections and cardiovascular risks, ultimately can also increase morbidity and mortality. Sleep complaints in hemodialysis patients are thought to be due to the effects of hemodialysis and the progression of kidney failure itself. Therapy to treat sleep disorders is carried out using the sleep hygiene method. Sleep hygiene is a modification of health behavior or building habits before sleeping that include activities, sleep time and a calm environment to increase the quantity and quality of sleep. This study aims to identify the relationship between sleep hygiene and sleep quality in hemodialysis patients. The research design used is cross sectional with a consecutive sampling of 106 respondents undergoing regular hemodialysis at the PJT HD Unit, RSUPN Dr. Cipto Mangunkusumo. Based on the research results, it shows that there was a significant relationship ( $p < 0.05$ ) between sleep hygiene and sleep quality ( $p = 0,046$ ). Therefore, nurses need to carry out and teach the patients sleep hygiene interventions and their evaluation to improve and maintain a good sleep quality in hemodialysis patients.