

Penerapan Sleep Hygiene pada Pasien Post Partum untuk Meningkatkan Kualitas Tidur di Rumah Sakit = Implementation of Sleep Hygiene in Post Partum Patients to Improve Sleep Quality in Hospitals

Ardita Putri Ayuwardhani, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920566311&lokasi=lokal>

Abstrak

Ibu pasca melahirkan seringkali mengalami gangguan tidur akibat perubahan fisiologis dan psikologis. Hal ini dapat berdampak pada kesehatan dan pemulihan pasca melahirkan secara keseluruhan. Intervensi yang diberikan pada pasien post partum di rumah sakit dalam proyek kali ini adalah dengan penerapan sleep hygiene. Pasien dalam proyek ini berjumlah tiga orang, ketiga pasien memiliki masalah kualitas tidur yang buruk dibuktikan dengan skor Richard Campbell Sleep Questionnaire (RCSQ) yang rendah yaitu 32, 42, dan 42. Proyek ini bertujuan untuk mengevaluasi bagaimana penerapan praktik sleep hygiene, seperti jadwal tidur yang teratur, lingkungan yang nyaman, dan teknik relaksasi yang dapat meningkatkan kualitas tidur pada pasien post partum. Penulis memberikan intervensi berupa penerapan sleep hygiene kepada pasien bekerja sama dengan perawat selama 3 hari di rumah sakit. Intervensi yang dilakukan adalah dengan mengkaji sleep hygiene pada pasien, memberikan edukasi terkait dengan tidur yang cukup, memberikan saran untuk memakai eye mask dan/atau ear plug. Hasilnya menunjukkan bahwa penerapan prinsip-prinsip sleep hygiene secara signifikan meningkatkan kualitas tidur pada wanita pasca melahirkan, yang berdampak positif terhadap pemulihan pasca melahirkan. Hal ini menyoroti pentingnya mengintegrasikan sleep hygiene ke dalam asuhan keperawatan bagi pasien post partum.

.....Postpartum mothers often experience sleep disturbances due to physiological and psychological changes. This can have an impact on overall health and postpartum recovery. The intervention given to postpartum patients in the hospital in this project is the implementation of sleep hygiene. There were three patients in this project, all three patients had poor sleep quality problems as evidenced by low Richard Campbell Sleep Questionnaire (RCSQ) scores of 32, 42, and 42. This project aims to evaluate how the implementation of sleep hygiene practices, such as regular sleep schedules, a comfortable environment, and relaxation techniques can improve sleep quality in postpartum patients. The author provided an intervention in the form of implementing sleep hygiene to patients in collaboration with nurses for 3 days in the hospital. The intervention carried out was to assess sleep hygiene in patients, provide education related to adequate sleep, and provide advice on wearing eye masks and/or ear plugs. The results showed that the implementation of sleep hygiene principles significantly improved sleep quality in postpartum women, which had a positive impact on postpartum recovery. This highlights the importance of integrating sleep hygiene into nursing care for postpartum patients.