

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Gangguan tidur merupakan masalah kesehatan yang sering muncul pada populasi umum dan berkontribusi terhadap penurunan fungsi organ, termasuk fungsi ginjal, serta hilangnya nefron secara progresif. Insomnia, apnea tidur, sindrom kaki gelisah, dan gerakan anggota tubuh periodik sering ditemukan pada penyakit ginjal kronis dan muncul sejak tahap awal, serta menjadi keluhan umum pada pasien dialisis dan penerima transplantasi ginjal. Kondisi tersebut berkaitan erat dengan kelelahan, ngantuk berlebihan siang hari, penurunan fungsi harian, penurunan kualitas hidup terkait kesehatan, peningkatan morbiditas, serta mortalitas (De Santo & Di Iorio, 2023).

Pasien penyakit ginjal kronis menunjukkan prevalensi gangguan tidur yang tinggi seiring progresivitas penyakit. Penelitian (Adejumo dkk. 2023) melaporkan prevalensi kualitas tidur buruk meningkat sesuai stadium penyakit ginjal kronis dan mencapai angka tertinggi pada pasien hemodialisis pemeliharaan. Faktor anemia, pruritus, kecemasan, depresi, serta penurunan kualitas hidup berperan signifikan terhadap buruknya kualitas tidur. Analisis multivariat menunjukkan kecemasan, anemia, dan penurunan komponen fisik kualitas hidup sebagai prediktor utama gangguan tidur.

Pasien hemodialisis juga mengalami beban gejala kompleks yang saling berkaitan. Delapan kelompok gejala utama teridentifikasi, mencakup gangguan pencernaan, muskuloskeletal, neurologis, iritasi kulit, depresi, gangguan tidur, gangguan seksual, serta anemia (Chaiviboontham et al., 2020). Kondisi tersebut memperburuk adaptasi fisik dan psikologis pasien selama terapi dialisis jangka panjang.

Penelitian (Al Naamani dkk. 2021) menunjukkan lebih dari setengah pasien hemodialisis melaporkan kualitas tidur buruk, kelelahan, kecemasan, serta depresi. Kelelahan berhubungan signifikan terhadap usia produktif, tingkat pendidikan menengah, kecemasan, depresi, serta kualitas tidur buruk. Faktor psikososial, termasuk kecemasan akibat situasi keluarga selama pandemi, memperberat kondisi kelelahan pasien.

Gangguan tidur juga berkaitan dengan risiko kardiovaskular. Studi (Tian dkk. 2023) melaporkan pasien hemodialisis dengan kualitas tidur buruk memiliki risiko kejadian

kardiovaskular mayor dua kali lebih tinggi dibandingkan pasien dengan kualitas tidur baik. Penelitian (Ali dkk. 2020) menemukan peningkatan durasi tidur lebih dari enam jam per malam berhubungan signifikan terhadap penurunan tekanan darah sistolik pada pasien penyakit ginjal kronis obesitas.

Intervensi non-farmakologis menunjukkan potensi besar terhadap perbaikan kualitas tidur pasien hemodialisis. Ulasan sistematis (Chu dkk. 2025) mengidentifikasi aromaterapi, relaksasi otot, yoga, musik, manajemen berbasis keperawatan, serta terapi perilaku sebagai intervensi yang efektif meningkatkan kualitas tidur. Edukasi kebersihan tidur menunjukkan efek positif, terutama saat dikombinasikan dalam pendekatan terapi perilaku kognitif.

Program intervensi keperawatan terstruktur selama dua belas minggu terbukti menurunkan skor indeks kualitas tidur (Pittsburgh Sleep Quality Index) secara signifikan dan meningkatkan kualitas tidur pasien hemodialisis usia menengah dan lanjut. Faktor tidur siang berlebihan, pruritus, nyeri kronis, kram otot, serta kelelahan dilaporkan sebagai pemicu utama gangguan tidur, sementara usia, tingkat pendidikan, komorbiditas, serta durasi dialisis berperan sebagai prediktor kualitas tidur (Badr et al., 2025).

Berdasarkan tingginya prevalensi gangguan tidur, dampak serius terhadap kualitas hidup dan risiko kardiovaskular, serta keterbatasan intervensi farmakologis jangka panjang, sleep hygiene education merupakan pendekatan keperawatan yang relevan dan berpotensi efektif. Edukasi ini berfokus pada modifikasi perilaku, kebiasaan tidur, dan lingkungan istirahat yang sehat, sehingga berperan penting meningkatkan kualitas tidur pasien hemodialisis secara berkelanjutan.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah yang telah dipaparkan, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh pemberian sleep hygiene education terhadap peningkatan kualitas tidur pada pasien yang menjalani hemodialisis?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis pengaruh sleep hygiene education terhadap peningkatan kualitas tidur pada pasien yang menjalani hemodialisis di Rumah Sakit Umum Royal Prima Medan.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi karakteristik responden meliputi usia, jenis kelamin, pendidikan terakhir, pekerjaan, dan lama menjalani hemodialisis di Rumah Sakit Umum Royal Prima Medan.
2. Mengukur distribusi kualitas tidur pasien hemodialisis sebelum dilakukan intervensi sleep hygiene education di Rumah Sakit Umum Royal Prima Medan.
3. Mengukur distribusi kualitas tidur pasien hemodialisa sesudah dilakukan intervensi sleep hygiene education di Rumah Sakit Umum Royal Prima Medan.
4. Mengetahui adakah pengaruh signifikan pada kualitas tidur pasien hemodialisis antara sebelum dan sesudah diberikan sleep hygiene education di Rumah Sakit Umum Royal Prima Medan.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah dan memperkaya khasanah ilmu pengetahuan dalam bidang keperawatan medikal bedah, khususnya terkait efektivitas intervensi non-farmakologis dalam manajemen gangguan tidur pada pasien gagal ginjal kronis. Penelitian ini juga dapat menjadi bahan referensi ilmiah bagi pengembangan teori maupun model konseptual yang berhubungan dengan mekanisme edukasi Kesehatan dalam memperbaiki irama sirkadian dan efisiensi tidur pasien kronis.

1.4.2 Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan dan standar prosedur operasional bagi perawat di unit hemodialisis dalam memberikan asuhan keperawatan yang lebih holistik. Pemahaman mengenai pentingnya edukasi tidur memungkinkan tenaga kesehatan untuk memberikan intervensi mandiri keperawatan yang mendukung kenyamanan istirahat pasien selama menjalani terapi pengganti ginjal.

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam penyusunan protokol manajemen gejala terpadu bagi pasien hemodialisis, misalnya melalui integrasi program edukasi pola tidur dalam setiap sesi dialisis guna meningkatkan status kesehatan fisik dan stabilitas tekanan darah pasien.

Penelitian ini dapat dijadikan acuan atau referensi untuk peneliti berikutnya yang ingin

mengeksplorasi pengaruh edukasi tidur terhadap variabel klinis lainnya, seperti tingkat depresi, kelelahan, atau kualitas hidup terkait kesehatan pada populasi pasien penyakit ginjal tahap akhir.