

ABSTRAK

Latar Belakang: Gangguan tidur merupakan salah satu masalah yang sering dialami pasien penyakit ginjal kronis yang menjalani hemodialisis dan berdampak terhadap kualitas hidup, fungsi fisik, serta peningkatan risiko komplikasi kardiovaskular. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat diterapkan untuk memperbaiki kualitas tidur adalah *sleep hygiene education* melalui perubahan perilaku dan kebiasaan tidur yang sehat. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *sleep hygiene education* terhadap kualitas tidur pasien yang menjalani hemodialisis di RSUD Royal Prima Medan. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *quasi experimental one group pretest-posttest*. Sampel penelitian berjumlah 59 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Kualitas tidur diukur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* sebelum dan sesudah intervensi. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. **Hasil:** Setelah dilakukan intervensi, terdapat 57 responden (96,6%) memiliki kualitas tidur baik. Hasil analisis menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$), sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara kualitas tidur sebelum dan sesudah intervensi. **Kesimpulan:** *Sleep hygiene education* berpengaruh dalam meningkatkan kualitas tidur pasien yang menjalani hemodialisis di RSUD Royal Prima Medan. Edukasi ini dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologis untuk membantu meningkatkan kualitas tidur dan mendukung kualitas hidup pasien hemodialisis.

Kata kunci: penyakit ginjal kronis, hemodialisis, *sleep hygiene education*, kualitas tidur, PSQI

ABSTRACT

Background: Sleep disturbance is one of the most common problems experienced by patients with chronic kidney disease undergoing hemodialysis and has a negative impact on quality of life, physical functioning, and cardiovascular outcomes. One of the recommended non-pharmacological interventions to improve sleep quality is *sleep hygiene education*, which emphasizes healthy sleep behaviors and habits. **Objective:** This study aimed to analyze the effect of sleep hygiene education on the sleep quality of patients undergoing hemodialysis at Royal Prima General Hospital, Medan. **Methods:** This quantitative study employed a *quasi-experimental one-group pretest-posttest design*. A total of 59 respondents were selected using *purposive sampling*. Sleep quality was assessed before and after the intervention using the *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. Data were analyzed using univariate and bivariate approaches. **Results:** After the intervention, there's are 57 respondents (96,6%) had good sleep quality. Statistical analysis demonstrated a $p\text{-value}$ of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant difference in sleep quality before and after the intervention. **Conclusion:** Sleep hygiene education significantly improved the sleep quality of patients undergoing hemodialysis at Royal Prima General Hospital, Medan. This intervention may serve as an effective non-pharmacological nursing strategy to enhance sleep quality and improve the overall well-being of hemodialysis patients.

Keywords: chronic kidney disease, hemodialysis, *sleep hygiene education*, sleep quality, *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*