

PENERAPAN *SLEEP HYGIENE* DALAM PEMENUHAN KEBUTUHAN
ISTIRAHAT TIDUR UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS
TIDUR PASIEN *ACUTE LYMPHOBLASTIC LEUKEMIA*
DI RSUP DR. SARDJITO

Aly Sahid Saifullah^{1*}, Harmilah², Sapta Rahayu Noamperani²
Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
Jl. Tata Bumi No.3 Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta, 55293
*Email: alysahidsai07@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: *Acute Lymphoblastic Leukemia* (ALL) merupakan suatu kondisi keganasan yang menyerang sumsum tulang dan darah tepi dan mengganggu produktivitas sel darah normal karena terlalu banyak limfoblas yang terbentuk secara tak terkendali. Pasien dengan ALL baik yang menjalani kemoterapi maupun sedang fase *maintenance* berpotensi mengalami penurunan kualitas tidur karena berbagai faktor seperti nyeri, proses infeksi akibat immunosupresi, kelelahan, hingga efek pengobatan yang didapatkan. Terapi *sleep hygiene* dapat menjadi intervensi nonfarmakologi dengan prinsip penerapan kontrol rutinitas yang berhubungan dengan istirahat tidur untuk meningkatkan kualitas tidur yang optimal.

Tujuan: Menggambarkan penerapan terapi *sleep hygiene* untuk mengatasi masalah keperawatan gangguan pola tidur pada pasien anak dengan *Acute Lymphoblastic Leukemia* (ALL)

Metode: Jenis penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif rancangan studi kasus yang melibatkan dua pasien dengan ALL. Karya Ilmiah Akhir Ners ini dilakukan penilaian kualitas tidur *pre* dan *post* dengan penerapan terapi *sleep hygiene* pada kedua kasus kelolaan selama 4x24 jam sesuai kriteria hasil pada tujuan asuhan keperawatan, penilaian dilakukan menggunakan instrumen *Pittsburg Sleep Quality Indeks* (PSQI).

Hasil: Diagnosis keperawatan pada kedua pasien adalah gangguan pola tidur berhubungan dengan kurang kontrol tidur. Setelah dilakukan intervensi terapi *sleep hygiene* selama empat hari, masalah keperawatan gangguan pola tidur teratasi dengan terjadi peningkatan kualitas tidur pada kedua pasien.

Kesimpulan: Intervensi terapi *sleep hygiene* yang diberikan sesuai dengan yang telah direncanakan dan terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas tidur pada pasien anak dengan ALL.

Kata Kunci: *Sleep hygiene*, Kualitas tidur, Gangguan pola tidur, *Acute Lymphoblastic Leukemia*

APPLICATION OF SLEEP HYGIENE IN FULFILLING SLEEP AND REST
NEEDS TO IMPROVE THE SLEEP QUALITY OF ACUTE
LYMPHOBLASTIC LEUKEMIA PATIENTS
AT RSUP DR. SARDJITO

Aly Sahid Saifullah¹, Harmilah², Sapta Rahayu Noamperani²
Nursing Department, Health Polytechnic, Ministry of Health, Yogyakarta
Jl. Tata Bumi No.3 Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta, 55293
*Email: alysahidsai07@gmail.com

ABSTRACT

Background: Acute Lymphoblastic Leukemia (ALL) is a malignant condition that affects the bone marrow and peripheral blood, impairing the production of normal blood cells due to the uncontrolled proliferation of lymphoblasts. Patients with ALL, whether undergoing chemotherapy or in the maintenance phase, are at risk of experiencing decreased sleep quality due to various factors such as pain, infection from immunosuppression, fatigue, and side effects of treatment. Sleep hygiene therapy serves as a non-pharmacological intervention that applies routine regulation related to rest and sleep to improve optimal sleep quality.

Objective: To describe the application of sleep hygiene therapy in addressing the nursing problem of disturbed sleep pattern in pediatric patients with Acute Lymphoblastic Leukemia (ALL).

Method: This study employs a descriptive qualitative method with a case study design involving two pediatric patients diagnosed with ALL. This final nursing scientific paper assessed pre- and post-intervention sleep quality following the implementation of sleep hygiene therapy over a period of 4×24 hours for both cases, in accordance with the expected outcomes in nursing care objectives. Sleep quality assessment was conducted using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI).

Results: The nursing diagnosis identified in both patients was disturbed sleep pattern related to lack of sleep control. After the four-day sleep hygiene therapy intervention, the sleep pattern problem was resolved, with an improvement in sleep quality observed in both patients.

Conclusion: The sleep hygiene therapy intervention was implemented as planned and proven effective in improving sleep quality in pediatric patients with ALL.

Keyword: Sleep hygiene, Sleep quality, Sleep disturbance, Acute Lymphoblastic Leukemia