

PENERAPAN *WHITE NOISE THERAPY* TERHADAP KEBUTUHAN ISTIRAHAT TIDUR PADA PASIEN DENGAN KANKER KOLOREKTAL YANG SEDANG MENJALANI KEMOTERAPI DI RSA UGM

Binar Ramadhani¹, Sapta Rahayu Noamperani², Rosa Delima Ekwantini³

^{1,2,3}Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Jl. Tatabumi No.3 Banyuraden, Gamping, Sleman

Email: binarramadhanibr@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Kanker kolorektal merupakan salah satu jenis kanker yang sering menimbulkan gangguan pola tidur, terutama pada pasien yang menjalani kemoterapi. Gangguan tidur dapat dipengaruhi oleh nyeri, efek samping kemoterapi, kelelahan, serta faktor lingkungan rumah sakit. Kualitas tidur yang buruk dapat menurunkan kualitas hidup dan menghambat proses pemulihan pasien. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan adalah *White Noise Therapy*. **Tujuan studi kasus:** Digambarkan penerapan *White Noise Therapy* dalam mengatasi gangguan pola tidur pada pasien kanker kolorektal yang menjalani kemoterapi. **Metode karya ilmiah:** Studi kasus deskriptif dengan menerapkan *White Noise Therapy* pada dua pasien kanker kolorektal yang menjalani kemoterapi. Intervensi dilakukan selama tiga hari berturut-turut meliputi dukungan tidur, modifikasi lingkungan, edukasi *sleep hygiene*, manajemen nyeri, dan *White Noise Therapy* menggunakan suara hujan lembut selama 30 menit sebelum tidur dengan *Headphone* tersambung *Bluetooth*. Evaluasi dilakukan menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), observasi, dan wawancara. **Hasil:** Sebelum intervensi, kedua pasien mengeluhkan sulit memulai tidur, sering terbangun pada malam hari akibat nyeri, dan tidur tidak nyenyak. Skor PSQI Ny. SS dan Ny. SP masing-masing 20 dan 18 yang menunjukkan kualitas tidur buruk. Setelah intervensi, skor PSQI menurun menjadi 6 pada Ny. SS dan 1 pada Ny. SP. Kedua pasien melaporkan lebih mudah memulai tidur, frekuensi terbangun berkurang, serta merasa lebih segar saat bangun pagi. **Kesimpulan:** *White Noise Therapy* yang dikombinasikan dengan dukungan tidur dan manajemen nyeri dapat membantu meningkatkan kualitas tidur pasien kanker kolorektal yang menjalani kemoterapi.

Kata kunci: kanker kolorektal, kemoterapi, kualitas tidur, *White Noise Therapy*.

THE IMPLEMENTATION OF WHITE NOISE THERAPY ON SLEEP AND REST NEEDS IN COLORECTAL CANCER PATIENTS UNDERGOING CHEMOTHERAPY AT RSA UGM

Binar Ramadhani¹, Sapta Rahayu Noamperani², Rosa Delima Ekwantini³

¹²³Department of Nursing, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Jl. Tatabumi No. 3 Banyuraden, Gamping, Sleman

Email: binarramadhanibr@gmail.com

ABSTRACT

Background: Colorectal cancer is one of the cancers that frequently causes sleep disturbances, particularly in patients undergoing chemotherapy. Sleep disturbances may be influenced by pain, chemotherapy side effects, fatigue, and hospital environmental factors. Poor sleep quality can reduce quality of life and hinder the patient's recovery process. One non-pharmacological intervention that can be used is White Noise Therapy. **Objective:** This case study aimed to describe the application of White Noise Therapy in improving sleep quality among colorectal cancer patients undergoing chemotherapy. **Methods:** A descriptive case study was conducted by applying White Noise Therapy to two colorectal cancer patients undergoing chemotherapy. The intervention was implemented for three consecutive days, including sleep support, environmental modification, sleep hygiene education, pain management, and White Noise Therapy using soft rain sounds for 30 minutes before bedtime through Bluetooth-connected headphones. Evaluation was performed using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), observation, and interviews. **Results:** Before the intervention, both patients reported difficulty initiating sleep, frequent nighttime awakenings due to pain, and poor sleep quality. The PSQI scores of Ny. SS and Ny. SP were 20 and 18, respectively, indicating poor sleep quality. After the intervention, PSQI scores decreased to 6 in Ny. SS and 1 in Ny. SP. Both patients reported easier sleep initiation, reduced nighttime awakenings, and feeling fresher upon waking. **Conclusion:** White Noise Therapy combined with sleep support and pain management may improve sleep quality in colorectal cancer patients undergoing chemotherapy.

Keywords: *colorectal cancer, chemotherapy, sleep quality, White Noise Therapy.*