

# Implementasi Sleep Hygiene Ruang Rawat Inap untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pasien Pre dan Post Operasi = Implementation of Sleep Hygiene in Inpatient Rooms to Improve the Sleep Quality of Pre and Post Operative Patients

Muthia Anjali, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920543446&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

Tidur sebagai salah satu kebutuhan dasar manusia seringkali tidak terlalu diperhatikan pada masa rawat inap. Padahal pasien yang dirawat di rumah sakit sering mengalami gangguan tidur terutama pasien pre dan post operasi. Penurunan kualitas tidur ini akan berdampak pada pemulihan yang tidak optimal, penurunan kualitas hidup pasien, dan memanjangnya waktu rawat inap di rumah sakit. Salah satu intervensi yang dapat diberikan pada pasien adalah intervensi penerapan sleep hygiene di ruang rawat. Pasien yang ada dalam proyek ini berjumlah tiga orang dengan diagnosis medis yang berbeda-beda. Pasien dijadwalkan post-operasi kembali ke ruang rawat. Ketiga pasien memiliki masalah kualitas tidur yang buruk dibuktikan dengan skor Richard Campbell Sleep Questionnaire (RCSQ) yang rendah yaitu 30, 54, dan 52. Penulis memberikan intervensi berupa penerapan sleep hygiene kepada pasien bekerja sama dengan perawat ruangan selama 3 hari. Setelah intervensi terdapat perbaikan kualitas tidur pasien dilihat dari peningkatan skor RCSQ. Namun peningkatan skor RCSQ yang signifikan ini kemungkinan disebabkan karena pasien mengalami kecemasan sebelum operasi yang mengakibatkan kualitas tidurnya terganggu. Selain itu pada pasien dengan komorbid ditemukan peningkatan kualitas tidur yang kurang memuaskan. Pada intervensi berikutnya, direkomendasikan untuk mengkaji sleep hygiene pasien sebelum masa perawatan menggunakan instrumen yang baku, mengajarkanteknik relaksasi, menyarankan pasien membawa alat tidur dari rumah (eye mask dan/atau ear plug), dan memberikan edukasi terkait pentingnya tidur cukup dan kebiasaan tidur yang baik di rumah sakit.

.....

Sleep, as one of the basic human needs, is often not given much attention during hospitalization. In fact, patients treated in hospital often experience sleep disorders, especially pre- and post-operative patients. This decrease in sleep quality will have an impact on suboptimal recovery, a decrease in the patient's quality of life, and a longer hospital stay. One intervention that can be given to patients is the intervention of implementing sleep hygiene in the treatment room. There were three patients in this project with different medical diagnoses. The patient is scheduled to return to the ward after surgery. The three patients had poor sleep quality problems as evidenced by low Richard Campbell Sleep Questionnaire (RCSQ) scores, namely 30, 54, and 52. The author provided intervention in the form of implementing sleep hygiene to the patients in collaboration with the room nurse for 3 days. After the intervention, there was an improvement in the patient's sleep quality as seen from the increase in the RCSQ score. However, this significant increase in RCSQ scores was probably caused by the patient experiencing anxiety before surgery which resulted in disturbed sleep quality. In addition, patients with comorbidities found an increase in unsatisfactory sleep quality. In the next intervention, it is recommended to assess the patient's sleep hygiene before the treatment period using standard instruments, teach relaxation techniques, advise the patient to bring sleeping equipment from home (eye mask and/or ear plugs), and provide education regarding the importance of

getting enough sleep and good sleep habits. in the hospital..