

BAB IV

HASIL YANG DI CAPAI DAN POTENSI KEBERLANJUTAN

IV.1 Gambaran Produk

Produk yang disusun dalam bentuk booklet dengan rapi dapat dipergunakan sebagai sebuah informasi yang bisa dikonsumsi semua kalangan untuk menambah pengetahuan serta yang terpenting bisa dipakai pada pasien hemodialisa untuk meningkatkan kualitas tidur tidak hanya itu saja tenaga kesehatan yang bekerja di hemodialisa bisa mengetahui manajemen gangguan tidur pada pasien hemodialisa. Gambaran produk Booklet yang telah dibuat adalah sebagai berikut:

a. Ukuran Produk

Produk Booklet dibuat dengan ukuran A5 (14,8 x 21) cm untuk memudahkan para pembaca membawanya dengan praktis

b. Desain Produk

Penulis memberikan ilustrasi dan desain menggunakan canva premium didalam booklet sehingga pembaca tidak bosan membacanya dan mudah dipahami setiap materinya. Penulis menggunakan beberapa warna untuk cover berwarna hijau kode #94ebcd, didalam bookletnya ada berwarna abu-abu kode #a7beae serta setiap latar penulis pake dotted diamond background.

c. Cover Produk

Cover booklet berisikan judul booklet, nama penulis dan dosen pembimbing serta ilustrasi yang digunakan untuk dicover doctor talking elder patient.

d. Isi Produk

Booklet yang dibuat berjumlah 26 halaman terdiri dari bagian awal, isi dan akhir. Bagian awal penulis membuat kata pengantar dan daftar isi, bagian isi ada latar belakang, pengertian, 4 faktor yang mempengaruhi, penyebab, tanda dan gejala, serta mengatasi manajemen gangguan tidur pada pasien hemodialisa, bagian akhir yang dibuat ialah daftar pustaka dan cover penutup.

IV.1.1 Materi Produk

a. Latar Belakang

Pravalensi gangguan tidur pada pasien gagal ginjal kronis adalah 40-80 persen, lebih tinggi dibandingkan populasi umum (Oliveira, 2016). Berdasarkan hasil proporsi hemodialisa dengan gagal ginjal kronis didapatkan pravalensi tertinggi pada DKI Jakarta sebesar 38,71% diikuti Bali 37,04% dan DI Yogyakarta 35,51% (Risksdas, 2018).

Gangguan tidur membuat faktor yang secara signifikan kualitas hidup pasien menurun dan kejadian gangguan depresi, sekaligus membawa kematian pada pasien yang menjalani hemodialisa (De Mello Carone et al., 2020). Dampak negatif pada gangguan tidur bisa mengenai beberapa masalah seperti disfungsi kognitif dan memori, mudah marah, penurunan konsentrasi (Ningrum, Imardiani, & Rahma, 2017). Berdasarkan penjelasan diatas, penulis merasa perlu membuat booklet mengenai “Manajemen Gangguan Tidur Pada Pasien Hemodialisa”

b. Pengertian

Gangguan tidur adalah masalah yang terjadi dalam mempertahankan tidur atau memulai tidur meskipun ada kesempatan yang memadai untuk tidur, gejala terjadi selama 3 bulan atau lebih (Lindner, Novak, Bohra, & Mucsi, 2015)

c. 4 Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada pasien hemodialisa

Faktor-faktor yang terkait dengan hemodialisa, serta mengalami gangguan tidur (De Mello Carone et al., 2020)

1) Faktor Psikososial

- a) Alexithymia ialah kesulitan membedakan antara perasaan dan sensasi tubuh,
- b) Depresi bisa menurunkan kualitas tidur, pravalensi depresi pada pasien hemodialisa 4 kali lebih tinggi dibandingkan populasi umum.

- 2) Faktor Sosiodemografi
 - a) Jenis kelamin wanita, usia tua, aktivitas fisik rendah, indeks massa tubuh tinggi merupakan faktor dengan penurunan kualitas tidur pada pasien HD.
 - b) Status keuangan yang buruk dan pengangguran dapat mengganggu kualitas tidur.
 - 3) Faktor Biokimia
 - a) Gangguan tidur pada pasien hemodialisa dikaitkan dengan tingkat infeksi yang tinggi dan sistem kekebalan tubuh yang rendah
 - b) Nafsu makan menurun, albumin serum rendah dan kadar kreatinin rendah yang merupakan penyebab perubahan dari kualitas yang rendah pada hemodialisa
 - 4) Faktor dengan prosedur hemodialisa
 - a) Hiperhidrasi relatif tinggi menyebabkan gangguan tidur pada pasien hemodialisa
 - b) Terpasangnya kateter vena sentral (CVC) yang kurang baik pada pasien HD sering mengalami kram otot dan pruritis uremik.
- d. Penyebab, Tanda dan Gejala
- 1) Insomnia pada pasien penyakit ginjal ada dua penyebab yaitu kekurangan orexin (hypocretin) dan disfungsi ginjal menyebabkan hiperkalemia (Nigam, Camacho, Chang, & Riaz, 2018).
 - 2) Gangguan pernapasan terkait tidur seperti pernapasan berhenti saat tidur (Sleep apnea) (Scherer, Combs, & Brennan, 2017).
 - 3) Parasomnia adalah perilaku yang tidak diignikan selama tidur atau selama transisi antara berbagai tahapan tidur atau selama transisi tidur-bangun (Nigam et al., 2018)
- e. Cara Mengatasi Gangguan Tidur yang Menjalani Hemodialisa
- 1) *Sleep Hygiene*

Menurut Soleimani, Motaarefi, & Hasanpour-Dehkordi, (2016), Pendidikan *Sleep Hygiene* bisa meningkatkan kualitas tidur pada pasien gagal ginjal dengan rata-rata normal. Kita harus bisa

menerapkan prinsip disiplin dan menciptakan kenyamanan pada tidur. Hal-hal yang perlu diperhatikan ialah:

- a) Setiap hari bangun pada waktu yang sama termasuk hari libur
- b) Hindari tidur siang
- c) Hindari makan yang membuat kenyang dalam waktu dua jam sebelum tidur
- d) Pertahankan kondisi lingkungan yang sesuai untuk tidur
- e) Hindari aktivitas stres dalam beberapa jam sebelum tidur (seperti menghindari lingkungan yang bising)

2) Teknik Relaksasi Benson

Relaksasi benson ialah teknik yang mempengaruhi berbagai macam fisik, psikologis dan kualitas tidur serta nyaman dan sederhana dalam melakukannya (Anisah & Maliya, 2021). Langkah-langkah relaksasi benson sebagai berikut (Baleegh et al., 2019)

- a) Duduk dalam posisi yang nyaman
- b) Tutup mata
- c) Rilekskan semua otot mulai dari telapak kaki hingga puncak kepala bergerak maju ke atas, dan rilekskan seluruh bagian tubuh
- d) Ambil napas dari hidung. Buang napas dari mulut setiap kali menghembuskan napas, ulangi lagi, sambil sikap pasrah pada Tuhan yang Maha Esa sebanyak 2 kali dalam sehari
- e) Lakukan ini selama 20 menit. Usahakan tubuh dan otot tetap rileks, dan jangan bergerak selama beberapa menit

3) Terapi Massage

Menurut Malekshahi, Aryamanesh, & Fallahi, (2018), Terapi Massage dilakukan untuk menurunkan gangguan tidur pada pasien hemodialisa. Terapi yang dilakukan pijat pada tumit ke ujung jari selama 5 menit untuk setiap kaki kanan dan kiri (total 10 menit) dengan menggunakan minyak tubuh. Tekanan yang diberikan ringan sampai sedang dan dapat ditekan ke segala arah dari atas ke bawah. Pada proses ini dilakukan 3 kali seminggu selama 4 minggu/ 1 bulan berturut-turut.

IV.2 Legalitas Produk

Produk booklet ini telah memiliki sertifikat Hak Kekayaan Intelektual (HKI) yang dikeluarkan oleh Direktorat Jenderal Kekayaan Intelektual dibawah naungan Kementerian Hukum dan HAM RI. Proses pengajuan HKI antara lain, yaitu:

- 1) Masuk chrome serta ketik <https://e-hakcipta.dgip.go.id/> . pilih create your account untuk membuat akun setelah selesai tunggu email masuk dan lanjut untuk mengaktifikasi akun.
- 2) Selanjutnya log in ke akun HKI untuk membuat permohonan baru dan isi setiap kebutuhannya dengan lampiran PDF NPWP, KTP, Surat Pernyataan dengan menggunakan materai 10000 dan masukan contoh ciptaan dan submit semua dokumen
- 3) Setelah semua selesai permohonan selanjutnya keluar code billing dengan biaya yang ada Rp. 400.000,00 yang harus dibayar sesuai langkah-langkah bank yang dituju
- 4) Selanjutnya menunggu hasil akhir dari Hak Cipta sampai menerima email bahwa ajuan ciptaan diterima, log in kembali dan klik nomor pemohonan dan sertifikat langsung didownload.
- 5) Booklet dengan Judul “Manajemen Gangguan Tidur Pada Pasien Hemodialisa” mendapatkan sertifikat dengan Nomor permohonan EC00202127000 dan Nomor pencatatan 000253122

IV.3 Keunggulan dan Keterbatasan Produk

IV.3.1 Keunggulan

Keunggulan pada produk booklet ini dapat diakses oleh semua kalangan masyarakat tidak hanya penderita gagal ginjal yang menjalani hemodialisa saja tapi semuanya bisa membaca untuk menambah informasi serta mahasiswa/I bisa menggunakan untuk bahan edukasi lingkungan atau pasien yang menjalani hemodialisa agar booklet semakin banyak yang mengaplikasikan, booklet dibuat dengan simpel dan mudah dipahami, bahasa yang digunakan pada booklet ialah bahasa Indonesia dan materi

yang ada pada produk booklet dari buku yang 10 tahun terakhir dan jurnal yang 5 tahun terakhir.

IV.3.2 Keterbatasan

Setiap hal pasti ada keterbatasan seperti pada produk booklet ini memiliki beberapa keterbatasan ialah: booklet yang tidak banyak dicetak untuk masyarakat, booklet yang dibuat kurang desain yang bagus dan keren untuk menambah minat baca dan tidak ada aplikasi khusus di play store untuk di download.

IV.4 Potensi Keberlanjutan

Potensi yang mendukung produk booklet memiliki aspek pengetahuan, kesehatan dan informasi. Aspek pengetahuan untuk keluarga dan pasien yang menjalani hemodialisa untuk menurunkan gangguan tidur yang dialami dan meningkatkan kualitas hidup pasien. Karena jika kualitas hidup pasien terjaga maka kesehatan pasien bisa bertambah serta komplikasi yang ada berkurang. Produk booklet bisa diinformasikan kepada semua orang bahwa penting untuk diterapkan.