

MANAJEMEN GANGGUAN TIDUR PADA PASIEN HEMODIALISA



PENULIS

VERA SEPTIANA, S.KEP

NS. SANTI HERLINA, M.KEP Sp.KMB

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan yang Maha Esa berkat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Booklet yang berjudul "Manajemen Gangguan Tidur pada Pasien Hemodialisa". Booklet ini disusun untuk meningkatkan kualitas tidur pasien yang menjalani hemodialisa. Penulis mengucapkan terimakasih kepada orang tua yang telah banyak membantu dalam segala hal apapun, serta penulis juga secara khusus mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada ibu Ns. Santi Herlina, MKep Sp.KMB selaku Dosen Pembimbing yang selalu sabar dan mendukung dalam penyusunan booklet. disamping itu terimakasih pula kepada teman-teman ku yang baik. penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam booklet ini, masukan yang bersifat membangun sangat penulis harapkan, semoga booklet ini dapat memberikan banyak manfaat kepada semua orang. Terimakasih

DAFTAR ISI

- KATA PENGANTAR.....ii
- DAFTAR ISI.....iii
- LATAR BELAKANG.....iv
- PENGERTIAN GANGGUAN TIDUR.....1
- 4 FAKTOR YANG MEMPENGARUHI
KUALITAS TIDUR PADA PASIEN
HEMODIALISA.....2
- PENYEBAB, TANDA DAN GEJALA.....9
- BAGAIMANA TIPS MENGATASI
GANGGUAN TIDUR PADA PASIEN
HEMODIALISA.....10
- DAFTAR PUSTAKA

LATAR BELAKANG

Prevalensi 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 prevalensi tertinggi pada DKI Jakarta sebesar 38,71% diikuti DI Yogyakarta 35,51% dan Bali 37,04% (Risikesdas, 2018).



LATAR BELAKANG

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"



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).



(Lanjutan)



YUK KITA LIAT!!!

**4 FAKTOR YANG MEMPENGARUHI
KUALITAS TIDUR PADA PASIEN
HEMODIALISA**

Sumber Gambar: Canva Premium

2

1. Faktor Psikososial

- Alexithymia: kesulitan membedakan antara perasaan dan sensasi tubuh



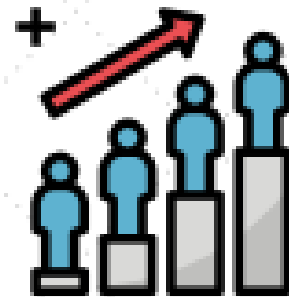
- Depresi bisa menurunkan kualitas tidur, prevalensi depresi pada pasien hemodialisa 4 kali lebih tinggi dibandingkan populasi umum.



(De Mello Carone et al. 2020)

2. Faktor Sosiodegmorafi

- Jenis Kelamin wanita, usia tua, aktivitas fisik rendah, indeks masa tubuh tinggi merupakan faktor dengan penurunan kualitas tidur pada pasien HD



- Status keuangan yang buruk dan pengangguran dapat mengganggu kualitas tidur



(De Mello Carone et al, 2020)

3. Faktor Biokimia

- Gangguan tidur pada pasien hemodialisa dikaitkan dengan tingkat infeksi yang tinggi dan sistem kekebalan tubuh yang rendah



- Nafsu makan menurun, albumin serum rendah dan kadar kreatinin rendah yang merupakan penyebab perubahan dari kualitas tidur yang rendah pada hemodialisa

(De Mello Carone et al, 2020)

4. Faktor dengan prosedur hemodialisa

- Hiperhidrasi relatif tinggi menyebabkan gangguan tidur pada pasien hemodialisa



- Terpasangnya Kateter Vena Sentral (CVC) yang kurang baik: pada pasien HD sering mengalami kram otot dan pruritis uremik



PENYEBAB, TANDA DAN GEJALA

- Insomnia pada pasien dengan penyakit ginjal ada penyebab yaitu:



kekurangan orexin
(hypocretin)



disfungsi ginjal
menyebabkan
hiperkalemia



(Nigam, Camacho, Chang, & Riaz, 2018)



- Gangguan pernapasan terkait tidur seperti pernapasan berhenti saat tidur (sleep apnea) (Scherer, Combs, & Brennan, 2017).



- Parasomnia adalah perilaku yang tidak diinginkan selama tidur (Nigam et al, 2018).





***BAGAIMANA TIPS 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.

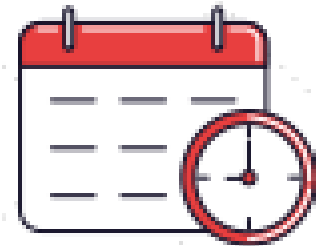


Kita harus bisa menerapkan prinsip disiplin dan menciptakan kenyamanan pada tidur.



Mari Terapkan ini !!!!!

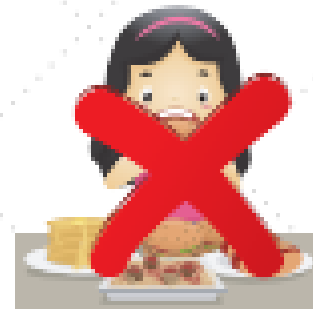
- Setiap hari bangun pada waktu yang sama termasuk hari libur

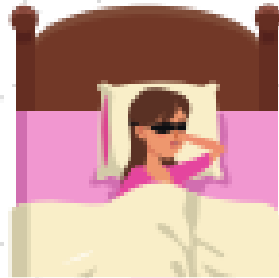


- Hindari tidur siang



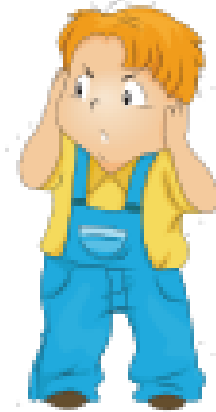
- Hindari makan yang membuat kenyang dalam waktu 2 jam sebelum tidur





- Pertahankan kondisi lingkungan yang sesuai untuk tidur

- Hindari aktivitas stres dalam beberapa jam sebelum tidur (seperti menghindari lingkungan yang bising)



2. Terapi 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:**

- Duduk dalam posisi yang nyaman



- Tutup mata



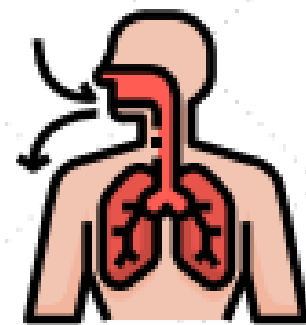
(Baleegh et al, 2019)

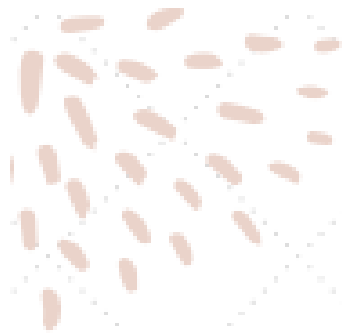


- Rilekskan semua otot mulai dari telapak kaki hingga puncak kepala bergerak maju ke atas, dan rilekskan seluruh bagian tubuh

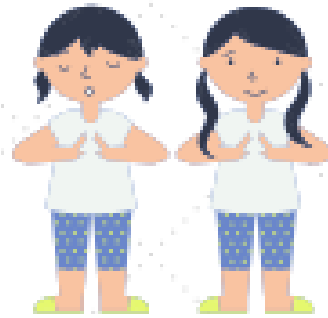


- Ambil napas dari hidung. Buang napas dari mulut setiap kali menghembuskan napas, ulangi sambil sikap pasrah pada Tuhan yang Maha Esa sebanyak 2 kali dalam sehari





- 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.



Pada proses ini dilakukan 3 kali seminggu selama 4 minggu/ 1 bulan berturut-turut.

- 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.

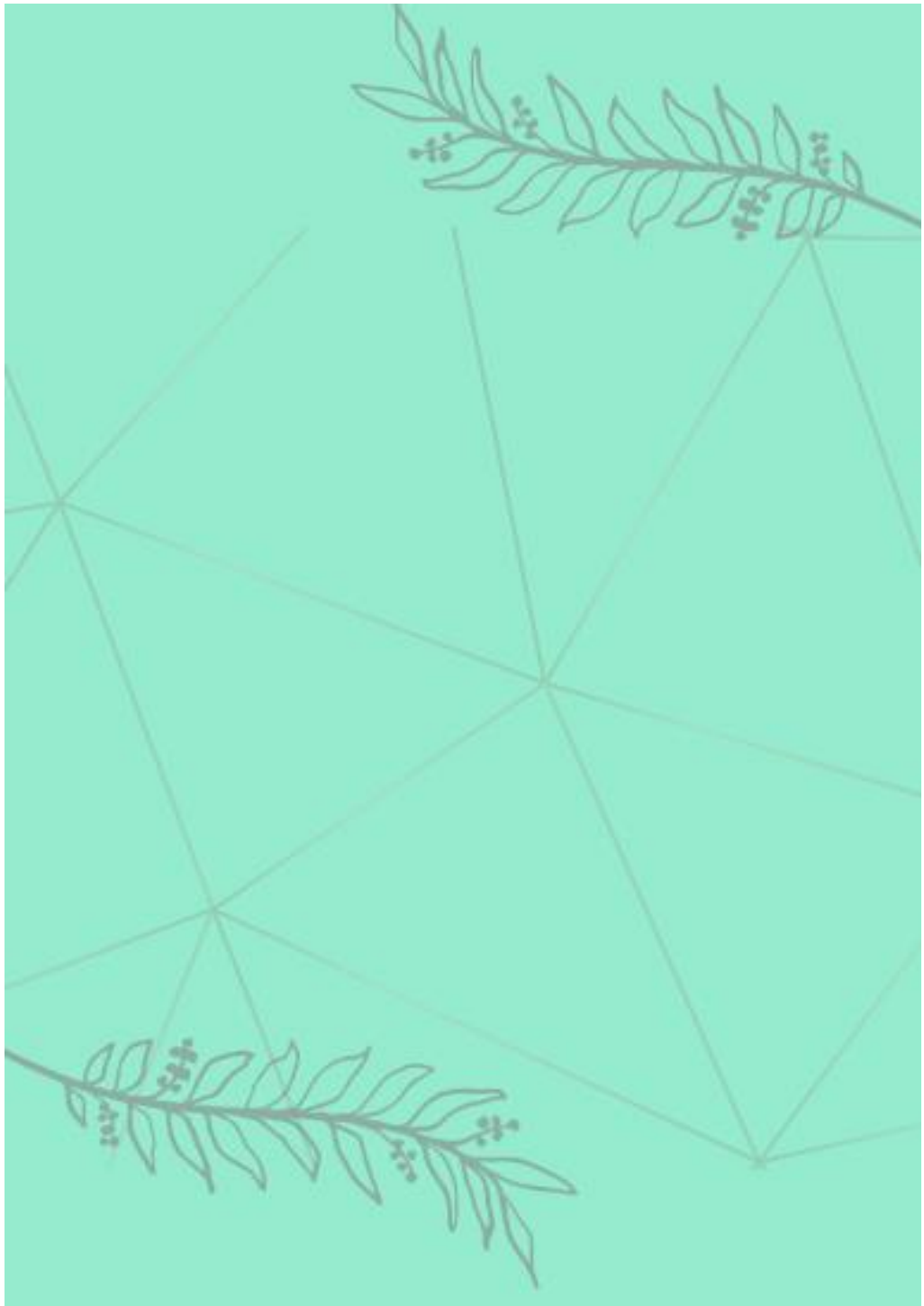
DAFTAR PUSTAKA

- Anisah, I. N., & Mulya, A. (2021). Efektivitas Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pasien Yang Menjalani Hemodialisa. 14(1), 57-64.
- Asyraf, A., & Arisdiani, T. (2020). Manajemen Diet dan Kualitas Hidup Pasien Penyakit Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisis di Rumah Sakit. *Journal of Holistic Nursing Science*, 7(2), 157-169. <https://doi.org/10.31603/nursing.v7i2.3063>
- Boleegh, E., Elsayed, M., Hassan, E., Radwan, M., Ibrahim, N., Ahmed, E., & Elgilany, H. (2018). The Effect of Benson ' s Relaxation Technique on Anxiety , Depression and Sleep Quality of Elderly Patients Undergoing Hemodialysis Homepage: <http://innovativejournalin/index.php/ind> The Effect of Benson ' s Relaxation Technique on Anxiety , Depression. (February). <https://doi.org/10.15520/ind.v9i02.2443>
- Black, J. , & H. (2014). Keperawatan Medikal Bedah. Jakarta: EGC.
- De Mello Carone, C. M., Da Silva, B. D. P., Rodrigues, L. T., Tavares, P. D., S., Carpena, M. X., & Santos, I. S. (2020). Factors associated with sleep disorders in university students. *Cadernos de Saude Publica*, 36(3). <https://doi.org/10.1590/0102-311x00074919>
- Lindner, A. V., Novak, M., Bohra, M., & Mucci, I. (2015). Insomnia in Patients With Chronic Kidney Disease. *Seminars in Nephrology*, 35(4), 359-372. <https://doi.org/10.1016/j.semnephrol.2015.06.007>
- Malekshahi, F., Aryamanesh, F., & Fallahi, S. (2018). The effects of massage therapy on sleep quality of patients with end-stage renal disease undergoing hemodialysis. *Sleep and Hypnosis*, 20(2), 91-95. <https://doi.org/10.5350/Sleep.Hypn.2017.19.0138>
- Nigam, G., Camacho, M., Chang, Edward T., & Riaz, M. (2018). Exploring Sleep Disorders in Patients with Chronic Kidney Disease. *Nature and Science of Sleep*, 10, 35-43. <https://doi.org/10.2147/NSS.S125839>
- Ningrum, C. A. W., Imardiani, B., & Rahma, S. (2017). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pasien Gagal Ginjal Kronik Dengan Terapi Hemodialisa. 279-285.
- Oliveira, F. V. L. (2018). A systematic review of sleep disorders in patients with chronic kidney disease undergoing hemodialysis. *The Journal of Physical Therapy Science*, 2164-2170.

(Lanjutan)

- Pipit, F. N., Iman, P., & Felasifah, Y. A. (2018). Pengaruh Musik Instrument Dan Sleep Hygiene Terhadap Gangguan Tidur Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisa Di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta. 9(2), 467-480.
- Rikeedas. (2018). Riset Kesehatan Dasar 2018. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Scherer, S. J., Combs, A. S., & Brennan, F. (2017). Sleep Disorders, Restless Legs Syndrome, and Uremic Pruritus: Diagnosis and Treatment of Common Symptoms in Dialysis Patients. *Physiology & Behavior*, 175(3), 139-148. <https://doi.org/10.1053/j.ajkd.2016.07.031> Sleep
- Sevgi, K., & Baki, R. (2016). The effect of foot re-fill exology and back massage on hemodialysis patients' fatigue and sleep quality. 24, 139-141.
- Soleimani, F., Motaarefi, H., & Hoesanpour-Dehkordi, A. (2016). Effect of sleep hygiene education on sleep quality in hemodialysis patients. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 10(12), LC01-LC04. <https://doi.org/10.7880/JCDR/2016/10668.0941>
- Subarman Plus, E., & Herlina, S. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisis Di Rumah Sakit Tarakan Jakarta. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 3(1). Retrieved from <https://ejournalupnvtj.ac.id/index.php/Gantari/article/view/1081>
- Terzi, B., Topbaş, E., & Ergül, H. Ç. (2018). Comparison of Sleep Quality and Dialysis Adequacy of Patients Undergoing Hemodialysis. 3(06), 1342-1350.
- Wahid, A. N., & Rani, Y. (2018). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 6, 18-26. <https://doi.org/10.20473/jbe.v6i12018.18-26>

(Lanjutan)



Lampiran 2
Sertifikat HKI


REPUBLIK INDONESIA
KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA

SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC00202127000, 10 Juni 2021

Pencipta

Nama : Vera Septiana, S.Kep dan Ns. Santi Herlina, M.Kep, Sp. KMB
Alamat : Jln. Lingk Cipayang No.66 RT/RW: 002/029 Kelurahan: Abadijaya
Kecamatan: Sukmajaya Kota Depok, Depok, JAWA BARAT, 16417
Kewarganegaraan : Indonesia

Pemegang Hak Cipta

Nama : Vera Septiana, S.Kep dan Ns. Santi Herlina, M.Kep, Sp. KMB
Alamat : Jln. Lingk Cipayang No.66 RT/RW: 002/029 Kelurahan: Abadijaya
Kecamatan: Sukmajaya Kota Depok, Depok, JAWA BARAT, 16417
Kewarganegaraan : Indonesia
Jenis Ciptaan : Booklet
Judul Ciptaan : Manajemen Gangguan Tidur Pada Pasien Hemodialisa
Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 10 Juni 2021, di Jakarta
Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama hidup Pencipta dan terus berlangsung selama 70 (tujuh puluh) tahun setelah Pencipta meninggal dunia, terhitung mulai tanggal 1 Januari tahun berikutnya.

Nomor pencatatan : 000253122

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.
Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.

a.n. MENTERI HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA
DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL


Dr. Freddy Harris, S.H., LL.M., ACCS.
NIP. 196611181994031001



Disclaimer:
Dalam hal pemohon memberikan keterangan tidak sesuai dengan surat pernyataan, menteri berwenang untuk mencabut surat pencatatan permohonan.

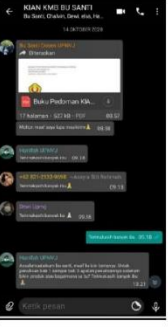
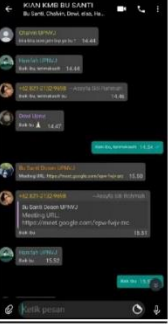
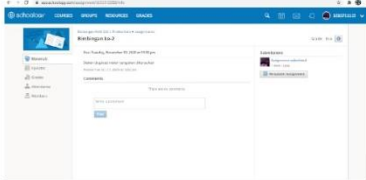
Lampiran 3

Kartu Monitoring

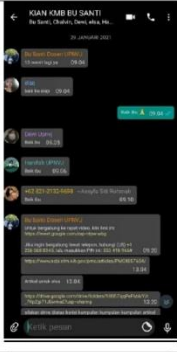
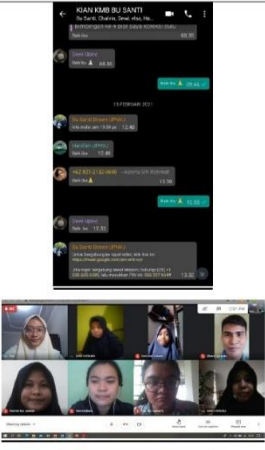




KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
 UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
 Kampus I : Jalan RS. Fatmawati, Pondok Labu, Jakarta Selatan 12450
 Kampus II (Fikes) : Jalan Raya Limo Depok 16515
 Telp. 021-7656971, Fax. 021-7656904
 Website : <http://www.upnvj.ac.id>, Email : upnvj@upnvj.ac.id

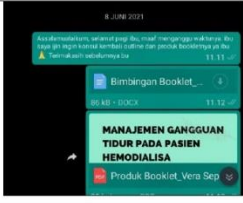



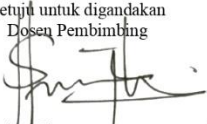
KARTU MONITOR

NAMA MAHASISWA : Vera Septiana NOMOR INDUK MAHASISWA : 2010721071 PROGRAM STUDI : Pendidikan Profesi Ners PEMINATAN : Keperawatan Medikal Bedah DOSEN PEMBIMBING I : Ns. Santi Herlina, M. Kep, Sp. KMB DOSEN PEMBIMBING II : Ns. Fiora Ladesvita, M. Kep, Sp. KMB JUDUL KIAN : Manajemen Gangguan Tidur Pada Pasien Hemodialisa			
NO	TANGGAL	POKOK BAHASAN	BUKTI BIMBINGAN
1.	8 Oktober 2020	Bimbingan KIAN terkait pedoman KIAN terbaru	
2.	27 Oktober 2020	Bimbingan tema dan judul KIAN	
3.	10 November 2020	Pengumpulan outline Booklet	

(Lanjutan)

4.	29 Januari 2021	Bimbingan dan revisi outline booklet	
5.	13 Februari 2021	Revisi Outline Booklet	
6.	3 Juni 2021	Revisi Booklet	
7.	4 Juni 2021	Uji Turnitin Booklet	

(Lanjutan)

8.	8 Juni 2021	Bimbingan Produk Booklet	
9.	9 Juni 2021	Revisi Produk Booklet	
10.	12 Juni 2021	Konsultasi Laporan KIAN	
11.	3 Juli 2021	Revisi Laporan KIAN Pasca Sidang	
Catatan :			Jakarta, 14 Juni 2021
1. Kartu Monitor agar di lampirkan pada waktu KIAN diajukan kepada kepala program studi pada saat pendaftaran Ujian Sidang KIAN. 2. Judul KIAN hanya berlaku sejak 1 tahun semenjak pengambilan KIAN saat pengambilan KRS.			Setuju untuk digandakan Dosen Pembimbing  (Ns. Santi Herlina, M. Kep, Sp. KMB)

Lampiran 4

Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Vera Septiana, S.Kep

NIM : 2010721071

Program Studi : Pendidikan Profesi Ners

Dengan ini menyatakan bahwa Karya Ilmiah Akhir Ners ini yang berjudul “Manajemen Gangguan Tidur Pada Pasien Hemodialisa” benar bebas dari plagiarisme, dengan skor 12%. Apabila pernyataan ini terbukti tidak benar maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 7 Juni 2021

Mahasiswa

Dosen Pembimbing



Ns. Santi Herlina, S.Kep, M.Kep,
Sp.Kep. MB

Vera Septiana, S.Kep

Lampiran 5
Hasil Turnitin

uji turnitin vera ke-2

ORIGINALITY REPORT

12% SIMILARITY INDEX	12% INTERNET SOURCES	3% PUBLICATIONS	5% STUDENT PAPERS
--------------------------------	--------------------------------	---------------------------	-----------------------------

PRIMARY SOURCES

1	shoalihin.wordpress.com Internet Source	1%
2	izzaucon.blogspot.com Internet Source	1%
3	Submitted to Unika Soegijapranata Student Paper	1%
4	technomercu.wordpress.com Internet Source	1%
5	123dok.com Internet Source	1%
6	www.scribd.com Internet Source	1%
7	jurnal.unimus.ac.id Internet Source	1%
8	tutiningsi.blogspot.com Internet Source	1%
9	ejournal.unp.ac.id Internet Source	1%

(Lanjutan)

10	pt.scribd.com Internet Source	1 %
11	repository.unissula.ac.id Internet Source	1 %
12	Submitted to Universitas Muhammadiyah Ponorogo Student Paper	<1 %
13	adoc.pub Internet Source	<1 %
14	mustaqim89.wordpress.com Internet Source	<1 %
15	repository.ump.ac.id Internet Source	<1 %
16	www.pustaka.ut.ac.id Internet Source	<1 %
17	www.scilit.net Internet Source	<1 %
18	ecampus.iainbatusangkar.ac.id Internet Source	<1 %
19	eprints.ners.unair.ac.id Internet Source	<1 %
20	es.scribd.com Internet Source	<1 %
21	jurnal.uimedan.ac.id	

(Lanjutan)

Internet Source

<1 %

22 repository.uinsu.ac.id
Internet Source

<1 %

23 repository.unair.ac.id
Internet Source

<1 %

24 digilib.unisayogya.ac.id
Internet Source

<1 %

Exclude quotes On

Exclude matches Off

Exclude bibliography On