

LITERATURE REVIEW

***SLEEP HYGIENE* DALAM MENINGKATKAN KUALITAS
TIDUR PASIEN**

KARYA TULIS ILMIAH

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Ahli Madya Keperawatan**

Nur Imam Fauzan

10118010



**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BAKTI TUNAS HUSADA TASIKMALAYA**

2021

ABSTRAK

SLEEP HYGIENE IN IMPROVING PATIENTS SLEEP QUALITY

Nur Imam Fauzan¹, Asep Robi², Teti Agustin³

Program DIII Keperawatan STIKes Bakti Tunas Husada Tasikmalaya

Email : nurimamfauzan11@gmail.com

ABSTRAK

Kesempatan untuk tidur sama pentingnya dengan kebutuhan makan, aktivitas, maupun kebutuhan dasar lainnya. Setiap individu membutuhkan tidur untuk memulihkan kembali kesehatannya. Kurang tidur dapat memiliki berbagai efek fisiologis yang berbahaya, antara lain penurunan fungsi kekebalan, penurunan daya ingat, penyembuhan luka, penurunan vitalitas dan kekuatan, serta peningkatan resistensi insulin, nyeri dan kematian. Untuk mengetahui efektifitas *sleep hygiene* dalam meningkatkan kualitas tidur pasien. Jenis Penelitian *Literature Review* berupaya untuk menganalisis dari literatur dalam kurun waktu tertentu yang berhubungan dengan bidang atau topik yang diteliti. Pasien masih memiliki perilaku kualitas tidur yang buruk. Pasien memiliki kualitas tidur yang buruk disebabkan karena kesulitan pasien untuk tidur karena kondisi lingkungan selama perawatan, sulit memulai tidur, meningkatnya frekuensi terbangun, dan durasi tidur yang pendek. Dampak *Sleep Hygiene* berpengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur dan kualitas hidup pasien. Hasil penelitian menyebutkan bahwa pasien masih memiliki perilaku *Sleep Hygiene* yang buruk. Dampak perilaku *Sleep Hygiene* yang buruk menyebabkan pasien mengalami kualitas tidur yang buruk.

Kata Kunci : *Sleep Hygiene*, Kualitas tidur, Pengaruh, Perilaku *Sleep Hygiene*

ABSTRACT

The opportunity to sleep is as important as the need for food, activity, other basic needs. Every individual needs sleep to rediscover his health. Lack of sleep can have a variety of harmful physiological effects, including decreased immune function, decreased memory, wound healing, decreased vitality and strength, and increased insulin resistance, pain and death. To determine the effectiveness of sleep hygiene in improving the sleep quality of patients. Types of Research Literature Review seeks to analyze the literature in a certain period of time related to the field or topic under study. The patient still has poor sleep quality behavior. The patient has poor sleep quality due to the patient's difficulty in falling asleep due to environmental conditions during treatment, difficulty initiating sleep, as well as waking up, and short sleep duration. Impact Sleep Hygiene has an effect on improving the quality of sleep and quality of life of patients. The results of the study stated that the patient still had poor Sleep Hygiene behavior. Impact Sleep Hygiene is poor causing patients to experience poor sleep quality.

Keywords : Sleep Hygiene, Sleep Quality, Influence, Sleep Hygiene Behavior