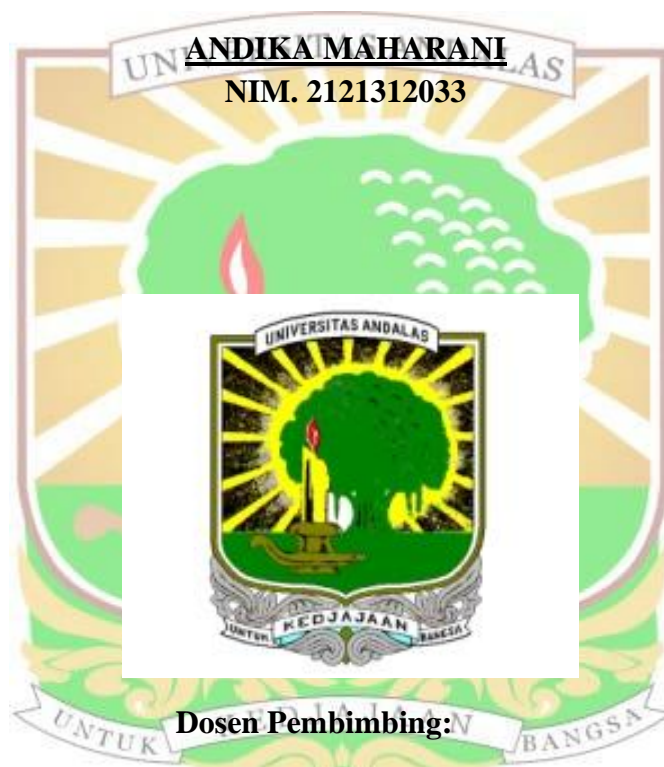


**PENGARUH *SLEEP HYGIENE EDUCATION* TERHADAP KUALITAS  
TIDUR, KECEMASAN, DAN KELELAHAN PADA PASIEN KANKER  
YANG SEDANG MENJALANI KEMOTERAPI DAN MENGALAMI  
GANGGUAN TIDUR DI RSUP DR M DJAMIL PADANG**

**OLEH**



1. **Dr. Ns. Meri Neherta, S.Kep., M.Biomed**
2. **Ns. Lidya, M.Kep., Sp.Kep.MB**

**FAKULTAS KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS ANDALAS  
PADANG 2024**

**TESIS**

**PENGARUH *SLEEP HYGIENE EDUCATION* TERHADAP KUALITAS  
TIDUR, KECEMASAN, DAN KELELAHAN PADA PASIEN KANKER  
YANG SEDANG MENJALANI KEMOTERAPI DAN MENGALAMI  
GANGGUAN TIDUR DI RSUP DR M DJAMIL PADANG**

Tesis ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
Magister Keperawatan



**ANDIKA MAHARANI  
NIM. 2121312033**

**FAKULTAS KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS ANDALAS  
PADANG 2024**

**FAKULTAS KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS ANDALAS**

**Andika Maharani  
2121312033**

**Pengaruh *sleep hygiene education* terhadap kualitas tidur, kecemasan, dan kelelahan pada pasien kanker yang sedang menjalani kemoterapi dan mengalami gangguan tidur di RSUP DR M Djamil Padang**

xv + 166 halaman + 11 tabel + 4 skema + 13 lampiran

**ABSTRAK**

Penurunan kualitas tidur, peningkatan kecemasan, dan kelelahan dipandang sebagai masalah potensial yang terjadi pada pasien kemoterapi. Hal ini dapat menurunkan respon pengobatan dan kualitas hidup pasien. Perlunya intervensi bagi pasien untuk meningkatkan kualitas tidur, menurunkan kecemasan, dan kelelahan selama kemoterapi secara mandiri. Salah satu intervensi yang aman dan mudah diaplikasikan yaitu *sleep hygiene education*. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh *sleep hygiene education* terhadap kualitas tidur, kecemasan, dan kelelahan pada pasien kanker yang menjalani kemoterapi. Penelitian *quasi eksperimen* dengan *pretest* dan *posttest control group design*. Total sampel pada penelitian ini berjumlah 47 orang terbagi 23 orang kelompok intervensi dan 24 orang kelompok kontrol yang diambil dengan teknik *purposive sampling*. Pengukuran kualitas tidur menggunakan *Pittsburg Sleep Quality Index* (PSQI), kecemasan menggunakan *Hospital Anxiety Depression Scale* (HADS) dan kelelahan menggunakan *Brief Fatigue Inventory* (BFI). Analisis data menggunakan *paired t-test* dan *independent t-test*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perubahan yang signifikan sebelum dan sesudah intervensi pada kualitas tidur ( $p$  value < 0,001), kecemasan ( $p$  value < 0,001) dan kelelahan ( $p$  value < 0,001) pada kelompok intervensi. Kemudian juga ditemukan perbedaan yang signifikan pada selisih rerata kualitas tidur ( $p$  value < 0,001), kecemasan ( $p$  value < 0,001) dan kelelahan ( $p$  value = 0,001) antara kelompok intervensi dan kontrol. Diharapkan *sleep hygiene education* dapat diterapkan sebagai salah satu intervensi pada pasien yang mengalami penurunan kualitas tidur, kecemasan, dan kelelahan selama kemoterapi.

Kata kunci: *Sleep hygiene education*; kemoterapi; kualitas tidur; kecemasan; kelelahan

Daftar Pustaka : 150 (2016-2023)

**FACULTY OF NURSING  
UNIVERSITAS ANDALAS**

**Andika Maharani  
2121312033**

***The Effect of sleep hygiene education on sleep quality, anxiety, and fatigue of  
chemotherapy patients with sleep disorder at the  
RSUP DR M Djamil Padang***

xv + 166 page + 11 table + 4 scheme + 13 attachment

**ABSTRACT**

*Decreased sleep quality, increased anxiety and fatigue was considered as a potential problem for chemotherapy patients. This can reduce treatment response and quality of life. Interventions are needed to improve sleep quality, reduce anxiety and fatigue during chemotherapy independently. One intervention that is safe and easy to apply is sleep hygiene education. This study aims to determine the effect of sleep hygiene education on sleep quality, anxiety and fatigue in chemotherapy patients. Quasi experimental research with pretest and posttest control group design. The total sample in this study amounted to 47 people divided into 23 intervention groups and 24 control groups taken by purposive sampling technique. Measurement of sleep quality using Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI), anxiety using Hospital Anxiety Depression Scale (HADS) and fatigue using Brief Fatigue Inventory (BFI). Data analysis used paired t-test and independent t-test. The results showed that there were significant changes pre and posttest in sleep quality ( $p$  value  $< 0.001$ ), anxiety ( $p$  value  $< 0.001$ ) and fatigue ( $p$  value  $< 0.001$ ) in the intervention group. Then also found a significant difference in the mean sleep quality ( $p$  value  $< 0.001$ ), anxiety ( $p$  value  $< 0,001$ ), and fatigue ( $p$  value = 0.001) between the intervention and the control group. Sleep hygiene education can be applied as one of the nursing interventions in patients who experience decreased sleep quality, anxiety, and fatigue during chemotherapy.*

*Keywords: sleep hygiene education; chemotherapy; cancer; sleep disorder, anxiety; fatigue*

*Bibliography: 150 (2016-2023)*