

INTISARI

Latar Belakang: Pasien penyakit ginjal kronis mengalami penurunan fungsi ginjal yang progresif dan pada umumnya berakhir dengan gagal ginjal. Gagal ginjal adalah suatu keadaan klinis yang ditandai dengan penurunan fungsi ginjal yang ireversibel dan juga memerlukan terapi pengganti ginjal yang tetap, berupa hemodialisis atau transplantasi ginjal. Penyakit Ginjal Kronis masih menjadi masalah besar di dunia. Selain sulit disembuhkan, biaya perawatan dan pengobatannya sangat mahal. Keluhan tentang gangguan tidur dan *excessive daytime sleepiness* adalah hal yang biasa dikalangan pasien dengan penyakit ginjal kronis. Kira-kira 80% dari semua pasien mempunyai keluhan gangguan tidur. Hal ini berpengaruh terhadap kualitas tidur dan juga ikut mempengaruhi kualitas hidup pasien. Sleep Hygiene merupakan kegiatan yang dilakukan untuk tidur yang baik dan aromaterapi lavender dapat menghilangkan gejala seperti kelelahan, tidur yang terganggu dan masalah pada tubuh dan mempunyai pengaruh yang baik terhadap kesejahteraan dan kualitas hidup.

Metode: Penelitian kuantitatif ini menggunakan desain quasi eksperimental pre test dan post test dengan grup kontrol. Besar sampel yang diteliti sebanyak 50 orang. Intervensi diberikan selama 2 minggu lalu dilakukan post-test untuk melihat pengaruhnya melalui kuisisioner KDQOL-SF. Analisis data menggunakan uji non parametrik.

Hasil: Nilai signifikansi $p=0,002$ pada uji analisis berpasangan dan nilai $p=0,001$ pada uji analisis tidak berpasangan. Kedua hasil dari analisis diatas menunjukkan bahwa intervensi memberikan pengaruh dalam peningkatan kualitas hidup pasien melalui perbaikan gangguan tidur.

Kesimpulan: Kombinasi *sleep hygiene* dan aromaterapi berpengaruh terhadap peningkatan kualitas hidup pasien penyakit ginjal kronis menggunakan metode pre-test dan post-test melalui kuisisioner KDQOL-SF 36.

Kata Kunci: Penyakit Ginjal Kronis, *Sleep Hygiene*, Aromaterapi, gangguan tidur, kualitas hidup

ABSTRACT

Background: *Patient with Chronic Renal disease experience reduction of kidney function progressively then they will suffer kidney failure. Kidney failure is a clinical situation where the reduction of kidney function is irreversible and need permanent kidney function replacement. Chronic renal disease still contribute in global health problem. Despite it is hard to cure, the expense of the treatment and care is very expensive. Complains about sleep disturbance and excessive daytime sleepiness is very common about 80% from all the patients. This condition effect the quality of sleep and the quality of life. Sleep hygiene is a routine to achieve good quality of sleep and lavender aromatherapy improved associated symptoms such as restlessness, disturbed sleep and somatic complaints had a beneficial influence on general well-being and quality of life.*

Methods: *this qualitative study using quasy experimental pre test and post test with control group design. 50 patient was examined and intervention was given for about two weeks and then the patient take the post test to see the effect correspond to the KDQOL-SF questionnaire. Non parametric analysis is used in this study.*

Results: *the result from paired test analysis show $p=0,002$ and result from independent test analysis show $p=0,001$. Both of above analysis descibe that the intervention give an effect in the quality of life by improvement in sleep disturbance.*

Conclusion: *combination of sleep hygiene and aromatherapy have an impact to enhance the quality of life of chronic renal disease patients through the results of pre and post test of KDQOL-SF 36.*

Key Word: *Chronic renal disease, Sleep Hygiene, aromatherapy, sleep disturbance, quality of life*