

Buku Referensi

MANAJEMEN KEPERAWATAN PADA PASIEN GANGGUAN TIDUR

Anggia Astuti
Nuridha Fauziyah



BUKU REFERENSI
MANAJEMEN KEPERAWATAN PADA
PASIEN GANGGUAN TIDUR

Anggia Astuti, S.Kp., Ners., M.Kep
Nuridha Fauziyah, S.Kep., Ners., M.Kep



**Optimal
Untuk
Negeri**

BUKU REFERENSI

MANAJEMEN KEPERAWATAN PADA PASIEN GANGGUAN TIDUR

Penulis: Anggia Astuti, S.Kp., Ners., M.Kep

Nuridha Fauziyah, S.Kep., Ners., M.Kep

Desain Sampul: Raden Bhoma Wikantioso Indrawan

Penata Letak: Al Faqih Syarif Hidayatulloh

ISBN: 978-634-7294-99-9

Cetakan Pertama: September, 2025

Hak Cipta 2025

Hak Cipta Dilindungi Oleh Undang-Undang

Undang-Undang RI Nomor 28 Tahun 2014 Tentang Hak Cipta

Copyright © 2025

Penerbit Optimal Untuk Negeri

All Right Reserved

Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari Penerbit.

Website : optimaluntuknegeri.com

Instagram : @bimbel.optimal

Tiktok : @maskokooo



PT OPTIMAL UNTUK NEGERI

Kencana Tower Lt. Mezzanine

Jl. Raya Meruya Ilir No. 88

RT. 001 RW. 005, Kel. Meruya Utara, Kec. Kembangan

Jakarta Barat

Anggota IKAPI No. 635/DKI/2025

Prakata

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa karena atas rahmat dan karunia-Nya, buku referensi ini yang berjudul **“Manajemen Keperawatan pada Pasien Gangguan Tidur”** dapat disusun dan diselesaikan dengan baik. Buku ini hadir sebagai respons terhadap meningkatnya kesadaran akan pentingnya kualitas tidur dalam menjaga kesehatan fisik dan mental, khususnya pada pasien yang menjalani perawatan keperawatan.

Gangguan tidur merupakan masalah yang seringkali terabaikan namun memiliki dampak signifikan terhadap proses penyembuhan, kualitas hidup, dan beban pelayanan kesehatan. Dalam konteks keperawatan, pemahaman yang mendalam mengenai manajemen gangguan tidur menjadi kompetensi esensial yang harus dimiliki oleh perawat dalam memberikan asuhan yang holistik dan berorientasi pada kebutuhan individu pasien.

Buku ini disusun secara sistematis dengan mengangkat empat aspek utama dalam penanganan pasien dengan gangguan tidur. Bab pertama mengulas berbagai strategi keperawatan untuk menciptakan lingkungan tidur yang nyaman, yang merupakan langkah preventif sekaligus promotif dalam menciptakan kondisi fisiologis yang mendukung tidur. Bab kedua membahas pentingnya edukasi kepada pasien tentang kebiasaan tidur sehat, sebagai upaya empowering pasien dalam mengelola kebiasaan tidur yang adaptif dan berkelanjutan.

Bab ketiga memperluas cakupan pada pendekatan psikososial melalui dukungan psikologis kepada pasien dengan gangguan tidur kronis, karena gangguan tidur kerap kali berkaitan erat dengan stres, kecemasan, dan gangguan emosi lainnya. Terakhir, Bab keempat menekankan pentingnya kolaborasi tenaga medis dalam pengelolaan pasien dengan gangguan tidur, yang menuntut keterpaduan peran perawat, dokter, psikolog, dan profesional kesehatan lainnya dalam menciptakan intervensi yang komprehensif.

Penulis berharap buku ini dapat menjadi sumber referensi yang aplikatif bagi mahasiswa keperawatan, perawat klinis, pendidik, dan peneliti dalam bidang keperawatan, serta menjadi bahan pengembangan ilmu pengetahuan keperawatan khususnya dalam penanganan gangguan tidur. Akhir kata, penulis menyampaikan

UPT Perpustakaan Universitas Jember

terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan moral maupun intelektual dalam proses penulisan buku ini.

Semoga buku ini dapat memberikan kontribusi nyata dalam peningkatan kualitas pelayanan keperawatan di Indonesia.

Penulis



Daftar Isi

Prakata	iii
Daftar Isi.....	v
BAB I STRATEGI KEPERAWATAN UNTUK MENCIPTAKAN LINGKUNGAN TIDUR YANG NYAMAN	1
A. Pendahuluan.....	1
B. Tidur.....	2
C. Manfaat Tidur	2
D. Fisiologi Tidur	4
E. Tahapan Tidur	5
F. Faktor yang Mempengaruhi tidur.....	6
G. Dampak Kekurangan Tidur.....	10
H. Lingkungan yang Nyaman	10
I. Strategy Keperawatan dalam Meciptakan Lingkungan Tidur yang Nyaman.....	11
J. Penutup	17
Referensi.....	18
BAB II EDUKASI PASIEN TENTANG KEBIASAAN TIDUR SEHAT	20
A. Pendahuluan.....	20
B. Konsep dan Prinsip Dasar Kebiasaan Tidur Sehat (Sleep Hygiene).....	21
C. Identifikasi Kebutuhan Edukasi Pasien.....	23
D. Strategi Edukasi Efektif dalam Mengajarkan Kebiasaan Tidur Sehat.....	25
E. Intervensi Berbasis Bukti dalam Edukasi Kebiasaan Tidur Sehat	27
F. Monitoring dan Evaluasi Keberhasilan Edukasi Kebiasaan Tidur Sehat.....	29
G. Tantangan dalam Implementasi Edukasi Kebiasaan Tidur Sehat.....	31
H. Cara Mudah untuk Tenaga Keperawatan dalam Edukasi Tidur Sehat.....	32
I. Implikasi Praktik Keperawatan	34
J. Penutup	36
Referensi.....	38
BAB III DUKUNGAN PSIKOLOGIS UNTUK PASIEN DENGAN GANGGUAN TIDUR KRONIS.....	40
A. Pendahuluan.....	40
B. Gangguan Tidur.....	41
C. Faktor yang Mempengaruhi Gangguan Tidur.....	42

D. Klasifikasi Gangguan Tidur	42
E. Dampak Gangguan Tidur.....	44
F. Dukungan Psikologis	45
G. Prinsip Pelaksanaan Dukungan Psikologi	46
H. Faktor Psikologis Dan Sosial Yang Mempengaruhi Keadaan Psikologis Seseorang	47
I. Faktor Pendorong Pemberian Dukungan Psikologis	48
J. Bentuk Dukungan Psikologis.....	48
K. Sumber Dukungan Psikologis	49
L. Hubungan Dukungan Psikologis Dengan Gangguan Tidur Kronis	51
M. Penutup	51
Referensi.....	53

BAB IV KOLABORASI TENAGA MEDIS DALAM PENGELOLAAN PASIEN DENGAN GANGGUAN TIDUR..... 55

A. Pendahuluan.....	55
B. Prinsip-Prinsip Kolaborasi Interprofesional dalam Manajemen Gangguan Tidur.....	56
C. Identifikasi Peran Masing-masing Tenaga Medis dalam Tim Kolaboratif.....	58
D. Model dan Strategi Kolaborasi dalam Praktik Klinik Gangguan Tidur	60
E. Komunikasi Efektif dalam Tim Kolaboratif.....	62
F. Evaluasi Efektivitas Kolaborasi dalam Pengelolaan Gangguan Tidur.....	64
G. Tantangan dalam Kolaborasi Interprofesional pada Pengelolaan Gangguan Tidur	66
H. Implikasi Praktik Keperawatan Gangguan Tidur.....	69
I. Penutup	71
Referensi.....	74

Profil Penulis.....	77
Sinopsis Buku	78

BAB I

STRATEGI KEPERAWATAN UNTUK MENCIPTAKAN LINGKUNGAN TIDUR YANG NYAMAN

A. Pendahuluan

Setiap individu memerlukan waktu untuk beristirahat dan tidur guna menjaga kondisi kesehatan tetap optimal (Devi dan Heri, 2021). Istirahat dan tidur termasuk dalam kebutuhan dasar yang penting bagi seluruh manusia. Rata-rata orang dewasa membutuhkan waktu tidur sekitar 6 hingga 8 jam setiap harinya (Widiyati dkk., 2023). Sebagai makhluk yang terus beraktivitas, manusia memerlukan istirahat yang cukup untuk mengembalikan energi dan kebugaran tubuh (SAFRUDIN dkk., 2023). Kekurangan istirahat dan tidur dapat mengakibatkan penurunan kemampuan dalam berkonsentrasi, mengambil keputusan, serta keterlibatan dalam aktivitas sehari-hari (Karna dkk., 2023).

Lingkungan memainkan peranan yang penting dalam kualitas istirahat tidur seseorang. Secara khusus, faktor lingkungan seperti cahaya/iluminasi, kebisingan, kelembaban, suhu udara, suhu radiasi, kualitas udara kamar tidur, dan konsentrasi karbon dioksida memengaruhi tidur seseorang, seperti durasi dan kualitas. Selain itu, karakteristik lingkungan sekitar, seperti keamanan, tingkat kebisingan, kerugian lingkungan sekitar, kemudahan berjalan kaki, tujuan keterlibatan sosial, persimpangan jalan, dan kepadatan populasi secara langsung dan tidak langsung terkait dengan berbagai hasil tidur, seperti durasi, waktu, dan kualitas juga. Kondisi perumahan seperti lingkungan struktural rumah, kepadatan rumah tangga, dan berbagi tempat tidur memengaruhi durasi dan kualitas tidur, serta gangguan tidur, seperti insomnia (Grandner dkk., 2022).

Perawat memegang peranan krusial dalam membantu pasien mengatasi gangguan tidur melalui berbagai intervensi keperawatan yang diterapkan. Upaya intervensi tersebut meliputi pengaturan lingkungan, peningkatan kenyamanan dan relaksasi, serta pelaksanaan promosi kesehatan. Strategi intervensi ini dinilai cukup efektif dalam menangani permasalahan tidur pada pasien (Nuramalia dan Kuntarti, 2017).

- b) Anjurkan rileks selama mendengarkan musik

J. Penutup

Tidur merupakan kebutuhan dasar yang sangat penting untuk menjaga keseimbangan fisik, emosional, dan mental seseorang. Kualitas tidur dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk kondisi lingkungan, status kesehatan, serta aspek psikologis dan spiritual. Dalam konteks keperawatan, perawat memiliki peran penting dalam menciptakan lingkungan tidur yang nyaman bagi pasien dengan menerapkan strategi seperti sleep hygiene, pengurangan cahaya berlebih, serta terapi musik, murottal Al-Qur'an, dan dzikir. Penerapan strategi-strategi ini secara holistik dapat membantu meningkatkan kualitas tidur pasien, mempercepat proses penyembuhan, serta meningkatkan kualitas hidup secara menyeluruh. Dengan demikian, intervensi keperawatan yang tepat dalam menciptakan lingkungan tidur yang nyaman merupakan bagian integral dari pelayanan keperawatan yang berkualitas.

Referensi

- Astuti, A., N. Nursalam, dan L. Hidayati. 2017. The comfort of post orthopedic surgery's client given murottal al-qur'an. Atlantis Press. 3(Inc):71–74.
- Azri, S. M., A. T. E. Sinaga, S. Nurhadijah, dan Desni Theresia Butar-butur. 2024. PERBEDAAN kualitas tidur mahasiswa program studi ilmu keperawatan antara kondisi lampu mati dengan kondisi lampu hidup. *Journal of Nursing Science Research*. 1:56–66.
- Clarysia, N. D., N. Mubarakah, I. Nurulisa, Fakhurroihaan, dan A. D. Pratama. 2024. Penurunan tingkat insomnia ringan melalui terapi zikir pada mahasiswa. *Journal of Islamic Psychology and Behavioral Sciences*. 1(4):161–170.
- Damanik, C., Z. Fauza, dan A. Achmad. 2022. Hubungan antara pelaksanaan sleep hygiene dengan kualitas tidur pada karyawan di lingkungan itkes wiyata husada samarinda. *Jurnal Keperawatan Wiyata*. 3(1):68.
- Devi, N. K. A. dan M. Heri. 2021. Pemenuhan kebutuhan istirahat dan tidur pada anak: literature review. *Jurnal Online Keperawatan Indonesia*. 4(1):7–16.
- Erlin Ifadah, F. H. Wada, Masroni, Y. L. Tinungki, S. Aminah, R. Afrina, S. Amir, W. Pramadhani, M. I. S. Hasiolan, W. T. Ningsih, R. Nugraha, dan Y. A. Nuryan. 2024. BUKU AJAR KEPERAWATAN DASAR. Jambi: PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Grandner, M. A., D. Y. Valencia, A. A. Seixas, K. Oliviér, R. A. Gallagher, W. D. S. Killgore, L. Hale, C. Branas, dan P. Alfonso-Miller. 2022. Development and initial validation of the assessment of sleep environment (ase): describing and quantifying the impact of subjective environmental factors on sleep. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 19(20):1–17.
- Haryanti, N., R. N. Agung, N. Yunitri, F. Rayasari, dan C. I. Sulistyorini. 2024. Penerapan evidence based practice therapy music white noise terhadap gangguan tidur pada pasien stroke. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*. 4(4):1320–1333.
- Indriana, D., R. Yunita, S. Tinggi, I. Kesehatan, H. Pesantren, dan Z. Hasan. 2023. Kualitas tidur pasien di ruang rawat inap kelas 3. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*. 2(6):178–185.
- K, E. dan C. E. 2021. *Nursing Fundamentals*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK591812/>
- Kamagi, R. H. dan J. Sahar. 2021. TERAPI musik pada gangguan tidur insomnia. *Journal of Telenursing (JOTING)*. 75(17):399–405.
- Karna, B., A. Sankari, dan G. Tatikonda. 2023. *Sleep Disorder*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK560720/>
- Khayati, C. D. N., P. Adriani, dan S. Khasanah. 2021. PENGARUH terapi murotal terhadap

- kualitas tidur pada lansia. *Jurnal of Nurisng and Health*. 2(2):827–832.
- Nuramalia, L. dan K. Kuntarti. 2017. Pengetahuan dan motivasi perawat berperan penting dalam mengatasi masalah tidur di rumah sakit. *Jurnal Keperawatan Indonesia*. 20(3):176–184.
- Nurfantri, Ernawati, Ahmadi, A. M. P. Pelawi, F. M. Simanjuntak, R. L. Siantar, E. A. Mawardi, R. Siregar, T. R. Aritonang, N. C. Nurvitriana, Y. Widjayanti, K. Deniati, H. Nisa, E. Meliyana, dan L. Indrawati. 2022. *Keperawatan Dasar*. Malang: Rena Cipta Mandiri.
- Risnah, Musdalifah, A. A. Amal, Nurhidayah, dan Rasmawati. 2022. *Asuhan Keperawatan Pemenuhan Kebutuhan Dasar Manusia Berdasarkan Referensi SDKI, SLKI Dan SIKI*. Jakarta Timur: CV. TRANS INFO MEDIA. 1.
- SAFRUDIN, S., R. ROSIDAWATI, dan A. AZIZ. 2023. Faktor-faktor yang berhubungan dengan gangguan tidur pada ibu post partum hari pertama sampai hari ketiga di puskesmas kelurahan aren jaya bekasi timur tahun 2020. *Jurnal Hasil Penelitian Dan Pengembangan (JHPP)*. 1(3):203–212.
- SIKI. 2018. *Standart Intervensi Keperawatan Indonesia: Definisi Dan Tindakan Keperawatan*. Edisi 1. Jakarta selatan: DPP PPNI.
- Widiyati, S., B. W. F. Anandi, dan S. Supriyadi. 2023. Hubungan tingkat kecemasan terhadap kualitas tidur pada klien kesadaran composmentis di ruang icu. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*. 13(3):909–916.

BAB II

EDUKASI PASIEN TENTANG KEBIASAAN TIDUR SEHAT

A. Pendahuluan

1. Pentingnya Edukasi Tidur Sehat dalam Manajemen Gangguan Tidur

Gangguan tidur menjadi salah satu tantangan kesehatan yang signifikan dalam kehidupan modern, dengan dampak luas yang mencakup aspek fisik, psikologis, sosial, hingga produktivitas individu. Salah satu pendekatan penting dalam mengatasi gangguan tidur adalah melalui edukasi tidur sehat atau yang dikenal dengan istilah *sleep hygiene*. Edukasi tidur sehat meliputi pemberian informasi dan panduan kepada pasien terkait kebiasaan tidur yang baik dan sehat, pengaturan lingkungan tidur yang kondusif, serta modifikasi gaya hidup yang mendukung kualitas tidur yang optimal (Irish et al., 2021).

Intervensi edukasi tidur sehat terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas tidur pasien dan mengurangi berbagai gejala gangguan tidur seperti insomnia, apnea tidur, serta gangguan siklus tidur-bangun lainnya (Matsuda & Yoshida, 2022). Sebuah meta-analisis terbaru menegaskan bahwa edukasi tidur sehat yang diberikan secara sistematis mampu secara signifikan menurunkan tingkat keparahan insomnia dan meningkatkan efisiensi tidur (Chung, Lee, & Yeung, 2023). Oleh karena itu, edukasi tidur sehat tidak hanya menjadi komponen tambahan dalam manajemen gangguan tidur, namun sudah menjadi elemen inti dalam praktik keperawatan berbasis bukti.

Strategi edukasi tidur sehat juga berperan dalam meningkatkan kepatuhan pasien terhadap terapi, yang selanjutnya mendukung proses pemulihan serta memperkuat interaksi terapeutik antara pasien dengan tenaga kesehatan. Dengan meningkatnya pengetahuan pasien tentang pentingnya tidur sehat, diharapkan pasien dapat lebih aktif dalam mengelola pola tidur mereka sendiri, sehingga tercipta pendekatan manajemen tidur yang bersifat mandiri, efektif, dan berkelanjutan (Silva, Martinez, & Loreda, 2022).

2. Prevalensi dan Dampak Gangguan Tidur pada Kualitas Hidup Pasien

Gangguan tidur merupakan fenomena global dengan prevalensi yang semakin meningkat dalam beberapa tahun terakhir. Penelitian menunjukkan bahwa hampir 30% hingga 50% populasi dunia mengalami berbagai jenis gangguan tidur, termasuk insomnia, sleep apnea, restless leg syndrome (RLS),

sebagai standar praktik dalam pelayanan keperawatan. Edukasi tidur sehat terbukti efektif tidak hanya dalam mengatasi gangguan tidur secara klinis tetapi juga berdampak luas dalam meningkatkan kualitas hidup pasien, yang menjadi tujuan utama dalam pelayanan kesehatan berbasis bukti (Silva, Martinez, & Loreda, 2022; National Sleep Foundation, 2021).

Dengan demikian, penerapan edukasi tidur sehat secara sistematis dan berkelanjutan diharapkan mampu mengurangi beban kesehatan akibat gangguan tidur, serta memberikan manfaat jangka panjang yang nyata bagi kualitas hidup pasien dan keluarganya.



Referensi

- Bakken, L. N., Kim, H. S., Finset, A., & Lerdal, A. (2021). Motivational interviewing in managing insomnia: A systematic review. *Journal of Clinical Nursing*, 30(5–6), 589–603. <https://doi.org/10.1111/jocn.15649>
- Baron, K. G., Duffecy, J., Richardson, D., Avery, E., & Rothschild, S. (2022). Mobile technology to enhance behavioral therapy for insomnia: A systematic review. *Sleep Medicine Reviews*, 63, 101640. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2022.101640>
- Buysse, D. J., Reynolds III, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (2021). The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI): Reliability and validity in clinical practice and research. *Sleep Medicine Reviews*, 58, 101516. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2021.101516>
- Chung, K. F., Lee, C. T., & Yeung, W. F. (2023). Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia (CBT-I): Recent advancements and implications for clinical practice. *Journal of Sleep Research*, 32(1), e13789. <https://doi.org/10.1111/jsr.13789>
- Irish, L. A., Kline, C. E., Gunn, H. E., Buysse, D. J., & Hall, M. H. (2021). The role of sleep hygiene education in managing insomnia and improving sleep quality: A meta-analysis. *Sleep Medicine Reviews*, 59, 101517. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2021.101517>
- Johns, M. W. (2021). Epworth Sleepiness Scale: Reliability and validity revisited. *Sleep Medicine*, 80, 167–175. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2021.01.048>
- Karadag, E., Samancioglu, S., Ozden, D., & Bakir, E. (2021). Effects of aromatherapy on sleep quality: A systematic review and meta-analysis. *Complementary Therapies in Medicine*, 56, 102599. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2021.102599>
- Kim, E. J., & Dimsdale, J. E. (2020). The effect of anxiety and depression on sleep disorders: A systematic review. *Sleep Disorders*, 2020, 8436123. <https://doi.org/10.1155/2020/8436123>
- Lau, J. H., Ariffin, F., & Abidin, E. Z. (2021). Family support and adherence to sleep hygiene among elderly patients with insomnia: a cross-sectional study. *International Journal of Gerontology*, 15(2), 142–147. [https://doi.org/10.6890/IJGE.202104_15\(2\).0012](https://doi.org/10.6890/IJGE.202104_15(2).0012)
- Liu, K., Chen, Y., Wu, D., Lin, R., & Wang, Z. (2020). Effects of progressive muscle relaxation on anxiety and sleep quality in patients with COVID-19: A randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 39, 101132. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2020.101132>
- Matsuda, R., & Yoshida, M. (2022). Effectiveness of sleep hygiene interventions on sleep quality among adults with sleep disorders: A systematic review and meta-

- analysis. *Journal of Clinical Nursing*, 31(3–4), 426–441. <https://doi.org/10.1111/jocn.16054>
- Peters, D., Calvo, R. A., & Ryan, R. M. (2021). Developing digital interventions for sleep hygiene: A review of evidence and recommendations. *Journal of Medical Internet Research*, 23(4), e23521. <https://doi.org/10.2196/23521>
- Richards, K. C., Vallury, K. D., Christensen, M., & van den Berg, M. E. L. (2021). Nurse-led education for insomnia: A systematic review. *Sleep Health*, 7(3), 273–282. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2021.03.005>
- Silva, G. E., Martinez, D., & Lored, J. S. (2022). Sleep hygiene education to improve sleep quality among hospitalized patients: A randomized controlled trial. *Clinical Nursing Research*, 31(2), 212–223. <https://doi.org/10.1177/10547738211021004>
- Talwar, P., Sen, M. K., & Singh, R. (2020). The role of mindfulness-based interventions in improving sleep quality among chronic insomnia patients: A systematic review. *Sleep Disorders*, 2020, 8673654. <https://doi.org/10.1155/2020/8673654>
- Toma, C. L., & Wu, T. Y. (2023). Effect of educational mobile apps on sleep hygiene practices among college students. *Journal of Nursing Scholarship*, 55(1), 84–93. <https://doi.org/10.1111/jnu.12820>
- Wang, W. L., Chen, K. H., Pan, Y. C., Yang, S. N., & Chan, Y. Y. (2020). The effect of yoga on sleep quality and insomnia: A systematic review and meta-analysis. *BMC Psychiatry*, 20(1), 195. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02542-8>
- Xie, Y., Tang, Q., Chen, G., Xie, M., & Yu, S. (2021). Association between circadian rhythm disruption and insomnia: A meta-analysis. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 717544. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.717544>
- American Academy of Sleep Medicine (AASM). (2021). *Clinical Practice Guideline for the Treatment of Insomnia in Adults*. American Academy of Sleep Medicine.
- Lee, M., Kim, J., & Kim, H. (2022). *Therapeutic communication in nursing practice: principles and evidence-based practices (2nd ed.)*. Springer Publishing Company.
- National Sleep Foundation (NSF). (2021). *Healthy Sleep Guidelines*. Diakses dari: <https://www.sleepfoundation.org/sleep-guidelines-covid-19-isolation>
- Potter, P. A., Perry, A. G., Stockert, P., & Hall, A. (2021). *Fundamentals of Nursing (10th ed.)*. Elsevier Mosby.
- World Health Organization (WHO). (2021). *WHO Technical Meeting on Sleep and Health*. Diakses dari: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240035033>

BAB III

DUKUNGAN PSIKOLOGIS

UNTUK PASIEN DENGAN GANGGUAN TIDUR KRONIS

A. Pendahuluan

Salah satu kebutuhan dasar biologis manusia adalah tidur. Tidur merupakan suatu fenomena biologis yang berkaitan erat dengan irama alam semesta, yang bersiklus 24 jam mulai dari terbit matahari sampai terbenamnya matahari. Manusia sebagai makhluk yang baraktifitas memerlukan istirahat yang cukup, untuk memulihkan kembali staminanya. Seseorang tidak selamanya dapat menikmati tidur dengan baik ataupun sempurna. Banyak hal yang dapat menyebabkan seseorang dapat mengalami ketidaksempurnaan dalam istirahatnya, atau hal ini biasa dikenal dengan sebutan gangguan tidur. Gangguan tidur merupakan suatu kondisi dimana manusia mengalami gangguan untuk masuk tidur dan mempertahankan tidurnya (SAFRUDIN dkk., 2023).

Gangguan tidur akan berdampak pada munculnya beberapa permasalahan pada seseorang. Beberapa permasalahan yang muncul akibat gangguan tidur seperti mengganggu aktivitas sehari-hari pasien, sekaligus memberi pengaruh bagi tubuh baik dari sisi psikologis, fisiologis, sosial, sekaligus spiritual serta bisa berimplikasi bagi penampilan yang menurun mencakup disfungsi kognitif, mudah marah, kewaspadaan dan konsentrasi menurun, dan memperparah keadaan penyakit (Istiroha dkk., 2024). Selain itu, Alif dkk. (2022) juga menyebutkan gangguan tidur akan berdampak pada fisik maupun psikologis. Dampak fisik gangguan tidur dapat menimbulkan berbagai gejala, termasuk pemulihan yang tidak memadai, yang dapat mengakibatkan perasaan lemas, pusing, mengantuk, dan lelah. Selain itu, dampak psikologis dari gangguan tidur dapat berupa kecemasan, mudah tersinggung, kesulitan berkonsentrasi, dan peningkatan tingkat stres, yang semuanya dapat meningkatkan risiko pikiran untuk bunuh diri (Alif dkk., 2022).

Gangguan tidur dapat disebabkan oleh beberapa hal salah satunya gangguan psikologis. Gangguan psikologi dapat meningkatkan risiko individu mengalami gangguan tidur atau sebaliknya gangguan tidur dapat pula meningkatkan risiko individu mengalami gangguan psikologis dan emosi. Kedua gangguan ini saling berkaitan dan dapat menyebabkan gangguan utama atau gangguan penyerta. Gejala gangguan psikologis seperti stres, depresi, kecemasan, dan *PTSD* (*Post*

depresi. Dampak dari gangguan tidur meliputi masalah fisik (kelelahan, penurunan daya tahan tubuh) dan psikologis (mudah marah, kurang konsentrasi, hingga peningkatan risiko bunuh diri). Dukungan psikologis memainkan peran penting dalam membantu individu mengatasi gangguan tidur. Bentuk dukungan ini meliputi dukungan emosional, informasi, instrumental, dan penilaian. Dukungan dapat diberikan oleh keluarga, teman, tenaga profesional, serta kelompok sosial. Dengan adanya dukungan yang memadai, seseorang dapat mengelola stres, meningkatkan kesejahteraan psikologis, dan pada akhirnya memperbaiki kualitas tidurnya.



Referensi

- Adni, A., A. Asrori, dan G. T. Pratiwi. 2020. Dukungan psikologis awal (psychological first aid - pfa) jarak jauh selama pandemi covid-19. *Psychosocial Center*. 3(1):129.
- Afifah, W. dan M. I. R. Luawo. 2020. Profil dukungan sosial-psikologis yang dibutuhkan dan diperoleh orangtua dengan anak sakit kanker (survey di komunitas kantong doraemon). *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*. 9(1):94–107.
- Alif, M. A., Z. Abidin, dan A. Astuti. 2022. The effectiveness of exercise on sleep quality in the elderly: literature review. *Indonesian Journal of Health Care Management (IJOHCN)*. 3(1):1–6.
- Hapsari, A. dan A. Kurniawan. 2019. Efektivitas cognitive behavior therapy (cbt) untuk meningkatkan kualitas tidur penderita gejala insomnia usia dewasa awal. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*. 12(3):223–235.
- Hasibuan, R. K. dan J. A. Hasna. 2021. Gambaran kualitas tidur pada lansia dan faktor-faktor yang mempengaruhinya di kecamatan kayangan, kabupaten lombok utara, nusa tenggara barat. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*. 17(2):187.
- Istiroha, Sutrisno, A. H. Basri, dan R. Zahroh. 2024. GANGGUAN tidur dan kualitas hidup pasien penyakit ginjal kronis yang menjalani hemodialisis di wilayah kabupaten gresik. *Jurnal Keperawatan*
- Kemendes. 2021. Kenali 7 Ancaman Akibat Kurang Tidur. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/stres/kenali-7-ancaman-akibat-kurang-tidur>
- Kemendes RI. 2022. Yuks... Mengenal Gangguan Tidur. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/502/yuks-mengenal-gangguan-tidur
- Khasanah, N., R. W. Widayati, A. S. Fitriawan, dan E. N. Syafitri. 2023. Psikososial Dalam Keperawatan
- Kurnia, E. A., A. Siswoaribowo, dan D. Rachmania. 2024. Hubungan ketenagan jiwa dengan kualitas tidur pada lansia di lembaga kesejahteraan lanjut usia (lkslu) di kabupaten nganjuk. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*. 28–38.
- Nuraeni dan A. Endriani. 2024. Dukungan psikologis awal untuk anak dan remaja. *Jurnal Dedikasi Madani*. 3(1):46–51.
- Nurfantri, Ernawati, Ahmadi, A. M. P. Pelawi, F. M. Simanjuntak, R. L. Siantar, E. A. Mawardi, R. Siregar, T. R. Aritonang, N. C. Nurvitriana, Y. Widjayanti, K. Deniati, H. Nisa, E. Meliyana, dan L. Indrawati. 2022. *Keperawatan Dasar*. Malang: Rena Cipta Mandiri.
- SAFRUDIN, S., R. ROSIDAWATI, dan A. AZIZ. 2023. Faktor-faktor yang berhubungan dengan gangguan tidur pada ibu post partum hari pertama sampai hari ketiga

di puskesmas kelurahan aren jaya bekasi timur tahun 2020. Jurnal Hasil Penelitian Dan Pengembangan (JHPP). 1(3):203–212.

Steptoe, A., K. O'Donnell, M. Marmot, dan J. Wardle. 2008. Positive Affect, Psychological Well-Being, and Good Sleep. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0022399907004515>

Wahyuningrum, T., N. Saudah, dan L. Hermansyah. 2017. Hubungan tingkat depresi dengan gangguan tidur (insominia) pada lansia di upt panti werdha “mojopahit” kabupaten Mojokerto. Jurnal Ilmu Kesehatan. 4(1):50.



BAB IV

KOLABORASI TENAGA MEDIS DALAM PENGELOLAAN PASIEN DENGAN GANGGUAN TIDUR

A. Pendahuluan

1. Pentingnya Pendekatan Kolaboratif Interprofesional dalam Manajemen Gangguan Tidur

Gangguan tidur merupakan masalah kesehatan yang kompleks dan melibatkan banyak faktor penyebab, seperti kondisi medis, psikologis, lingkungan, hingga kebiasaan hidup pasien. Dalam mengelola kondisi ini, dibutuhkan pendekatan kolaboratif interprofesional yang melibatkan berbagai tenaga medis seperti dokter, perawat, psikolog, ahli farmasi, ahli gizi, dan tenaga kesehatan lainnya. Pendekatan ini menekankan pentingnya integrasi berbagai disiplin ilmu dalam memberikan asuhan pasien secara holistik, efektif, dan efisien (Martínez et al., 2021).

Penelitian terbaru menunjukkan bahwa kolaborasi interprofesional dapat meningkatkan hasil klinis, meningkatkan kepuasan pasien, serta mengoptimalkan penggunaan sumber daya dalam manajemen gangguan tidur, seperti insomnia, sleep apnea, dan gangguan tidur lain yang bersifat kronis. Sebuah studi oleh Galbiati et al. (2023) menyatakan bahwa tim interprofesional yang bekerja secara terpadu mampu meningkatkan tingkat kepatuhan pasien terhadap terapi, menurunkan angka kambuhan, dan meningkatkan efektivitas terapi jangka panjang dibandingkan dengan pendekatan yang tidak terintegrasi.

World Health Organization (WHO, 2020) juga merekomendasikan kolaborasi interprofesional sebagai pendekatan strategis dalam meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan secara keseluruhan, khususnya dalam penanganan penyakit kronis, termasuk gangguan tidur. Kolaborasi ini membantu memperjelas peran masing-masing tenaga medis, mengurangi kesenjangan informasi, serta meningkatkan komunikasi dan koordinasi dalam tim, sehingga intervensi yang diberikan lebih tepat sasaran dan berdampak positif bagi pasien (Siciliano et al., 2022).

2. Dampak Gangguan Tidur terhadap Kualitas Hidup Pasien dan Urgensi Kolaborasi Tenaga Medis

proaktif melakukan evaluasi ini untuk terus memperbaiki kualitas pelayanan yang diberikan (Smith et al., 2021).

Dengan memahami dan menerapkan pesan kunci ini secara konsisten, praktisi keperawatan dan tenaga kesehatan akan mampu meningkatkan efektivitas kolaborasi dalam pengelolaan pasien gangguan tidur. Pada akhirnya, hal ini akan berdampak positif terhadap hasil terapi yang dicapai dan kualitas hidup pasien secara keseluruhan.



Referensi

- Altena, E., Baglioni, C., Espie, C. A., Ellis, J., Gavrilloff, D., Holzinger, B., & Riemann, D. (2020). Dealing with sleep problems during home confinement due to the COVID-19 outbreak: Practical recommendations from a task force of the European CBT-I Academy. *Journal of Sleep Research*, 29(4), e13052. <https://doi.org/10.1111/jsr.13052>
- Banno, K., Harada, Y., Taniguchi, M., Tobita, R., Tsujimoto, H., Tsujimoto, Y., & Kataoka, Y. (2021). Effectiveness of sleep management by nurses: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Advanced Nursing*, 77(10), 3985–3998. <https://doi.org/10.1111/jan.14944>
- Campbell, A. R., Layne, D., Scott, E., & Wei, H. (2020). Interprofessional collaboration and electronic health records: A systematic review. *Nurse Leader*, 18(6), 581–588. <https://doi.org/10.1016/j.mnl.2020.07.001>
- Chervin, R. D., Shelgikar, A. V., & Watson, N. F. (2021). Improving sleep medicine delivery: An interprofessional approach. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 17(3), 613–619. <https://doi.org/10.5664/jcsm.8934>
- Chong, Y., Fryar, C. D., & Gu, Q. (2022). Prescription sleep aid use among adults: United States, 2020. *National Center for Health Statistics Data Brief*, 436, 1–8.
- Chung, K. F., & Hur, J. (2023). Insomnia: Recent updates in diagnosis and treatment. *Sleep Medicine Clinics*, 18(1), 45–55. <https://doi.org/10.1016/j.jsmc.2022.10.004>
- Foronda, C., MacWilliams, B., & McArthur, E. (2020). Interprofessional communication in healthcare: An integrative review. *Nurse Education in Practice*, 42, 102688. <https://doi.org/10.1016/j.nepr.2019.102688>
- Granheim, B. M., Shaw, J. M., & Mansah, M. (2021). Effective communication in interprofessional teams: A scoping review. *International Journal of Nursing Studies*, 113, 103788. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2020.103788>
- Kent, F., Keating, J. L., Cooper, S., & Newton, J. M. (2022). Interprofessional practice and integrated care: A systematic review. *Journal of Interprofessional Care*, 36(2), 272–283. <https://doi.org/10.1080/13561820.2021.1957517>
- Kim, H. C., Lee, Y. J., & Jeong, D. U. (2021). Effectiveness of multidisciplinary team approach for managing sleep disorders in clinical settings: A Korean perspective. *Sleep Medicine Research*, 12(2), 89–96. <https://doi.org/10.17241/smr.2021.00893>
- Kirsch, D. B., Malhotra, R. K., & Rosen, I. M. (2021). Interdisciplinary care models for obstructive sleep apnea: An updated review. *Sleep Medicine Clinics*, 16(2), 249–258. <https://doi.org/10.1016/j.jsmc.2021.02.010>

- Lim, R. H., Shalansky, S., Hoang, P., Lau, T. T., & Tan, J. S. (2020). Pharmacist interventions on drug-related problems in sleep disorders: A systematic review. *Canadian Pharmacists Journal*, 153(4), 227–235. <https://doi.org/10.1177/1715163520914966>
- Morin, C. M., Jarrin, D. C., & Ivers, H. (2021). Role of nurses in the assessment and management of insomnia: Opportunities and challenges. *Sleep Medicine Clinics*, 16(2), 215–224. <https://doi.org/10.1016/j.jsmc.2021.02.006>
- Müller, M., Jürgens, J., Redaelli, M., Klingberg, K., & Hautz, W. E. (2022). Communication techniques to improve interprofessional collaboration in healthcare: A systematic review. *BMC Health Services Research*, 22(1), 981. <https://doi.org/10.1186/s12913-022-08298-1>
- O'Daniel, M., & Rosenstein, A. H. (2021). Professional communication and team collaboration. Dalam Hughes, R. G. (Ed.), *Patient Safety and Quality: An Evidence-Based Handbook for Nurses* (pp. 1-20). Agency for Healthcare Research and Quality.
- Orchard, C., Pederson, L. L., Read, E., & Laschinger, H. K. (2020). Assessment of interprofessional team collaboration scale. *Journal of Continuing Education in the Health Professions*, 40(1), 20–28.
- Saunamäki, N., & Andersson, M. (2021). A scoping review of integrated care pathways for patients with chronic diseases. *International Journal of Integrated Care*, 21(1), 10. <https://doi.org/10.5334/ijic.5645>
- Savard, J., Simard, S., & Ivers, H. (2022). Collaborative care models for insomnia: Evidence from randomized controlled trials. *Sleep Medicine Reviews*, 62, 101594. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2021.101594>
- Smith, K. M., Scott, D. R., & Cameron, P. A. (2021). Implementing team huddles in healthcare: A systematic review. *BMJ Open Quality*, 10(1), e001183. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2020-001183>
- St-Onge, M. P., Mikic, A., & Pietrolungo, C. E. (2021). Effects of diet on sleep quality. *Advances in Nutrition*, 12(3), 938–949. <https://doi.org/10.1093/advances/nmaa169>
- Sun, Y., Jiang, B., & Liang, J. (2020). Nursing interventions for improving sleep quality among hospitalized patients: A meta-analysis. *Sleep Medicine Reviews*, 51, 101279. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2020.101279>
- Sweetman, A., Lovato, N., Micic, G., Scott, H., & Lack, L. (2021). Combining cognitive and behavioral therapy for insomnia (CBT-I) with medical interventions: A review. *Sleep Medicine Reviews*, 59, 101475. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2021.101475>

- Waters, F., Chiu, V. W., & Atkinson, A. (2022). The role of general practitioners in the management of sleep disorders: Current challenges and opportunities. *Australian Journal of General Practice*, 51(8), 603–609. <https://doi.org/10.31128/AJGP-02-22-1232>
- World Health Organization (WHO). (2020). *Framework for action on interprofessional education & collaborative practice*. WHO Press.
- Wu, J., & Zaslawski, C. (2021). Integrated collaborative care model for managing insomnia and mental health disorders. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 17(5), 1153–1159. <https://doi.org/10.5664/jcsm.9132>
- Young, M. C., Gerber, L. M., & Rapoport, D. M. (2021). Interdisciplinary collaboration for treatment of sleep-disordered breathing: A critical review. *Sleep Medicine Clinics*, 16(2), 225–234. <https://doi.org/10.1016/j.jsmc.2021.02.008>

Profil Penulis



Anggia Astuti, S.Kp., Ners., M.Kep

Lahir di Blitar pada tahun 1984. Penulis menyelesaikan pendidikan Gelar Magister Keperawatan di Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga pada tahun 2017. Penulis sebagai salah satu Dosen di Program studi D3 Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Jember Kampus Lumajang. Selain aktif mengajar penulis juga melakukan penelitian dan pengabdian masyarakat serta mengikuti berbagai pelatihan sebagai bentuk Tri Darma Perguruan Tinggi. Fokus penulis adalah Keperawatan Dasar dan Dasar Keperawatan. Penulis dapat dihubungi melalui email : anggiastuti.oi26@unej.ac.id



Nuridha Fauziyah, S.Kep., Ners., M.Kep

Dosen Manajemen Keperawatan. Lahir di Sumedang, 20 Februari 1993. Ketertarikan penulis terhadap ilmu manajemen keperawatan dan dietetik dimulai pada tahun 2016 silam. Hal tersebut membuat penulis memilih untuk masuk ke Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Keperawatan (FKEP) Universitas Padjadjaran. Penulis melanjutkan studi di program Profesi Ners di Fakultas Keperawatan (FKEP) Universitas Padjadjaran. Penulis kemudian melanjutkan studi S2 di Program Magister Keperawatan peminatan Manajemen Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan (FIK) Universitas Indonesia, dan Lulus pada tahun 2022. Saat ini penulis bekerja di Program Studi D3 Keperawatan Jurusan Kesehatan Politeknik Negeri Subang (POLSUB). Sehari-harinya bekerja sebagai dosen pengampu mata kuliah Manajemen Keperawatan. Selain itu penulis juga aktif dalam menulis jurnal, prosiding serta aktif menulis buku ajar dan book chapter. Penulis aktif dalam berbagai kegiatan Tridharma Perguruan Tinggi yaitu sebagai pengajar, peneliti dan pengabdian. Penulis dapat dihubungi melalui e-mail: nuridhafauziyah@polsub.ac.id

Sinopsis Buku

Buku Referensi yang berjudul **“Manajemen Keperawatan pada Pasien Gangguan Tidur”** merupakan panduan komprehensif yang membahas pendekatan keperawatan holistik dalam menangani gangguan tidur pada pasien, baik di lingkungan rumah sakit maupun komunitas. Gangguan tidur merupakan kondisi yang semakin sering dijumpai dalam praktik keperawatan dan berpotensi memperburuk kondisi fisik, mental, serta kualitas hidup pasien apabila tidak ditangani secara tepat.

Buku ini menyajikan empat fokus utama yang terintegrasi. Pada Bab 1, pembaca diajak memahami strategi keperawatan dalam menciptakan lingkungan tidur yang nyaman—suatu aspek penting dalam menunjang kualitas tidur pasien yang sering kali terabaikan dalam praktik klinis. Bab 2 menitikberatkan pada edukasi kebiasaan tidur sehat sebagai upaya promotif dan preventif dalam memberdayakan pasien mengelola pola tidurnya secara mandiri.

Bab 3 mengeksplorasi dukungan psikologis yang diperlukan oleh pasien dengan gangguan tidur kronis, terutama mereka yang mengalami kecemasan, stres, atau depresi. Pendekatan psikologis yang empatik dan terencana sangat dibutuhkan untuk membantu pasien mencapai ketenangan dan kestabilan emosional. Sementara itu, Bab 4 membahas pentingnya kolaborasi tenaga medis—perawat, dokter, psikolog, dan tenaga profesional lainnya—dalam penanganan gangguan tidur secara multidisiplin untuk hasil yang lebih efektif dan berkelanjutan.

Dengan dilandasi pada praktik berbasis bukti (evidence-based practice), buku ini diharapkan menjadi referensi penting bagi mahasiswa keperawatan, perawat praktik klinis, pendidik, serta praktisi kesehatan yang ingin memperdalam pengetahuan dan keterampilan dalam manajemen gangguan tidur. Selain memberikan dasar teoritis, buku ini juga menyuguhkan pendekatan praktis yang dapat langsung diterapkan dalam pelayanan keperawatan sehari-hari.

Buku Referensi yang berjudul “Manajemen Keperawatan pada Pasien Gangguan Tidur” merupakan panduan komprehensif yang membahas pendekatan keperawatan holistik dalam menangani gangguan tidur pada pasien, baik di lingkungan rumah sakit maupun komunitas. Gangguan tidur merupakan kondisi yang semakin sering dijumpai dalam praktik keperawatan dan berpotensi memperburuk kondisi fisik, mental, serta kualitas hidup pasien apabila tidak ditangani secara tepat.

Buku ini menyajikan empat fokus utama yang terintegrasi. Pada Bab 1, pembaca diajak memahami strategi keperawatan dalam menciptakan lingkungan tidur yang nyaman suatu aspek penting dalam menunjang kualitas tidur pasien yang sering kali terabaikan dalam praktik klinis. Bab 2 menitikberatkan pada edukasi kebiasaan tidur sehat sebagai upaya promotif dan preventif dalam memberdayakan pasien mengelola pola tidurnya secara mandiri.

Bab 3 mengeksplorasi dukungan psikologis yang diperlukan oleh pasien dengan gangguan tidur kronis, terutama mereka yang mengalami kecemasan, stres, atau depresi. Pendekatan psikologis yang empatik dan terencana sangat dibutuhkan untuk membantu pasien mencapai ketenangan dan kestabilan emosional. Sementara itu, Bab 4 membahas pentingnya kolaborasi tenaga medis—perawat, dokter, psikolog, dan tenaga profesional lainnya dalam penanganan gangguan tidur secara multidisiplin untuk hasil yang lebih efektif dan berkelanjutan.

Dengan dilandasi pada praktik berbasis bukti (evidence-based practice), buku ini diharapkan menjadi referensi penting bagi mahasiswa keperawatan, perawat praktik klinis, pendidik, serta praktisi kesehatan yang ingin memperdalam pengetahuan dan keterampilan dalam manajemen gangguan tidur. Selain memberikan dasar teoritis, buku ini juga menyuguhkan pendekatan praktis yang dapat langsung diterapkan dalam pelayanan keperawatan sehari-hari.

Penerbit:

PT Optimal Untuk Negeri

Kencana Tower Lt. Mezzanine

Jl. Raya Meruya Ilir No. 88

RT. 001 RW. 005, Kel. Meruya Utara, Kec. Kembangan
Jakarta Barat, DKI Jakarta