

Original Artikel\*)

**Pengaruh *Sleep Hygiene Therapy* Terhadap Kualitas Tidur Pasien Skizofrenia***Effect of Sleep Hygiene Therapy on Sleep Quality of Schizophrenic***Aldiansyah<sup>1</sup>**<sup>1</sup>*Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Maju, Departemen Keperawatan, Indonesia*

aldians12@gmail.com

**Abstract**

**Introduction:** Sleep hygiene therapy is a non- pharmacological therapy that can be done by nurses in providing nursing actions to schizophrenic patients.

**Methods:** The design of this research is Pre-Experimental Design in the form of One-Group Pretest-Posttest Design. The sampling technique used purposive sampling with a total of 15 respondents.

**Results:** The results of the analysis showed that there were differences in the sleep quality of schizophrenic patients before and after sleep hygiene therapy which was indicated by the results of the Paired Sample T- Test analysis where the significance results were p value = 0.000 <0.05.

**Discussion:** The results showed the influence of sleep hygiene therapy on the quality of sleep of schizophrenia patients in the Elang 1 and Elang 2 at Soeharto Heerdjan Mental Hospital, Jakarta 2020.

**Keywords:** sleep hygiene therapy, sleep quality, skizofrenia.

**Artikel**

Disubmit (Received) : 7 September 2021

Diterima (Accepted) : 17 September 2021

Diterbitkan (Published) : 30 September 2021

**Copyright: © 2021 by the authors. License DPOAJ, Jakarta, Indonesia. This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)**

## Pendahuluan

Gangguan jiwa merupakan keadaan dimana seseorang orang bisa tumbuh secara fisik, mental, spiritual, serta sosial sehingga orang tersebut menyadari keahlian sendiri, bisa mengatasi tekanan, bisa bekerja secara produktif, serta sanggup memberikan kontribusi untuk komunitasnya. Keadaan pertumbuhan yang tidak cocok pada orang seorang diucap kendala jiwa.<sup>1</sup> Menurut WHO (2016), terdapat sekitar 35 juta orang terkena depresi, 60 juta orang terkena bipolar, 21 juta orang terkena skizofrenia, serta 47,5 juta terkena dimensia. Jumlah penderita gangguan jiwa di Indonesia saat ini adalah 236 juta orang dengan kategori gangguan jiwa ringan 6% dari populasi dan 0,17% menderita gangguan jiwa berat, 14,3% diantaranya mengalami pusing.<sup>2</sup> Gangguan jiwa yang paling utama di negara-negara berkembang merupakan Skizofrenia. Skizofrenia merupakan tipe psikosis yang menempati urutan atas dari segala gangguan jiwa yang ada, Skizofrenia merupakan Sesuatu penyakit yang pengaruhi otak serta menimbulkan munculnya pikiran, anggapan, emosi, gerakan serta sikap yang aneh serta terganggu.<sup>3</sup> Skizofrenia bisa menyerang siapa saja. Data APA (2014) menyebutkan 1% populasi penduduk dunia menderita skizofrenia. 75% penderita skizofrenia mulai mengidapnya pada usia 16- 25 tahun. Pada usia remaja dan dewasa muda paling beresiko karena pada tahap ini, kehidupan manusia penuh dengan berbagai tekanan (Stresor).<sup>4</sup>

Menurut (Asmadi, 2008) tidur merupakan suatu keadaan tidak sadar dimana persepsi dan reaksi individu terhadap lingkungan menurun atau hilang, dan dapat dibangun kembali dengan indra atau rangsangan yang cukup. Tidur seseorang dikatakan berkualitas atau cukup adalah jika bangun dengan kondisi segar dan bugar. kecukupan tidur seseorang sebenarnya bukan hanya diukur dari lamanya waktu tidur, tapi juga kualitas tidur itu sendiri.<sup>5</sup> *Sleep Hygiene* adalah berbagai praktek yang diperlukan untuk mendapatkan tidur malam yang normal dan berkualitas serta mendapatkan kesadaran penuh di siang hari yang melibatkan faktor sikap dan lingkungan *sleep hygiene* bisa diterapkan dengan personal hygiene sebelum tidur, membuat jadwal tidur secara teratur, menggunakan bantal dan alas tidur, mendorong pasien untuk lebih aktif di siang hari. *Sleep hygiene* lah yang dibutuhkan untuk mendapatkan tidur malam yang normal dan berkualitas serta mendapatkan kesadaran penuh di siang hari yang melibatkan faktor sikap dan lingkungan, *Sleep hygiene* bisa diterapkan dengan personal hygiene sebelum tidur, membuat jadwal tidur secara teratur, memakai bantal serta alas tidur, mendorong pasien untuk lebih aktif di siang hari.<sup>6</sup> Dari perolehan penelitian yang dilakukan Haina 2020 yang berjudul pengaruh *sleep hygiene* dan *ergonomic exercise* berbasis *spiritual care* terhadap kadar asam urat dan kualitas hidup penderita arthritis gout, *sleep hygiene* dan *ergonomic exercise* berbasis spiritual care secara signifikan berpengaruh kuat terhadap kadar asam urat dan kualitas hidup penderita arthritis gout.<sup>7,8</sup> Dari penelitian yang telah dinyatakan, dapat disimpulkan bahwa teraphy *sleep hygiene* mampu meningkatkan kualitas tidur pasien, mengurangi gangguan tidur pasien, teraphy *sleep hygiene* ini digunakan bila terjadi buruknya kualitas tidur.

Data kunjungan pasien di Rumah Sakit Jiwa Dr. Soeharto Heerdjan Jakarta di Ruang Elang 1 dan Elang 2 pada 3 bulan terakhir berdasarkan rekam medis, yaitu pada bulan Mei 2020 pasien Skizofrenia ada 28 orang, kemudian pada bulan Juni 2020 mengalami peningkatan sekitar 33 orang, dan pada bulan Juli sebanyak 35 orang (Rekam Medis Ruang Elang 1 dan Elang 2). Hampir semua pasien skizofrenia mengalami gangguan kualitas tidur, untuk mengatasi gangguan kualitas tidur pasien skizofrenia mendapatkan terapi farmakologi berupa oral, injeksi dan ECT. Perawat memberikan terapi oral untuk penanganan awal, jika dengan terapi oral tidak adaperubahan kemudian pasien diberikan terapi injeksi. Untuk alternatif lain diberikan terapi ECT atasizin dari keluarga pasien.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 10 bulan Agustus 2020. Dengan melakukan wawancara ke 6 perawat di Ruang Elang 1 dan 4 perawat di Ruang Elang 2 di Rumah Sakit Jiwa Dr. Soeharto Heerdjan Jakarta, 2 perawat di ruangan elang mengatakan belum mengetahui tentang *sleep hygiene therapy* dan 4 perawat mengatakan pernah melakukannya tetapi jarang dilakukan, begitupun di ruangan Elang 2, 2 perawat mengatakan belum mengetahui terapi *sleep hygiene* dan 2 perawat lainnya mengetahui tapi jarang dilakukan, Jumlah keseluruhan pasien

skizofrenia dalam tiga bulan terakhir mulai dari bulan Mei sampai bulan Juli 2020 sebanyak 35 pasien, pasien yang datang ke Rumah Sakit Jiwa Dr. Soeharto Heerdjan adalah pasien dengan diagnosa skizofrenia. Berdasarkan hasil observasi di ruangan Elang 1 dan Elang 2 pasien terlihat tidur di pagi hari dan terlihat ada pasien yang tidak melakukan kegiatan aktivitas, ada pasien yang tidak melakukan senam di pagi hari karena takut, mengantuk, lemas dan tidak semangat.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah Untuk mengetahui pengaruh *sleep hygiene therapy* terhadap Kualitas Tidur Pasien Skizofrenia di ruang elang 1 dan elang 2 RS. Jiwa Dr. Soeharto Heerdjan Jakarta 2020.

### Metode

Penelitian ini menerapkan rancangan penelitian Pre-Experimental Design dengan bentuk One-Group Pretest-Posttest, Populasi di penelitian ini yakni sebanyak 15 responden. Penelitian ini menerapkan metode observasi Alat pengumpul data di penelitian ini yakni memakai lembar observasi terdiri atas 16 item mengenai Kualitas tidur pasien skizofrenia yang diambil. Analisa yang digunakan adalah analisa univariat dan Analisa bivariat.

### Hasil

**Tabel 1.** Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Pasien Skizofrenia Sebelum Dilakukan *Sleep Hygiene Therapy* (N=15)

Kualitas Tidur	n	(%)
Baik	3	20%
Buruk	12	80%
<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 1 rata rata gambaran kualitas tidur pasien skizofrenia di ruang elang 1 dan ruang elang 2 di RS. Jiwa Dr. Soeharto Heerdjan Jakarta tahun 2020 didapatkan bahwa sebagian besar buruk yaitu ada sebanyak 80% atau 12 orang. Gambaran frekuensi kualitas tidur pasien skizofrenia setelah dilakukan tindakan *sleep hygiene therapy* di ruang elang 1 dan ruang elang 2 RS. Jiwa Dr. Soeharto Heerdjan Jakarta Tahun 2020.

**Tabel 2.** Distribusi Kualitas Tidur Pasien Skizofrenia Setelah Diberikan Tindakan *Sleep Hygiene Therapy* Di Ruang Elang 1 Dan Ruang Elang 2 RS. Jiwa Soeharto Heerdjan Jakarta Tahun 2020. (N=15)

Kualitas Tidur	n	(%)
Baik	10	66.7%
Buruk	5	33.3%
<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 2 rata-rata gambaran kualitas tidur pasien skizofrenia setelah dilakukan tindakan *sleep hygiene therapy* di ruang elang 1 dan ruang elang 2 di RS. Jiwa Soeharto Heerdjan Jakarta tahun 2020 didapatkan bahwa sebagian besar baik yaitu ada sebanyak 66,3% atau 10 orang.

**Tabel 3.** Uji Normalitas Data Shapiro-Wilk

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	P Value
Sebelum <i>Sleep Hygiene Therapy</i>	.894	15	.078
Setelah <i>Sleep Hygiene Therapy</i>	.008	15	.178

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa hasil Uji Normalitas Shapiro-Wilk Test diperoleh hasil signifikansi untuk sebelum diberikan tindakan *sleep hygiene therapy* yaitu sebesar 0,078, sedangkan setelah dilakukan tindakan *sleep hygiene therapy* nilai signifikan yakni sebesar 0,178 dimana hasil tersebut menunjukkan p value > 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data dari sebelum dan sesudah tindakan *sleep hygiene therapy* berdistribusi normal.

## **Pembahasan**

### **Gambaran Kualitas Tidur Pasien Skizofrenia Sebelum Dilakukan Tindakan *Sleep Hygiene Therapy***

Berdasarkan hasil analisis kualitas tidur pasien skizofrenia yang mengalami kualitas tidurnya buruk sebanyak 12 orang yaitu 80 % dan yang kualitas tidurnya baik adalah sebanyak 3 orang yaitu 20%. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Milla (2018) yang berjudul, pengaruh terapi aktivitas *sleep hygiene* terhadap kualitas tidur pada lansia di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Yogyakarta, pada Penelitian ini menggunakan metode Pre-Experimental Design dengan rancangan One-Group Pretest-Posttest Design. Teknik pengambilan sampel menggunakan Simple Random Sampling dengan jumlah sampel sebanyak 15 orang, Teknik analisis data menggunakan uji Paired T-Test untuk mengetahui pengaruh dan perbedaan skor kualitas tidur sebelum dan sesudah terapi aktivitas *sleep hygiene*. Hasil: Hasil uji Paired T-Test menunjukkan nilai p-value 0,000 (p-value<0,05) Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi aktivitas *sleep hygiene* terhadap kualitas tidur pada lansia.

Kualitas tidur adalah ukuran dimana seseorang itu dapat kemudahan dalam memulai tidur dan untuk mempertahankan tidur, kualitas tidur seseorang dapat digambarkan dengan lama waktu tidur, dan keluhan – keluhan yang dirasakan saat tidur ataupun sehabis bangun tidur. Kebutuhan tidur yang cukup ditentukan selain oleh faktor jumlah jam tidur (kuantitas tidur), juga oleh faktor kedalaman tidur (kualitas tidur).<sup>9,10</sup> Beberapa faktor yang mempengaruhi kuantitas dan kualitas tidur yaitu, faktor fisiologis, faktor psikologis, lingkungan dan gaya hidup. Dari faktor fisiologis berdampak dengan penurunan aktivitas sehari – hari, rasa lemah, lelah, daya tahan tubuh menurun, dan ketidak stabilan tanda tanda vital. Sedangkan dari faktor psikologis berdampak depresi, cemas, dan sulit untuk konsentrasi.<sup>11</sup>

Menurut peneliti, kualitas tidur terhadap pasien skizofrenia sebelum di berikan tindakan *sleep hygiene therapy* berada di kategori kualitas tidur buruk di ruang elang 1 dan ruang elang 2 Rumah Sakit Jiwa Soeharto Heerdjan Tahun 2020. Diakibatkan pasien tersebut malas bangun di pagi hari, terlihat masih ngantuk, malas dalam melakukan aktivitas, bahwa tidur yang berkualitas dan cukup dapat membantu menstabilkan aktivitas pada pagi hari. Maka dari itu pasien skizofrenia yang mengalami kualitas tidurnya buruk disarankan untuk menata pola tidurnya. Polatidur yang tidak teratur menjadi salah satu faktor yang bisa kantung berlebihan di pagi hari, Jadwal tidur yang tidak teratur akan mengakibatkan penurunan konsentrasi, dimana Otak manusia bekerja 24 jam dalam sehari. Ketika tidur sebagian sistem otak diistirahatkan agar ketika bangun bisa kembali bekerja dengan maksimal. Jika jam tidur tidak teratur maka otak tak bisa mendapat pola yang baik untuk beristirahat.

### **Gambaran Kualitas Tidur Setelah Dilakukan Tindakan *Sleep Hygiene Therapy***

Berdasarkan hasil analisis didapatkan kualitas tidur pasien skizofrenia sesudah dilakukan *sleep hygiene therapy*, sebagian besar responden meningkat kualitas tidurnya sebanyak 10 orang yaitu 66,7%. Hal ini menunjukkan bahwa setelah dilakukan *sleep hygiene therapy* ini mempunyai pengaruh terhadap kualitas tidur pasien skizofrenia. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Ahsan (2015) yang berjudul pengaruh terapi *sleep hygiene* terhadap gangguan tidur pada anak usia sekolah yang menjalani hospitalisasi, Penelitian ini dengan desain non-equivalent control pre test-post test dilakukan pada 16 responden kelompok kontrol dan intervensi dengan memberikan intervensi *sleep hygiene* pada kelompok intervensi. Analisis uji T dependen menunjukkan hasil signifikan (p=0,002) pada kelompok

intervensi dan uji T independen menunjukkan nilai signifikan pada post test ( $p=0,002$ ). Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat pengaruh terapi *sleep hygiene* terhadap gangguan tidur pada anak usia sekolah yang menjalani hospitalisasi secara nyata.

*Sleep hygiene therapy* adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan kebiasaan tidur yang baik, yang meliputi hal-hal yang dapat dilakukan untuk memberikan kesempatan terbaik untuk tidur yang rileks. Perilaku *sleep hygiene therapy* adalah latihan atau kebiasaan yang dapat mengoptimalkan tidur yang baik sehingga dapat melakukan aktivitas maksimal disiang hari.<sup>12</sup>

*Sleep hygiene therapy* diupayakan dengan membina kebiasaan atau ritual yang konsisten yang mencakup aktivitas waktu yang sebelum tidur sebagai pendekatan awal untuk mengatasi insomnia dan kesulitan tidur lainnya dan secara umum dapat digambarkan sebagai promosi perilaku untuk meningkatkan kuantitas dan kualitas tidur yang diperoleh seorang individu setiap malam, *Sleep hygiene* mengacu pada sekumpulan daftar hal-hal yang dapat dilakukan untuk memfasilitasi mulainya tidur dan mempertahankannya.<sup>13,14</sup>

Menurut peneliti tindakan dalam melakukan *sleep hygiene therapy* dalam pelaksanaan penelitian cukup efektif dalam memperbaiki kualitas tidur buruk pasien skizofrenia, selama dalam pelaksanaan penelitian pemberian tindakan *sleep hygiene therapy* di ruang elang 1 dan ruang elang 2 sudah dilakukan sesuai dengan SOP rumah sakit dan jumlah tenaga staf yang cukup, sehingga resiko dan efek samping bisa diminimalisir dan itu berefek pada kualitas tidur pasien dalam menurunkan kuliatas tidurnya yang buruk di ruang elang 1 dan ruang elang 2 rumah sakit dr soeharto heardjan tahun 2020.

### **Pengaruh *Sleep Hygiene Therapy* Terhadap Kualitas Tidur Pasien Skizofrenia Di Ruang Elang 1 dan Ruang Elang 2 Rumah Sakit Jiwa Soeharto Heerdjan Jakarta Tahun 2020.**

Menurut hasil statistik menunjukkan bahwa dari hasil Uji T dependent atau paired Sample T- test terlihat bahwa rata-rata penurunan skoring kualitas tidur sebelum dan sesudah di *sleep hygiene therapy* adalah sebesar 2.800 didapatkan nilai  $p$  Value =  $0,000 < 0,05$   $H_0$  ditolak artinya ada pengaruh terhadap kualitas tidur pada pasien skizofrenia di ruang elang 1 dan ruang elang 2 RS jiwa Soeharto heardjan Jakarta tahun 2020. Penelitian terkait yang sejalan dilakukan oleh Iman Permana (2018), yang berjudul Pengaruh Musik Instrument Dan *Sleep Hygiene* Terhadap Gangguan Tidur Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisa Di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta, penelitian ini adalah menggunakan desain quasi experiment dengan pre-post test with control group dengan intervensi berupa mendengarkan musik instrument dan *sleep hygiene*. Teknik pengambilan sampel menggunakan simple random sampling berdasarkan penentuan hari jadwal pasien melakukan terapi hemodialisa untuk membagi kelompok intervensi (30 responden). Dengan hasil  $P$  Value =  $0,000 < \alpha$   $0,05$  yang menunjukkan ada hubungan signifikan relaksasi progresif dengan musik terhadap kualitas tidur.

*Sleep hygiene* lah yang dibutuhkan untuk mendapatkan tidur malam yang normal dan berkualitas serta mendapatkan kesadaran penuh di siang hari yang melibatkan faktor sikap dan lingkungan, *Sleep hygiene* bisa diterapkan dengan personal hygiene sebelum tidur, membuat jadwal tidur secara teratur, memakai bantal serta alas tidur, mendorong pasien untuk lebih aktif di siang hari.<sup>14</sup> *Sleep Hygiene* adalah berbagai praktek yang diperlukan untuk mendapatkan tidur malam yang normal dan berkualitas serta mendapatkan kesadaran penuh di siang hari yang melibatkan faktor sikap dan lingkungan.<sup>15</sup>

Menurut peneliti bahwa adanya pengaruh *sleep hygiene therapy* terhadap kualitas tidur pasien skizofrenia di ruang elang 1 dan ruang elang 2 di RS Jiwa DR. Soeharto Heerdjan Tahun 2020. Sesuai dengan data yang didapatkan dari hasil penelitian sebelum dilakukan terapi *sleep hygiene therapy* 12 dari 15 orang yang mengalami kualitas tidurnya buruk. Sesuai dengan teori yang ada bahwa *Sleep Hygiene* adalah berbagai praktek yang diperlukan untuk mendapatkan tidur malam yang normal Dengan demikian penanganannya adalah dengan melakukan terapi non-farmakologi yaitu dengan cara *sleep hygiene therapy*, terapi ini bisa diterapkan dengan cara personal hygiene sebelum tidur, membuat jadwal tidur secara teratur, memakai bantal serta alas tidur. Sebaiknya rumah sakit menjadwalkan untuk terapi ini minimal 4 kali dalam seminggu.

Berdasarkan evaluasi *sleep hygiene therapy* yang dilakukan oleh responden selama kurang lebih 1 bulan mendapatkan hasil bahwa sebanyak rata-rata responden tidak memiliki hambatan dalam melakukan terapi *sleep hygiene* dengan menunjukkan bahwa rata-rata responden mampu menyampaikan banyak manfaat, merasa nyaman dan segar ketika bangun tidur di pagi hari. Meskipun demikian terdapat pula beberapa responden yang tidak mampu menunjukkan seperti hal tersebut diatas.

### Makna Singkatan (Abbreviations)

ECT : Terapi Elektrokonvulsif

### Konflik Kepentingan

Peneliti menyatakan bahawa tidak ada konflik kepentingan pada penelitian ini.

### Pendanaan

Pendanaan mandiri.

### Ucapan Terima Kasih

Terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu penelitian ini.

### References

1. Shafira, Greisca Rosa. Gambaran Dimensi Internal Dalam Konsep Diri Anak Asuh UPTD Kampung Anak Negeri Surabaya. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 2017, 15.2: 92-103.
2. Indra Maulana et al. Penyuluhan Kesehatan Jiwa untuk Meningkatkan Pengetahuan Masyarakat tentang Masalah Kesehatan Jiwa di Lingkungan Sekitarnya. *Media Karya Kesehatan*, 2019, 2.2.
3. Sari, Lidya Novita, dan Dwi Rahmah. Hubungan Beban Keluarga dengan Mekanisme Koping Keluarga dalam Merawat Klien Skizofrenia di Poli Klinik Rumah Sakit Jiwa Daerah Atma Husada Mahakam Samarinda. 2018.
4. Riani, B. R. Hubungan Persepsi Diri, Sosial dan Keluarga Dengan Kesepian Pada Klien Skizofrenia Di Unit Pelayanan Jiwa A (UPJA) RSJ. Prof. HB. Saanin Padang. Diss. Universitas Andalas, 2017.
5. Widhiyanti, KA Tri, Ni Wayan Ariawati, and NW Ari Rusitayanti. Pemberian Back Massage Durasi 60 Menit Dan 30 Menit Meningkatkan Kualitas Tidur Padamahasiswa VI A Penjaskesrek Fpok Ikip Pgri Bali Semester Genap Tahun 2016/2017. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi 3.2 2017*: 9-18.
6. Handiyani, Hanny. *Healthy Nurse: Napping Sehat Bagi Perawat dan Tenaga Kesehatan*. Universitas Indonesia Publishing, 2018.
7. Tandoyo, Eric Dino, et al. Review of Modifiable Risk Factors for Gout in Asia. *Promotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat 12.2 2022*. 135-140.
8. Khoiriyah, Amanatul. Inovasi *Sleep Hygiene* Terhadap Kualitas Tidur pada Pasien Diabetes Militus Type II. Diss. Karya Ilmiah, Universitas Muhammadiyah Magelang, 2021.
9. Dahroni, Triana A, Yuni Puji. Hubungan antara stres emosi dengan kualitas tidur lansia. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 2019, 5.2: 68-71.
10. Tria Nopi, Arta Uli S. Pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester iii di wilayah kerja puskesmas ratu agung kota bengkulu. *Journal for Quality in Women's Health*, 2019, 2.1: 26-35.
11. Lusiana Elsinta B, et al. Pengaruh kualitas tidur pada ibu hamil dengan kejadian preeklamsia. *Journal of Midwifery*, 2016, 1.1: 35-44.
12. Rutlita Yessi M, et al. Gambaran *Sleep Hygiene* Lansia Di Pantii Wreda Elim Dan Wisma Harapan Asri, Semarang. 2017. PhD Thesis. Faculty of Medicine.
13. Ahsan A, Rinik Eko K, Shindy Angreini P. Pengaruh Terapi *Sleep Hygiene* Terhadap Gangguan Tidur Pada Anak Usia Sekolah Yang Menjalani Hospitalisasi. *Jurnal Keperawatan*, 6.1: 138277.
14. Nur Aini. *Teori Model Keperawatan: Keperawatan*. UMMPress, 2018.
15. Hanny H. *Healthy Nurse: Napping Sehat Bagi Perawat dan Tenaga Kesehatan*. Universitas Indonesia Publishing, 2018.

\*) Original Artikel

--- ISJNMS ---