

ABSTRAK

Permasalahan yang sering terjadi pada pasien hemodialisis adalah gangguan tidur yang berdampak langsung terhadap kualitas tidur dan kualitas hidup pasien hemodialisis. Kualitas hidup merupakan bagian yang penting bagi pasien hemodialisis yang perlu diperhatikan. Tujuan dalam penelitian ini untuk menganalisis pengaruh *Sleep hygiene* dan *deep breathing exercise* berbasis Islami terhadap kualitas tidur dan kualitas hidup pasien hemodialisis.

Desain penelitian ini adalah *quasy experiment pretest posttest with control grup design*. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh pasien hemodialisis. Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling* sebesar 38 responden yang terbagi 19 kelompok intervensi dan 19 kelompok kontrol. Intervensi *Sleep hygiene* dan *deep breathing exercise* berbasis Islami diaplikasikan setiap hari selama 30 hari 30 menit menjelang tidur pada kelompok intervensi dan pada kelompok kontrol hanya menjalankan rutinitas atau kebiasaan sebelum tidur. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner yaitu PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) dan KDQOL SFTM 1.3 (*Kidney Disease Quality of Life*). Analisa data menggunakan uji MANOVA dengan nilai $p < 0,05$.

Hasil dari penelitian menunjukkan nilai mean kualitas tidur pada kelompok intervensi 18,78 dan kelompok kontrol 14,94. Nilai mean kualitas hidup pada kelompok intervensi 50,36 dan kelompok kontrol 44,05. Hasil uji MANOVA menunjukkan *p value* 0,000 yang berarti secara simultan terdapat pengaruh *sleep hygiene* dan *deep breathing exercise* berbasis Islami terhadap kualitas tidur dan hidup pada kelompok pada pasien hemodialisis di RSI. Ahmad Yani Surabaya.

Intervensi *sleep hygiene* dan *deep breathing exercise* berbasis Islami yang dilakukan rutin akan meningkatkan kualitas tidur dan kualitas hidup pasien hemodialisis. Perawat diharapkan mampu menerapkan intervensi *sleep hygiene* dan *deep breathing exercise* berbasis Islami dalam peningkatan tidur pasien hemodialisis.

Kata kunci : Hemodialisis, Kualitas Tidur, Kualitas Hidup, *Sleep Hygiene*, *Deep Breathing Exercise*, Berbasis Islami