

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Penyakit ginjal kronis (*end stage renal disease*) yang bersifat *irreversible* mengakibatkan perubahan fisiologis yang tidak dapat diatasi lagi dengan cara konservatif sehingga membutuhkan terapi pengganti ginjal. Terapi pengganti ginjal terdiri dari peritoneal dialisa, transplantasi ginjal dan hemodialisa. Terapi pengganti ginjal yang paling banyak dilakukan adalah hemodialisa (Smeltzer, Bare, Hinkle, & Cheever, 2021).

Hemodialisis adalah salah satu metode pengobatan utama bagi pasien dengan penyakit ginjal stadium akhir, yang melibatkan penggunaan mesin untuk mendukung fungsi ginjal yang terganggu. Namun, prosedur ini memiliki dampak psikologis yang signifikan bagi pasien. Pasien hemodialisis kerap menghadapi stres kronis akibat ketergantungan pada mesin, perubahan pola hidup, dan pembatasan aktivitas. Hal ini sering kali diperburuk dengan gangguan tidur yang sangat umum terjadi di kalangan pasien hemodialisis, dengan prevalensi hingga 80% (Liu et al., 2025).

Masalah psikologis seperti kecemasan dan depresi merupakan faktor utama yang memengaruhi kualitas tidur pada pasien ini. Penelitian terbaru menunjukkan hubungan erat antara dukungan psikologis dengan perbaikan kualitas tidur, termasuk pendekatan intervensi psikoterapi dan terapi musik yang membantu menurunkan tingkat stres dan kecemasan pada pasien (Lin et al., 2024; Saridi et al., 2024).

Kualitas tidur pada pasien hemodialisis sering kali terkait dengan disfungsi fisik yang memengaruhi kemampuan pasien untuk mempertahankan gaya hidup sehat, seperti pembatasan cairan dan perubahan pola makan. Studi menunjukkan bahwa intervensi multidisiplin, termasuk penyesuaian nutrisi dan manajemen psikologis,

sangat penting dalam meningkatkan kesejahteraan pasien (Ortiz et al., 2024; Ibrahim et al., 2024).

Kualitas tidur yang buruk juga mempengaruhi kesehatan fisik dan psikologis, terutama pada pasien yang menjalani hemodialisis. Secara fisik, kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan disfungsi sistem imun, yang meningkatkan risiko infeksi dan memperburuk kondisi metabolik seperti obesitas, diabetes, dan hipertensi. Semua kondisi ini dapat memperparah perjalanan penyakit ginjal kronik (Ibrahim et al., 2024; Chen et al., 2023).

Kualitas tidur yang buruk juga memengaruhi fungsi kognitif pasien, seperti kesulitan konsentrasi dan penurunan daya ingat, yang dapat mengurangi kualitas hidup mereka (Ortiz et al., 2024). Oleh karena itu, intervensi terpadu yang melibatkan terapi kognitif-perilaku, manajemen risiko kardiovaskular, dan dukungan psikososial sangat penting untuk mengelola dampak gangguan tidur pada pasien hemodialisis. Pendekatan ini tidak hanya bertujuan untuk mencegah komplikasi fisik tetapi juga memperbaiki keseimbangan psikologis pasien, sehingga meningkatkan kesejahteraan mereka secara keseluruhan (Lin et al., 2024).

Hasil penelitian Lashkari et al. (2019), menemukan bahwa kualitas tidur yang buruk menyebabkan disfungsi mental dan sosial, serta disfungsi interaksi interpersonal. Gangguan tidur juga memiliki efek signifikan pada kejadian morbiditas dan mortalitas sehingga memerlukan terapi yang serius.

Kualitas tidur merupakan salah satu indikator kesehatan yang penting, terutama bagi pasien dengan kondisi medis yang memengaruhi fungsi tubuh secara keseluruhan. Salah satu kondisi medis yang memengaruhi kualitas tidur adalah penyakit ginjal kronis, yang sering kali membutuhkan terapi hemodialisis. Pasien yang menjalani prosedur hemodialisis sering mengalami gangguan tidur, yang

dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk kecemasan dan aktivitas fisik (Potter & Perry, 2019).

Hasil penelitian Ibrahim et al (2024) menemukan bahwa kualitas tidur dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk perubahan pola hidup, pembatasan cairan dan diet, serta ketergantungan pada perawatan medis seperti mesin dialisis. Hal ini menyebabkan tekanan emosional yang berkelanjutan, yang secara langsung memengaruhi kesehatan mental dan fisik pasien. Manajemen yang terintegrasi, seperti terapi perilaku untuk mengelola kecemasan, penyesuaian gaya hidup, serta dukungan psikososial, telah terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi tingkat kecemasan pada pasien hemodialisis (Ibrahim et al., 2024; Ortiz et al., 2024).

Kualitas tidur yang buruk dapat memperburuk kondisi fisik pasien, meningkatkan risiko infeksi, serta menurunkan fungsi kognitif dan emosional mereka (Stojanovic et al., 2019). Oleh karena itu, penting untuk memahami faktor-faktor yang berkontribusi terhadap gangguan tidur pada pasien hemodialisis, agar dapat merancang intervensi yang lebih efektif.

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur pada pasien hemodialisis adalah kecemasan. Kecemasan merupakan respons emosional yang sering dialami oleh pasien dengan penyakit kronis, termasuk pasien hemodialisis. Pasien hemodialisis sering mengalami perasaan cemas terkait dengan proses pengobatan, ketidakpastian mengenai prognosis penyakit, serta efek samping yang mungkin timbul akibat prosedur dialisis (Chen et al., 2023).

Perbedaan tingkat kecemasan ini juga dapat dipengaruhi oleh durasi dan frekuensi dialisis, yang menciptakan tekanan emosional tambahan. Selain itu, kekhawatiran terhadap komplikasi medis seperti disfungsi kardiovaskular atau risiko infeksi lebih lanjut menjadi beban psikologis yang signifikan. Oleh karena itu, penting untuk menerapkan intervensi yang terfokus pada manajemen kecemasan, seperti

terapi kognitif-perilaku dan dukungan psikososial, untuk membantu pasien mengatasi tantangan psikologis ini (Lin et al., 2024; Ortiz et al., 2024).

Kecemasan dapat mengganggu kualitas tidur pasien, baik dalam bentuk insomnia, tidur yang tidak nyenyak, maupun peningkatan frekuensi terbangun di malam hari. Kecemasan tidak hanya memperburuk kualitas tidur, tetapi juga memperpanjang durasi waktu terjaga di malam hari, sehingga berdampak negatif pada kemampuan tubuh untuk pulih secara fisik dan psikologis (Chen et al., 2023; Lin et al., 2024). Kecemasan juga diketahui memicu peningkatan kadar hormon stres seperti kortisol, yang secara langsung memengaruhi pola tidur pasien. Ini menciptakan siklus berulang di mana kecemasan memperburuk gangguan tidur, dan gangguan tidur meningkatkan tingkat kecemasan lebih lanjut. Oleh karena itu, pendekatan intervensi yang terfokus pada pengelolaan kecemasan dan perbaikan pola tidur menjadi sangat penting. Terapi perilaku-kognitif, dukungan psikososial, serta intervensi berbasis relaksasi telah terbukti efektif untuk membantu pasien hemodialisis mengatasi tantangan ini dan meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan (Ortiz et al., 2024; Ibrahim et al., 2024).

Selain kecemasan, tingkat aktivitas fisik merupakan faktor penting yang memengaruhi kualitas tidur pada pasien hemodialisis. Aktivitas fisik teratur terbukti memiliki dampak positif yang signifikan dalam meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi insidensi gangguan tidur, termasuk insomnia dan tidur tidak nyenyak. Penelitian setelah tahun 2020 menunjukkan bahwa aktivitas fisik membantu mengatur ritme sirkadian tubuh, meningkatkan durasi tidur nyenyak, dan menurunkan tingkat hormon stres seperti kortisol yang dapat mengganggu tidur (Lin et al., 2024; Ortiz et al., 2024).

Pada pasien hemodialisis, aktivitas fisik sering kali terbatas karena kondisi kesehatan yang mendasarinya, namun pendekatan yang disesuaikan, seperti latihan intensitas rendah hingga sedang, telah menunjukkan manfaat besar. Aktivitas seperti jalan santai, latihan peregangan, atau yoga tidak hanya

membantu meningkatkan kualitas tidur tetapi juga mengurangi tingkat kecemasan dan depresi, yang sering menjadi penghambat utama tidur yang baik. Program latihan yang dirancang dengan hati-hati untuk pasien hemodialisis juga dapat membantu meningkatkan kebugaran kardiovaskular dan kekuatan otot, yang secara tidak langsung mendukung pola tidur yang lebih sehat (Ibrahim et al., 2024).

Pendekatan holistik yang menggabungkan aktivitas fisik dengan dukungan psikologis dan intervensi berbasis relaksasi dapat menjadi strategi yang sangat efektif untuk memperbaiki kualitas tidur pasien hemodialisis. Program ini harus disesuaikan dengan kebutuhan individu untuk memastikan keamanan dan efektivitasnya. Namun, bagi pasien hemodialisis, keterbatasan fisik akibat kondisi medis mereka seringkali membatasi kemampuan mereka untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik yang cukup.

Penelitian yang dilakukan oleh Okun et al. (2019) menunjukkan bahwa pasien hemodialisis yang tidak cukup aktif secara fisik lebih cenderung mengalami gangguan tidur, seperti insomnia atau tidur yang tidak nyenyak. Aktivitas fisik yang rendah dapat menyebabkan penurunan kualitas tidur dengan meningkatkan perasaan cemas dan stres, yang semakin memperburuk keadaan fisik dan mental pasien. Aktivitas fisik juga berperan dalam regulasi hormon yang berhubungan dengan tidur, seperti melatonin dan kortisol. Dengan demikian, tingkat aktivitas fisik yang rendah pada pasien hemodialisis dapat menjadi salah satu faktor penting yang mempengaruhi kualitas tidur mereka.

Terdapat beberapa tantangan dalam meningkatkan aktivitas fisik pada pasien hemodialisis. Pasien sering mengalami kelelahan setelah menjalani sesi dialisis, serta memiliki keterbatasan fisik akibat penurunan fungsi ginjal yang dapat membatasi kemampuan mereka untuk berolahraga. Oleh karena itu, intervensi yang dapat mendorong pasien untuk meningkatkan aktivitas fisik mereka tanpa membebani tubuh secara berlebihan perlu dipertimbangkan dalam penelitian ini.

Penelitian ini didasarkan pada pemahaman filosofis bahwa kualitas hidup pasien hemodialisis tidak hanya dipengaruhi oleh faktor fisik, tetapi juga oleh faktor psikologis dan sosial. Kecemasan yang dirasakan pasien hemodialisis dapat mempengaruhi kesejahteraan mental mereka, sementara keterbatasan fisik dapat mempengaruhi kemampuan mereka untuk berpartisipasi dalam aktivitas yang mendukung kualitas tidur yang baik. Hal ini didukung oleh penelitian yang menunjukkan bahwa kecemasan pada pasien hemodialisis dapat memperburuk kualitas hidup mereka, dengan meningkatkan stres dan mempengaruhi kesehatan mental (Okun et al., 2019). Selain kecemasan, faktor psikologis lain seperti depresi dan perasaan tidak berdaya juga memiliki pengaruh signifikan terhadap gangguan tidur pada pasien hemodialisis. Depresi sering kali muncul sebagai akibat dari tekanan emosional yang berkepanjangan, termasuk ketidakpastian tentang prognosis penyakit, pembatasan gaya hidup, dan ketergantungan pada mesin hemodialisis. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa depresi tidak hanya memperburuk gangguan tidur tetapi juga memengaruhi durasi dan kualitas tidur, dengan pasien sering mengalami insomnia dan tidur yang terfragmentasi (Ibrahim et al., 2024).

Perasaan tidak berdaya yang sering dialami oleh pasien ini dapat memicu stres kronis, yang meningkatkan kadar hormon kortisol dan mengganggu pola tidur alami. Kondisi ini menciptakan siklus di mana kualitas tidur yang buruk memperburuk depresi, dan depresi lebih lanjut merusak kemampuan pasien untuk tidur dengan nyenyak (Chen et al., 2023). Dukungan psikologis dan intervensi, seperti terapi kognitif-perilaku dan konseling, telah terbukti efektif dalam membantu pasien mengelola perasaan tidak berdaya dan meningkatkan keseimbangan emosional mereka. Ketika perasaan positif dipulihkan, pasien menunjukkan perbaikan yang signifikan dalam pola tidur mereka (Lin et al., 2024; Ortiz et al., 2024). Oleh karena itu, penelitian ini berupaya untuk mengintegrasikan pemahaman tentang interaksi antara faktor psikologis dan fisik dalam upaya meningkatkan kualitas tidur pada pasien hemodialisis.

Fenomena gangguan tidur yang terjadi pada pasien hemodialisis bukan hanya merupakan masalah medis, tetapi juga merupakan masalah yang berkaitan dengan kesejahteraan psikososial pasien. Kualitas tidur yang buruk pada pasien hemodialisis berhubungan erat dengan peningkatan kecemasan dan rendahnya tingkat aktivitas fisik, yang selanjutnya mempengaruhi kualitas hidup mereka (Marrón et al., 2019). Filosofi penelitian ini mendukung pendekatan holistik dalam perawatan pasien, yang melibatkan intervensi psikologis, fisik, dan sosial untuk meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Pendekatan ini diharapkan dapat mengurangi kecemasan dan meningkatkan partisipasi dalam aktivitas fisik yang dapat memperbaiki kualitas tidur pasien. Pemahaman tentang hubungan antara kecemasan, aktivitas fisik, dan kualitas tidur dapat menjadi dasar penting untuk meningkatkan perawatan pasien hemodialisis. Penelitian menunjukkan bahwa kecemasan sering kali memperburuk kualitas tidur pasien, terutama karena tingkat stres yang tinggi dan gangguan emosional yang sering dialami oleh pasien.

Pasien hemodialisis sering menghadapi tingkat kecemasan yang tinggi karena beban penyakit kronis, keterbatasan aktivitas, dan ketidakpastian prognosis. Kecemasan memengaruhi kemampuan tubuh untuk mencapai relaksasi yang mendalam, yang penting untuk tidur berkualitas. Menurut Gawad et al. (2025), sekitar 14% pasien hemodialisis mengalami penurunan kualitas tidur dalam satu tahun pertama perawatan, terutama akibat kecemasan yang tidak teratasi. Selain itu, kecemasan memperpanjang latensi tidur (waktu untuk tertidur) dan meningkatkan gangguan sepanjang malam (Lin et al., 2024). Pasien CKD sering merasa cemas tentang kondisi kesehatan mereka secara keseluruhan, termasuk kekhawatiran akan komplikasi seperti hipertensi, anemia, atau penyakit kardiovaskular. Kekhawatiran terus-menerus ini dapat memicu hiperaktivitas sistem saraf simpatik, yang mengganggu ritme tidur alami pasien. Rohmawati dan Ekayanti (2025) mencatat bahwa kecemasan kesehatan sering kali menyebabkan tidur yang terfragmentasi, dengan episode sering terbangun di malam hari.

Selain itu, aktivitas fisik memiliki dampak signifikan dalam memperbaiki kualitas tidur dengan mengurangi hormon stres dan meningkatkan fungsi fisiologis tubuh secara keseluruhan. Studi oleh Hao et al. (2024) menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang teratur dapat mengurangi insidensi gangguan tidur, sekaligus membantu pasien mengatasi kecemasan yang mereka alami selama terapi hemodialisis.

Aktivitas fisik yang tidak teratur atau terlalu sedikit sering kali menyebabkan penurunan kualitas tidur pada pasien hemodialisis. Kurangnya olahraga menyebabkan gangguan pada ritme sirkadian, yang pada akhirnya mengurangi kemampuan tubuh untuk beristirahat. Saridi et al. (2024) melaporkan bahwa pasien HD dengan tingkat aktivitas fisik rendah memiliki risiko lebih tinggi mengalami insomnia dan sering terbangun di malam hari. Selain itu melakukan aktivitas fisik yang berat sebelum tidur juga dapat menyebabkan gangguan tidur. Latihan yang terlalu intens meningkatkan detak jantung dan suhu tubuh, sehingga menghambat proses relaksasi yang diperlukan untuk tidur nyenyak. Aljuaid (2024) menemukan bahwa pasien HD yang berolahraga berat pada malam hari memiliki latensi tidur yang lebih panjang.

Aktivitas harian yang terlalu melelahkan, seperti pekerjaan rumah tangga berat, dapat memperburuk rasa lelah pada pasien HD, tetapi tidak selalu membantu mereka tidur lebih baik. Hal ini disebabkan oleh ketidakmampuan tubuh mereka untuk sepenuhnya pulih akibat kondisi fisik yang melemah. Fauzi et al. (2025) menyebutkan bahwa aktivitas sehari-hari yang tidak disesuaikan dengan kemampuan pasien berkontribusi pada fragmentasi tidur.

Penelitian lainnya oleh Damaneh et al. (2024) menemukan hubungan positif antara aktivitas fisik dengan perbaikan kualitas tidur dan penurunan gejala kecemasan. Dalam konteks pasien hemodialisis, latihan ringan hingga sedang, seperti yoga atau jalan kaki, dapat menjadi pilihan yang efektif untuk membantu mereka mendapatkan tidur yang lebih berkualitas. Selain itu, dukungan sosial dan

pendekatan edukasi mengenai pentingnya aktivitas fisik turut berkontribusi dalam mengurangi tingkat kecemasan, seperti yang dilaporkan oleh Erickson et al. (2024). Integrasi intervensi fisik, psikologis, dan edukasi ini memberikan solusi holistik untuk meningkatkan kualitas hidup pasien hemodialisis.

Selain itu, banyak pasien yang mengalami kelelahan setelah hemodialisis, yang ternyata dapat memengaruhi pola tidur. Hemodialisis, meskipun merupakan terapi penting untuk membersihkan racun dan cairan berlebih, dapat menyebabkan kelelahan akibat proses pembersihan darah yang intensif, ketidakseimbangan elektrolit, atau penurunan tekanan darah selama prosedur. Kondisi ini sering membuat pasien merasa sangat lelah, sehingga mereka kesulitan tidur meskipun tubuh mereka membutuhkan istirahat (Fauziah, 2024).

RSUD R. Syamsudin, S.H. Kota Sukabumi merupakan salah satu rumah sakit yang memiliki unit organisasi hemodialisis yang melayani pasien dengan penyakit ginjal kronis yang membutuhkan terapi hemodialisis. Di rumah sakit ini, banyak pasien hemodialisis yang mengeluhkan gangguan tidur, seperti kesulitan tidur, terbangun di malam hari, atau merasa tidak segar setelah tidur. Gangguan tidur pada pasien hemodialisis di RSUD ini sering kali diabaikan sebagai bagian dari proses penyakit, padahal gangguan tidur dapat memperburuk kondisi fisik dan emosional pasien.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan November tahun 2024 di RSUD R. Syamsudin, S.H., Kota Sukabumi, terhadap 58 pasien yang menjalani hemodialisis, sebanyak 35 pasien (60%) mengalami kualitas tidur yang buruk karena sering terbangun di malam hari, serta rasa lelah dan mengantuk yang berkepanjangan pada siang hari. Dampak terberat dari kualitas tidur yang buruk mencakup penurunan konsentrasi, peningkatan kelelahan fisik, serta gangguan kesehatan mental yang dapat memperburuk kecemasan dan menurunkan kualitas hidup pasien secara keseluruhan. Sementara itu, 23 pasien lainnya yang melaporkan memiliki kualitas tidur lebih baik tetap menghadapi tantangan dalam hal kecemasan dan aktivitas fisik mereka. Beberapa di antaranya menyebutkan

bahwa mereka merasa cemas menjelang prosedur hemodialisis, tetapi mampu mengelola stres dengan berbagai strategi, seperti berbicara dengan sesama pasien atau mengikuti program rehabilitasi fisik ringan. Aktivitas fisik yang terbatas tetap menjadi masalah umum, meskipun tingkat gangguannya bervariasi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan tingkat kecemasan dan aktivitas fisik dengan kualitas tidur, sehingga dapat memberikan gambaran menyeluruh dan menjadi dasar rekomendasi intervensi yang tepat untuk meningkatkan kualitas hidup pasien hemodialisis.

Melihat fenomena yang telah dibahas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan Tingkat Kecemasan Dan Aktifitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Pasien Hemodialisa di Unit Organisasi Bersifat Khusus RSUD R. Syamsudin, S.H. Kota Sukabumi”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Pasien dengan penyakit ginjal kronis tahap akhir yang menjalani terapi hemodialisis sering menghadapi tantangan kualitas tidur yang buruk disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk kecemasan terkait prosedur dialisis, ketergantungan pada mesin hemodialisis, dan keterbatasan fisik yang dialami pasien. Kualitas tidur buruk yang berkepanjangan dapat memicu komplikasi serius seperti kelelahan kronis, penurunan fungsi kognitif, gangguan sistem imun, serta peningkatan risiko masalah kardiovaskular (Cukor et al., 2024).

Hubungan antara gangguan tidur dan kualitas hidup pasien hemodialisis sangat erat. Penelitian menunjukkan bahwa kecemasan yang tinggi secara langsung dapat memperburuk kualitas tidur, meningkatkan stres, dan memperburuk gejala fisik yang dialami pasien. Pasien dengan tingkat kecemasan yang tinggi sering mengalami gangguan tidur seperti insomnia, tidur terfragmentasi, dan perasaan lelah meskipun telah tidur dalam waktu yang cukup (Hao et al., 2024).

Sebaliknya, aktivitas fisik memiliki peran penting dalam meningkatkan kualitas tidur pasien hemodialisis. Latihan fisik yang teratur terbukti secara ilmiah dapat mengurangi frekuensi gangguan tidur dan meningkatkan kualitas tidur secara keseluruhan. Pendekatan berbasis aktivitas fisik tidak hanya membantu pasien mendapatkan tidur yang lebih nyenyak tetapi juga berkontribusi pada pengurangan kecemasan yang mereka alami (Lin et al., 2024).

Studi pendahuluan yang dilakukan di RSUD R. Syamsudin, S.H., Kota Sukabumi, ditemukan bahwa sekitar 35 orang pasien atau 60% dari total 58 pasien hemodialisis mengalami gangguan tidur yang dipicu oleh kecemasan yang berlebihan terkait prosedur dialisis dan keterbatasan aktivitas fisik yang harus mereka jalani.

Berdasarkan rumusan masalah yang ada maka timbul suatu pertanyaan penelitian bagi peneliti mengenai “Apakah Ada Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dan Aktifitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Pasien Hemodialisa di Unit Organisasi Bersifat Khusus RSUD R. Syamsudin, S.H. Kota Sukabumi”.

### **1.3 Tujuan Penelitian**

#### **1. Tujuan umum**

Mengetahui gambaran serta menganalisis hubungan antara tingkat kecemasan dan aktifitas fisik dengan kualitas tidur pada pasien Hemodialisa di Unit Organisasi Bersifat Khusus RSUD R. Syamsudin, S.H. Kota Sukabumi.

#### **2. Tujuankhusus**

- a. Mengetahui gambarandistribusi karakteristik responden (usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, pekerjaan, lama menjalani hemodialisis) di Unit Organisasi Bersifat Khusus RSUD R. Syamsudin, S.H. Kota Sukabumi.
- b. Mengetahui gambaran tingkat kecemasan pasien Hemodialisa di Unit Organisasi Bersifat Khusus RSUD R. Syamsudin, S.H. Kota Sukabumi.

- c. Mengetahui gambaran aktifitas fisik pasien Hemodialisa di Unit Organisasi Bersifat Khusus RSUD R. Syamsudin, S.H. Kota Sukabumi.
- d. Mengetahui gambaran kualitas tidur pasien Hemodialisa di Unit Organisasi Bersifat Khusus RSUD R. Syamsudin, S.H. Kota Sukabumi.
- e. Menganalisis hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada pasien Hemodialisa di Unit Organisasi Bersifat Khusus RSUD R. Syamsudin, S.H. Kota Sukabumi.
- f. Menganalisis hubungan antara aktifitas fisik dengan kualitas tidur pada pasien Hemodialisa di Unit Organisasi Bersifat Khusus RSUD R. Syamsudin, S.H. Kota Sukabumi.

#### **1.4 Manfaat Penelitian**

##### **1. Manfaat Teoritis**

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah memberikan kontribusi dalam pengembangan teori terkait dengan hubungan antara kecemasan, aktivitas fisik, dan kualitas tidur pada pasien hemodialisis. Penelitian ini dapat memperkaya pemahaman tentang bagaimana kecemasan mempengaruhi kualitas tidur, serta bagaimana terbatasnya aktivitas fisik dapat memperburuk gangguan tidur pasien. Dengan mengidentifikasi faktor-faktor psikologis dan fisik yang memengaruhi kualitas tidur, penelitian ini dapat memperkuat teori tentang pengaruh interaksi faktor psikologis (seperti kecemasan) dan fisik (seperti aktivitas fisik) terhadap kesehatan tidur pasien. Selain itu, temuan dari penelitian ini dapat memberikan dasar teoritis yang lebih kuat untuk pengembangan intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup pasien hemodialisis dengan mengatasi masalah tidur mereka secara lebih komprehensif.

##### **2. Manfaat Praktis**

###### **a. Bagi Pasien Hemodialisis**

Penelitian ini dapat membantu pasien hemodialisis memahami bagaimana tingkat kecemasan dan aktivitas fisik memengaruhi kualitas tidur mereka.

Dengan demikian, pasien dapat diberikan panduan praktis untuk mengelola kecemasan dan meningkatkan aktivitas fisik yang sesuai, sehingga dapat secara langsung memperbaiki kualitas tidur mereka dan meningkatkan kenyamanan dalam menjalani terapi hemodialisis.

b. Bagi Peneliti

Manfaat praktis penelitian ini bagi pasien hemodialisa adalah untuk meningkatkan pemahaman tentang hubungan antara kecemasan, aktivitas fisik, dan kualitas tidur, yang dapat digunakan untuk merancang intervensi yang lebih efektif. Dengan mengurangi kecemasan dan meningkatkan aktivitas fisik pasien, diharapkan dapat memperbaiki kualitas tidur mereka, yang pada akhirnya berdampak positif pada kesehatan fisik dan emosional.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini memberikan dasar untuk eksplorasi lebih lanjut mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada pasien hemodialisis, khususnya dalam konteks kecemasan dan aktivitas fisik. Penelitian lanjutan dapat menggali lebih dalam mengenai mekanisme yang menghubungkan kecemasan dengan gangguan tidur serta intervensi fisik yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur pasien.

d. Bagi Rumah Sakit

Bagi RSUD R. Syamsudin, S.H. Kota Sukabumi, penelitian ini dapat memberikan wawasan yang berguna untuk meningkatkan kualitas perawatan bagi pasien hemodialisis, terutama dalam hal pengelolaan kecemasan dan peningkatan aktivitas fisik. Hasil penelitian ini diharapkan dapat mendorong rumah sakit untuk mengimplementasikan program intervensi yang lebih holistik, yang mencakup pendekatan psikologis dan fisik dalam meningkatkan kualitas tidur pasien. Dengan demikian, rumah sakit dapat mengoptimalkan layanan kesehatan bagi pasien CKD on HD,

memperbaiki kualitas hidup mereka, dan mengurangi komplikasi terkait gangguan tidur yang sering terjadi pada pasien hemodialisis.