

BAB I

PENDAHULUAN

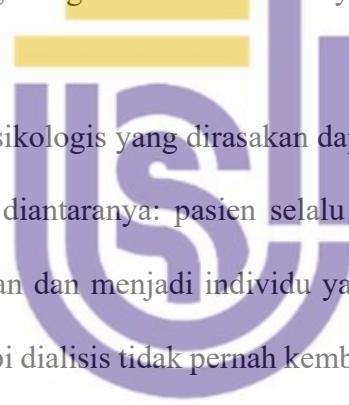
A. Latar Belakang

Pasien gagal ginjal kronik terlihat gelisah saat akan dilakukan hemodialisis baik pasien baru dan sebagian besar pasien lama, mereka juga mengatakan jantungnya berdebar-debar, mual-mual, tremor, gugup, tidak mampu berkonsentrasi, serta perasaan yang tidak nyaman serta pada malam hari ketinggalan dirumah sulit untuk tidur. Dari tanda-tanda tersebut dapat diketahui bahwa pasien mengalami kecemasan serta mengalami kualitas tidur menurun. Pasien mengatakan cemas yang dialaminya dikarenakan melihat selang-selang yang dialiri darah, biaya yang harus dikeluarkan setiap menjalani terapi, cemas karena akan dilakukan tindakan invasif, dan ketidakpastian akan kesembuhan serta ketika dirumah selalu terbayang-bayang hal demikian sehingga ketika dirumah sulit untuk tidur pada malam hari dan gelisah (Alfikrie *et al.*, 2020). Seseorang yang menderita penyakit kronik, rentan mengalami kecemasan salah satunya ialah penderita gagal ginjal kronik yang menjalani terapi Hemodialisis. Pasien gagal ginjal kronik mengalami banyak perubahan dalam kehidupannya, mulai dari pengaturan dietnya, olah raga, kontrol gula darah, ureum, kreatinin dan terapi pengganti fungsi ginjal (Nursalam *et al.*, 2020). Pasien yang menjalani hemodialisis, sebagian besar pasien hemodialisis cemas dan sulit tidur, pasien merasa bosan akan hidupnya, karena terus menerus menjalani terapi hemodialisis merasa biaya tinggi dan ketidakpastian akan kesembuhan (Data Primer, 2025).

Menurut *National Kidney Foundation* pada tahun 2020, lebih dari 90% dari 850 juta orang di seluruh dunia yang menderita penyakit *Chronic Kidney Disease* tidak menyadari kondisi mereka. Sekitar 600.000 orang meninggal akibat penyakit ini. Data dari USRDS menunjukkan bahwa di Amerika Serikat, lebih dari 65% pasien dengan penyakit gagal ginjal tahap akhir (*End-Stage Renal Disease*) menjalani terapi hemodialisis. Secara global, prevalensi *End-Stage Renal Disease* tercatat sekitar 10,8%, yang memengaruhi sekitar 119.500.000 orang, angka yang sangat tinggi dan terus meningkat dengan cepat (Mampesi *et al.*, 2023). Berbagai penelitian menunjukkan adanya variasi signifikan dalam prevalensi kecemasan dan depresi pada pasien gagal ginjal di berbagai wilayah, seperti Kenya, Mesir, Sudan, Ethiopia, Iran, Eropa, dan Amerika Latin. Di Kenya, kecemasan dan depresi pada pasien hemodialisis masing-masing mencapai 45% dan 72,5%, sementara di Mesir, angkanya sebesar 33,7% dan 31,9%. Di Sudan, prevalensi depresi mencapai 68%, di Ethiopia 60,3%, dan di Iran sekitar 45% (Demirağ & Hintistan, 2022). Studi di Belanda melaporkan 22% pasien mengalami kecemasan dan 42% mengalami depresi. Di Brasil, angka kecemasan dan depresi masing-masing mencapai 27,9% dan 31,2%, sedangkan di Singapura, prevalensinya adalah 31,8% untuk kecemasan dan 39,6% untuk depresi (Kose & Mohamed, 2024).

Data Kesehatan Dasar tahun 2023 menyebutkan bahwa di Indonesia terdapat 9,8 % yang mengalami kecemasan pada penderita gagal ginjal kronik. Data penelitian menyebutkan bahwa sebesar 66,7% kualitas tidur penderita gagal ginjal kronik buruk. Hasil Studi (Anisah & Maliya, 2021) Sebanyak 48,6 % pasien Hemodialisis mengalami gangguan kecemasan. Hasil penelitian

(Larasati, 2018) di wilayah Provinsi Jawa Timur menyatakan bahwa terdapat tingkat kecemasan berat sebesar 35.50% pada pasien yang menjalani Hemodialisis. Berdasarkan Data rekam medis pasien gagal ginjal kronik yang menjalani terapi Hemodialisis di Rumah Sakit Bhayangkara Kediri pada bulan Januari 2024 sebanyak 2288 kunjungan. Berdasarkan hasil wawancara pasien gagal ginjal kronik menggunakan kuesioner *Zung-Self Rating Anxiety Scale* dan PSQI di unit Hemodialisis Rumah Sakit Bhayangkara Kediri pada bulan Mei 2024 dari 10 pasien gagal ginjal kronik yang menjalani terapi Hemodialisis baru dan lama, 4 diantaranya mengalami cemas berat dan 4 mengalami cemas sedang, serta 7 orang mengalami kualitas tidur yang buruk karena penyakit yang dialami.



Perubahan psikologis yang dirasakan dapat dilihat dari kondisi fisik dan perubahan perilaku diantaranya: pasien selalu merasa bingung, merasa tidak aman, ketergantungan dan menjadi individu yang pasif. Sebagian dari pasien yang menjalani terapi dialisis tidak pernah kembali pada aktifitas atau pekerjaan seperti sebelum dia menjalani Hemodialisis. Pasien sering mengalami masalah seperti: kehilangan pekerjaan, penghasilan, kebebasan, usia harapan hidup yang menurun dan fungsi seksual sehingga dapat menimbulkan kemarahan dan akan mengarah pada suatu kondisi kecemasan sebagai akibat dari penyakit sistemik yang mendahuluinya (Alfikrie *et al.*, 2020). Selain itu pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa masih sering terjadi komplikasi atau efek samping diantaranya hipotensi, nyeri dada, gangguan keseimbangan dialisis, kram otot, mual muntah, anemia, detak jantung tak teratur, sakit kepala, infeksi,

pembekuan darah (trombus), udara dalam pembuluh darah (emboli) dan gangguan tidur.

Penyebab dari gangguan tidur pada pasien hemodialisis masih belum jelas dimengerti . Namun terdapat beberapa faktor yang di duga berkontribusi dalam gangguan tidur seperti durasi terapi hemodialisis, tingginya urea dan atau kreatinin, nyeri, disability, malnutrisi, kram otot, peripheral neuropathy, dan masalah somatik. Selain itu beberapa faktor yang dapat menyebabkan terjadinya gangguan pola tidur/ insomnia itu sendiri, seperti faktor demografi, faktor gaya hidup, faktor psikologis, faktor biologis (penyakit penyebab gagal ginjal kronik), faktor lingkungan dan faktor terapi dialisis. Kualitas tidur yang buruk pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa dapat berdampak pada aktivitas keseharian pasien dan mempengaruhi tubuh baik fisiologis, psikologis, sosial, dan spiritual serta dapat mengarah pada penurunan penampilan seperti disfungsi kognitif dan memori, mudah marah, penurunan kewaspadaan dan konsentrasi serta memperparah kondisi penyakitnya. Sehingga dalam permasalahan kualitas tidur yang buruk yang banyak ditemui pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani terapi hemodialisa, perawat perlu memberikan intervensi (Sitoresmi *et al.*, 2020). .

Berdasarkan penelitian (Alfikrie *et al.*, 2020) menyatakan pasien gagal ginjal kronik baik pasien baru ataupun yang sudah lama sangat rentan menderita gangguan psikologis diantaranya kecemasan dan ketakutan pada saat akan menjalani tindakan Hemodialisis. Selain itu kualitas yang buruk terjadi pada penderita hipertensi akibat dari kecemasan yang dialami penderita gagal ginjal kronik. Kecemasan yang dialami oleh individu dapat disebabkan oleh ancaman

terhadap integritas fisik serta ancaman terhadap integritas sistem tubuh. Ancaman terhadap integritas fisik yaitu berkaitan dengan penurunan kemampuan untuk melakukan aktivitas kehidupan sehari-hari. Sedangkan ancaman integritas sistem tubuh melibatkan kerusakan pada identitas seseorang, harga diri, dan fungsi sosial terintegrasi (Stuart, 2014). Kecemasan yang tidak ditangani dapat menimbulkan perilaku tidak rasional, konflik, ketidakpatuhan, ketakutan, ketidakmampuan dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari dan rasa takut adanya kematian (Dewanti & Supratman, 2020).

Terapi untuk mengatasi kecemasan dan meningkatkan kualitas tidur pada pasien gagal ginjal kronik dapat dilakukan dengan pemberian salah satunya adalah intervensi secara non-farmakologi. Sebagai perawat mempertimbangkan komplikasi serta efek samping yang ditimbulkan akibat dari penggunaan obat-obatan pada terapi kecemasan dan kualitas tidur, metode intervensi non-farmakologi dipilih untuk mengurangi kecemasan dan meningkatkan kualitas tidur pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani terapi Hemodialisis (Sitoresmi *et al.*, 2020). Berdasarkan *evidence based nursing practice* (EBNP) banyak cara yang dapat kita lakukan dalam menurunkan kecemasan serta meningkatkan kualitas tidur pada pasien gagal ginjal kronik, antara lain : mindfulness, *breathing exercise* distraksi relaksasi, relaksasi nafas dalam, relaksasi otot progresif, terapi music, *guided imagery* , relaksasi spiritual dan lain sebagainya (Rokhyati *et al.*, 2019).

Hal ini didukung oleh penelitian (Alfikrie *et al.*, 2020) yang menyatakan bahwa nafas dalam dapat menurunkan kecemasan pasien gagal ginjal kronik. Serta didukung pula (Wiyono & Putra, 2021a) yang menyatakan bahwa nafas

dalam dapat menurunkan kecemasan pasien gagal ginjal kronik. Perawat dapat menggunakannya sebagai stimulus untuk menurunkan kecemasan, melalui metode *breathing relaxation* dengan berserah diri kepada Tuhan (*mindfulness*). *Mindfulness* dapat diartikan sebagai sebuah kemampuan individu untuk sepenuhnya menyadari keberadaannya, dimana seseorang berada, apa yang dilakukannya, dan tidak bereaksi berlebihan terhadap apa yang terjadi disekitarnya dan dengan berserah diri kepada Tuhan.

Sebagai upaya dalam memaksimalkan dalam berserah diri kepada Tuhan atau *Mindfulness* pada pasien gagal ginjal kronik menggunakan media *breathing Exercise*. Hal ini didukung *literature review* (Rokhyati *et al.*, 2019) yang menyatakan bahwa terapi non farmakologi *Islamic Spiritual Mindfulness* dapat menurunkan kecemasan stress serta depresi penderita penyakit kronik gagal ginjal. Didukung Pula penelitian (Alfikrie *et al.*, 2020) yang menyatakan bahwa relaksasi nafas dalam dapat menurunkan Kecemasan Pasien gagal ginjal kronik. Selain itu pemberian aromaterapi lavender dapat menurunkan kecemasan serta meningkatkan kualitas tidur (Donelli *et al.*, 2019; Davari *et al.*, 2021). Berdasarkan latar belakang tersebut bahwa diperlukan penatalaksanaan asuhan keperawatan yang optimal secara holistik dengan penggabungan terapi guna mengoptimalkan perawatan yaitu dengan intervensi Kombinasi *Mindfulness* berbasis *Breathing Exercise* dengan Aromaterapi Lavender terhadap kecemasan dan kualitas tidur pasien di HemodialisisLavender terhadap kecemasan dan kualitas tidur pasien di Hemodialisis.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut adakah “Pengaruh Kombinasi *Mindfulness* berbasis *Breathing Exercise* dengan Aromaterapi Lavender terhadap Kecemasan dan Kualitas Tidur pada pasien hemodialisis di Rumah Sakit Bhayangkara Kediri? ”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Menjelaskan Pengaruh Kombinasi *Mindfulness* berbasis *Breathing Exercise* dengan Aromaterapi Lavender terhadap Kecemasan dan Kualitas Tidur pada pasien hemodialisis di Rumah Sakit Bhayangkara Kediri.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi kecemasan pasien hemodialisis sebelum dan sesudah diberikan Kombinasi *Mindfulness* berbasis *Breathing Exercise* dengan Aromaterapi Lavender.
- b. Mengidentifikasi kualitas tidur pasien hemodialisis sebelum dan sesudah diberikan Kombinasi *Mindfulness* berbasis *Breathing Exercise* dengan Aromaterapi Lavender.
- c. Menganalisis Pengaruh Kombinasi *Mindfulness* berbasis *Breathing Exercise* dengan Aromaterapi Lavender terhadap Kecemasan dan Kualitas Tidur pada pasien hemodialisis di Rumah Sakit Bhayangkara Kediri.



D. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan oleh peneliti dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis

Menambah wawasan, pengetahuan serta sebagai bahan kajian tentang Pengaruh Kombinasi *Mindfulness* berbasis *Breathing Exercise* dengan Aromaterapi Lavender terhadap Kecemasan dan Kualitas Tidur pada pasien hemodialisis.

2. Manfaat praktis

a. Bagi pelayanan keperawatan

Hasil penelitian ini dapat diaplikasikan dalam memberikan asuhan keperawatan secara komprehensif serta dapat digunakan untuk meningkatkan pelayanan kesehatan bagi pasien gagal ginjal kronik berdasarkan *evidence-based practice*.

b. Bagi responden

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam upaya mengatasi masalah yang berkaitan dengan kecemasan dan kualitas tidur pasien gagal ginjal kronik.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat menjadi pengayaan ilmu dan dapat memberikan masukan data bagi peneliti selanjutnya, sehingga dapat mengembangkan ilmu keperawatan dengan berbagai inovasi intervensi sesuai dengan kebutuhan pasien dengan kecemasan dan gangguan kualitas tidur.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Riset pendukung sebagai keaslian penelitian

No	Judul	Metode	Hasil	Kebaharuan Penelitian
1	<i>Application Of Mindfulness Therapy In Overcoming Anxiety In Hemodialysis Patients At The Hajimena Hemology Center</i> Penulis: (Ulfia & Susanto, 2023)	D: Studi Kasus- design deskriptif S: 2 Responen V: Independen: <i>Mindfulness Therapy</i> Dependen : <i>Anxiety</i> I: Depression Anxiety Stress Scales A: <i>descriptive analysis</i>	Dari hasil di atas, dapat disimpulkan bahwa mindfulness therapy sangat efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan yang dialami pasien hemodialisis. Diharapkan pasien GGK dapat melakukan mindfulness secara rutin untuk mengurangi kecemasan yang dialami.	Berbagai <i>literature review</i> yang didapatkan dari sebelumnya menyatakan bahwa <i>Mindfulness dan breathing exercise</i> efektif untuk menurunkan kecemasan dan meningkatkan kualitas tidur pada berbagai masalah kesehatan.
2	<i>Brief mindfulness meditation for depression and anxiety symptoms in patients undergoing hemodialysis a pilot feasibility</i> Penulis: (Thomas et al., 2017)	D: This study was a randomized, controlled, assessor-blinded trial conducted S: 41 Responen V: Independen: <i>mindfulness meditation</i> Dependen: <i>anxiety</i> I: <i>Patient Health Questionnaire (PHQ-9) and the General Anxiety Disorder-7 (GAD-7)</i> A: <i>chi-squared, t-, and Mann-Whitney</i>	Brief Mindfulness efektif dalam menurunkan kecemasan dan depresi pasien gagal ginjal kronik yang menjalani terapi hemodialisis.	Aromaterapi lavender juga efektif untuk menurunkan kecemasan dan meningkatkan kualitas tidur pada berbagai masalah kesehatan dan. Sebagai pengembangan intervensi keperawatan pada kebaharuan penelitian peneliti akan mengkombinasikan <i>Mindfulness</i> berbasis <i>Breathing Exercise</i> dengan Aromaterapi Lavender terhadap
3	<i>Penerapan Intervensi Mindfulness Based Stress Reduction Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien CKD di RSUD Toto Kabila</i> Penulis: (Syamsuddin et al., 2023)	D: pre experimental dengan design one group pretest-postes S: 10 Responen V: Independen: Mindfulness Dependen: <i>Anxiety</i> I: DASS A: Wilcoxon	Setelah dilakukan intervensi Mindfulness Based Stress Reduction yaitu untuk kecemasan ringan sebanyak 8 responden dan untuk kecemasan sedang sebanyak 2 responden dengan pvalue = 0,005. Kesimpulan adanya pengaruh terapi Mindfulness Based Stress Reduction secara signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan sebanyak 1 tingkat	Kecemasan dan Kualitas Tidur pada pasien hemodialisis karena kombinasi tersebut belum pernah dilakukan pada pasien hemodialisis.
4	<i>Efficacy of Mindfulness-based Stress Reduction in Hemodialysis Patients with Anxiety and Depression: a randomized, double-blind, parallel-group trial</i>	D: pre-post test quasi-experimental design with a control group S: 50 Responen V: Independen: <i>mindfulness-based stress reduction</i> Dependen: Kecemasan I: <i>Hospital Anxiety and Depression questionnaire</i>	Dari hasil di atas, dapat disimpulkan bahwa mindfulness therapy sangat efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan yang dialami pasien hemodialisis. Diharapkan pasien GGK dapat melakukan mindfulness secara	

No	Judul	Metode	Hasil	Kebaharuan Penelitian
	Penulis: (Haghshenas et al., 2019)	A: Analysis of Covariance (ANCOVA), t-test, Chi-square, Mann-Whitney U, and Fisher exact test	rutin untuk mengurangi kecemasan yang dialami.	
5	<i>The Effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Therapy on Symptoms of Anxiety, Depression and Stress in Renal Patients Under Hemodialysis</i> Penulis : (Khoshkhatti et al., 2020)	D: <i>Quasi experimental design with pretest-posttest and follow-up with control group</i> S: 20 Responden V: Independen: <i>Mindfulness-Based Cognitive Therapy</i> Dependen: <i>Anxiety, Depression and Stress</i> I: DASS A: ANOVA	Terapi kognitif berbasis mindfulness dianggap sebagai pengobatan yang efektif untuk mengurangi gejala depresi, kecemasan dan stres pada pasien hemodialisis. Oleh karena itu, disarankan agar terapis dan spesialis menggunakan efek dari penelitian ini untuk meningkatkan kesehatan pasien.	
6	Efektivitas Terapi Mindfulness Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Yang Menjalani Hemodialisis Penulis : (Astuti, Fitriyanti, & Yono, 2022)	D: <i>pre-post test quasi-experimental design</i> S: 34 Responden V: Independen: <i>Mindfulness</i> Dependen: <i>Kecemasan</i> I: <i>Hamiton Rating Scale of anxiety (HRS-A)</i> A: <i>Wilcoxon</i>	tingkat kecemasan mengalami penurunan dengan rerata 17,7 (kecemasan ringan). Berdasarkan uji Wilcoxon didapatkan p-value 0,000 menunjukkan bahwa pemberian terapi mindfulness efektif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis di RS Pelita Anugerah Demak. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa terapi mindfulness efektif dapat menurunkan tingkat kecemasan pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis	
7	<i>Overcoming Anxiety Chronic Kidney Failure Patients with Spiritual Mindfulness Intervention: A Case study</i> Penulis : (Mahyuni & Sari, 2023)	D : <i>Studi Kasus</i> S: 1 Responden V: Independen: <i>Spiritual Mindfulness</i> Dependen: <i>Anxiety</i> I: Zung Self-Rating Anxiety Scale questionnaire A: <i>Analisis pre post</i>	Hasil intervensi spiritual mindfulnes setelah dilakukan tindakan keperawatan selama 3 hari, masalah keperawatan kecemasan dapat teratasi pasien mengalami perubahan yang awalnya pasien memiliki skor kecemasan 80 (kecemasan berat) menjadi 40 (tidak cemas). Intervensi spiritual mindfulnes efektif dalam menurunkan kecemasan sehingga dapat digunakan sebagai alternatif untuk mengurangi kecemasan pada pasien gagal ginjal kronik..	
8		D: <i>This study was</i>		

No	Judul	Metode	Hasil	Kebaharuan Penelitian
	<i>The Effect of Aromatherapy on Sleep and Quality of Life in Menopausal Women with Sleeping Problems: A Non-Randomized, Placebo-Controlled Trial</i> Peneliti : (Gürler <i>et al.</i> , 2020)	<i>quasi-experimental with pre-test/post-test placebo control groups.</i> S: 57 Responden V: Independen: <i>Aromatherapy Dependen: Sleep and Quality of Life</i> I: the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) and the Menopause-Specific Quality of Life Questionnaire (MENQOL) A: paired-sample t-test	Ditemukan bahwa aromaterapi melibatkan lavender- Inhalasi uap beraroma meningkatkan kualitas dan kualitas tidur kehidupan pada wanita dengan masalah kurang tidur selama Menopause	
9	<i>Aromatherapy: The Effect of Lavender on Anxiety and Sleep Quality in Patients Treated With Chemotherapy</i> Peneliti : (Ozkaraman <i>et al.</i> , 2018)	<i>D: pre-post test quasi-experimental design with a control group</i> S: 70 Responden V: Independen: <i>Lavender Dependen : Anxiety and Sleep Quality</i> I: the State-Trait Anxiety Inventory, and the Pittsburgh Quality Sleep Index (PSQI) A: analysis of variance	Studi saat ini menunjukkan bahwa pasien yang diobati dengan che- Moterapi memiliki tingkat kecemasan tingkat dan sifat sedang dan a tingkat kualitas tidur yang rendah. Para pasien diobati dengan pohon teh dan Minyak lavender tidak memiliki keluhan yang terkait dengan aplikasi minyak dalam penelitian ini. Studi ini menentukan bahwa tiga tetes Minyak lavender yang dihirup setiap malam sebelum tidur mengurangi sifat pasien tingkat kecemasan dan peningkatan kualitas tidur.	
10	<i>The effect of giving lavender aromatherapy on anxiety level in final stage students of DIII midwifery at Aisyah University of Pringsewu</i> Peneliti: (Veronica & Dwiningrum, 2023)	<i>D: pre-post test quasi-experimental design with a one group</i> S: 18 Responden V: Independen: <i>lavender aromatherapy</i> Dependen : <i>anxiety</i> I: <i>Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A)</i> A: paired t-test	Ada pengaruh Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Akhir Kebidanan Universitas Aisyah Pringsewu Tahun 2021. Sehingga dapat dapat digunakan sebagai sarana untuk menambah wawasan, pengalaman, pengembangan pengetahuan dan praktik untuk mengatasi kecemasan pada mahasiswa DIII Kebidanan dengan selalu rutin menggunakan aromaterapi lavender dan mengunjungi pelayanan kesehatan. Aroma lavender efektif menurunkan kecemasan.	

No	Judul	Metode	Hasil	Kebaharuan Penelitian
11	<i>Effects of lavender on anxiety: A systematic review and meta-analysis</i> Peneliti: (Donelli et al., 2019)	D: A Pilot Study S: 7 Jurnal V: Independen: <i>lavender</i> Dependen : Kecemasan I: Kuesioner A: Analisis	Aroma lavender efektif menurunkan kecemasan.	
12	<i>Effect of Lavender Aromatherapy on Sleep Quality and Physiological Indicators in Patients after CABG Surgery: A Clinical Trial Study</i> Peneliti : (Davari et al., 2021)	D: This study was a randomized clinical trial S: 57 Responden V: Independen: <i>Lavender Aromatherapy</i> Dependen : <i>Sleep Quality</i> I: Kuesioner A: sample t-test, and Chi-square test	Aromaterapi lavender dapat meningkatkan kualitas tidur pasien setelah operasi CABG.	
13	<i>The effect of mindfulness meditation on sleep quality: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials</i> Peneliti : (Rusch et al., 2019)	D: systematic review and meta-analysis S: 18 Referensi V: Independen: <i>mindfulness meditation</i> Dependen : <i>sleep quality</i> I: Kuesioner A: Analisis	Mindfulness terapi dapat meningkatkan kualitas tidur.	
14	<i>The Relationship between Mindfulness and Sleep Quality is Mediated by Emotion Regulation</i> Peneliti : (Talley & Shelley-Tremblay, 2020)	D: Korelasional studi S: 67 Responden V: Independen: <i>Mindfulness</i> Dependen : <i>Sleep Quality</i> I: (1) <i>The Cognitive and Affective Mindfulness Scale (CAMS-R)</i> , (2) <i>The Impact of Event Scale (IES-R)</i> , (3) <i>The Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ)</i> , (4) <i>The Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)</i> , and (5) <i>The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)</i> A: Analisis statistik	Bersama-sama, temuan kami menunjukkan bahwa tingkat pikiran mengganggu yang lebih tinggi, penghindaran, dan hyperarousal berkorelasi dengan kualitas tidur keseluruhan yang lebih rendah, dan penggunaan teknik mindfulness Seperti bertindak dengan kesadaran dan tidak bereaksi terhadap pikiran negatif atau hyperarousal dapat membantu memprediksi kualitas tidur seseorang	
15	<i>Mindfulness meditation and exercise both improve sleep quality: Secondary analysis of a randomized controlled trial of community dwelling adults</i> Peneliti : (Barrett et al., 2020)	D: Randomized controlled trial S: 413 Responden V: Independen: <i>Mindfulness meditation and exercise both</i> Dependen : <i>sleep quality</i> I: Kuesioner A: Multiple regresion	Pelatihan MBSR dan EX menghasilkan peningkatan kualitas tidur signifikan secara statistik dan berkelanjutan. Untuk peserta EX, peningkatan ini terutama disebabkan oleh peningkatan kualitas tidur yang dirasakan. Untuk MBSR, penurunan gangguan siang hari lebih penting.	