

Abstrak

Latar belakang: Kemoterapi merupakan salah satu pengobatan pada pasien kanker, kemoterapi memiliki efek samping yaitu seperti gangguan kesehatan, rasa sakit saat menjalani terapi, dan kualitas tidur menurun. Kualitas tidur dapat berubah sekitar 30-50% sehingga diperlukan terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi non farmakologi salah satunya *sleep hygiene education*. yaitu intervensi yang dapat dilakukan untuk upaya meningkatkan kualitas tidur pada pasien kanker serviks yang menjalani kemoterapi. **Tujuan:** penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas *sleep hygiene education* terhadap kualitas tidur pasien kanker serviks yang menjalani kemoterapi. **Metode:** penelitian ini menggunakan pendekatan *quasi eksperimental* dengan *one group* pre dan post. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 34 responden, menggunakan teknik *convenience sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner, yaitu dengan PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) dengan *Alpha Cronbach* 0,80. Analisa data menggunakan *paired t-test*. **Hasil:** hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *sleep hygiene education* dapat meningkatkan kualitas tidur pada pasien kanker serviks dengan nilai *paired t-test* 0,000. **Kesimpulan:** intervensi *sleep hygiene education* ini efektif dalam meningkatkan kualitas tidur pada pasien kanker dengan dampingan dan bantuan keluarga. **Saran:** Peneliti selanjutnya menggunakan metode yang lebih rigour dua kelompok sampel dan dengan melakukan follow up pengambilan data post intervensi lebih dari satu kali.

Kata kunci: *sleep hygiene education*, kanker serviks, kemoterapi, kualitas tidur