

**HUBUNGAN *SLEEP HYGIENE* DENGAN KUALITAS TIDUR PADA
PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2 DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
MULYOREJO KABUPATEN
LAMPUNG UTARA PROVINSI LAMPUNG**

SKRIPSI



Oleh:

LESTARI TRI ASTUTI

224201446127

**UNIVERSITAS NASIONAL
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
JAKARTA
2024**

**HUBUNGAN *SLEEP HYGIENE* DENGAN KUALITAS TIDUR PADA
PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2 DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
MULYOREJO KABUPATEN
LAMPUNG UTARA PROVINSI LAMPUNG**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada
Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Nasional
Jakarta



Oleh:

LESTARI TRI ASTUTI

224201446127

**UNIVERSITAS NASIONAL
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
JAKARTA
2024**

**THE RELATIONSHIP SLEEP HYGIENE AND SLEEP QUALITY IN
PATIENTS WITH TYPE 2 DIABETES MELLITUS IN THE WORKING
AREA OF THE MULYOREJO HEALTH
CENTER, NORT LAMPUNG DISTRICT
LAMPUNG PROVINCE**

THESIS

Submitted to fulfill the requirements for the degree of Bachelor of Nursing in Nursing
Science Study Program, Faculty of Health Science
Jakarta National University



By:

LESTARI TRI ASTUTI

224201446127

**UNIVERSITY JAKARTA
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
NURSING STUDIES PROGRAM
JAKARTA
2024**

SKRIPSI
HUBUNGAN *SLEEP HYGIENE* DENGAN KUALITAS TIDUR
PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2 DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS MULYOREJO KABUPATEN
LAMPUNG UTARA PROVINSI LAMPUNG

Oleh :

LESTARI TRI ASTUTI

NPM : 224201446127

Telah dipertahankan di hadapan penguji skripsi

Program Studi Keperawatan

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Nasional

Pada tanggal 19 Agustus 2024

Pembimbing I

Pembimbing II

(Ns. Tommy J. F. Wowor, MM., M.Kep)

(Dr. Rosmawaty Lubis M.Kes)

Mengesahkan



Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Hubungan *Sleep Hygiene* dengan kualitas tidur pada pasien diabetes melitus tipe 2 di wilayah kerja Puskesmas Mulyorejo Kabupaten Lampung Utara Provinsi Lampung

Nama Mahasiswa : LESTARI TRI ASTUTI

NPM : 224201446127

Penguji 1 : Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si

Penguji 2 : Ns. Tommy J. F. Wowor, MM., M.Kep

Penguji 3 : Dr. Rosmawaty Lubis, M.Kes



Menyetujui,

(Whinidmadi)

(Tommy J. F. Wowor)

(Rosmawaty Lubis)

PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang Bertanda tangan dibawah ini saya :

Nama : Lestari Tri Astuti

NPM : 224201446127

Judul Penelitian : Hubungan *Sleep Hygiene* dengan kualitas tidur pada

pasien diabetes melitus tipe 2 di wilayah kerja Puskesmas

Mulyorejo Kabupaten Lampung Utara Provinsi Lampung

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan yang lain atau di perguruan tinggi lain. Sepanjang pengetahuan saya, juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebut dalam daftar pustaka.

Jakarta, 19 Agustus 2024



Lestari Tri Astuti

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala limpahan Rahmat, Hidayah dan Karunia-Nya, sehingga penyusunan skripsi yang berjudul “**Hubungan Sleep Hygiene Dengan Kualitas Tidur Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Mulyorejo Kabupaten Lampung Utara**”, dapat saya selesaikan. Penyelesaian skripsi ini juga berkat dorongan dan bantuan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini perkenankan penulis menghaturkan rasa terimakasih kepada yang terhormat:

- 4 Ibu Prof Dr. Retno Widowati, M.Si., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional dan selaku penguji utama dalam penelitian
- 5 Ns. Tommy J.F. Wowor, MM., M.Kep, selaku Ka. Prodi Keperawatan Universitas Nasional dan selaku pembimbing I yang telah memberikan pengarahan, bimbingan dan masukan dalam penyusunan skripsi.
- 6 Dr. Rosmawaty Lubis M.Kes, selaku pembimbing II yang telah memberikan pengarahan, bimbingan dan masukan dalam penyusunan skripsi
- 7 Kepala Puskes Ibu Susilawati S. ST dan jajaran beserta staff yang sudah memberi kesempatan penulis untuk melakukan penelitian ini
- 8 Seluruh dosen dan staf karyawan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional yang telah mendidik dan memfasilitasi proses pembelajaran di Kampus FIKES UNAS
- 9 Kedua Orang tua, Bak dan Mak serta Ngah dan Abang yang selalu mendukung juga mendoakan setiap pilihan penulis selama ini, terimakasih untuk kepercayaan yang kalian titipkan.
- 10 PT. *Pertamina Marine Engineering* khususnya Tim Project Revitalisasi *Jetty 2 IT Panjang* terimakasih atas dukungan dan toleransi selama penulis menyelesaikan penelitian ini.
- 11 Tim Pendaki Geger (Abiyyu Cakrabaskara S.T, Ahmad Taofiq S.T, Meta Yulia S.T) yang selalu meyakinkan bahwa penulis bisa menyelesaikan penelitian ini.

Akhir kata, saya berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Jakarta, Agustus 2024



Lestari Tri Astuti

ABSTRAK

HUBUNGAN *SLEEP HYGIENE* DENGAN KUALITAS TIDUR PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2 DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS MULYOREJO KABUPATEN LAMPUNG UTARA PROVINSI LAMPUNG

Lestari Tri Astuti, Tommy J.F. Wowor, Rosmawaty Lubis

Latar belakang : Kadar glukosa darah tinggi atau hiperglikemia merupakan salah satu ciri penyakit diabetes melitus (DM). Di Puskesmas Mulyorejo, angka kejadian diabetes meningkat menjadi 2,6% pada tahun 2022, dengan jumlah penderita diabetes terbanyak adalah lansia. Penderita diabetes melitus lebih rentan mengalami gangguan tidur akibat kadar gula darah yang tinggi. Memberikan edukasi kepada pasien merupakan langkah awal yang penting dalam mengelola diabetes tipe 2. Edukasi mengenai higiene tidur yang baik dapat membantu penderita diabetes tipe 2 mendapatkan tidur malam yang lebih baik.

Tujuan: Mengetahui hubungan penderita diabetes tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Mulyorejo Kabupaten Lampung Utara dengan higiene tidur yang baik dan kualitas tidurnya.

Metodologi : Penelitian ini bersifat kuantitatif dan menggunakan strategi penelitian cross-sectional. Dalam penelitian ini, 40 partisipan dipilih secara acak dari sekumpulan pasien diabetes menggunakan teknik total sampling. Pada bulan Mei hingga Juli 2024, peneliti dari Puskesmas Mulyorejo melakukan pengumpulan data. Informasi dikumpulkan melalui penggunaan kuesioner, serta uji chi-square untuk variabel univariat dan bivariat.

Hasil Penelitian : Pada penelitian ini ditemukan bahwa sebagian besar partisipan dengan diabetes melitus tipe 2 melaporkan tingkat higiene tidur sedang, sedangkan sebagian yang lain melaporkan kualitas tidur buruk. Dari uji chi-square diperoleh nilai p sebesar 0,005 (nilai $p < 0,005$).

Simpulan : : Pasien diabetes melitus tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Mulyorejo terdapat hubungan antara praktik higiene tidur dengan kualitas tidurnya.

Saran : Tenaga kesehatan dapat membantu penderita diabetes tipe 2 untuk mendapatkan tidur malam yang lebih baik dengan mengajarkan praktik higiene tidur yang tepat.

Kata kunci: kualitas tidu, pasien diabetes melitus, *Sleep hygiene*,

Kepustakaan : 33 (2015-2023)

Abstract

THE RELATIONSHIP OF SLEEP HYGIENE WITH SLEEP QUALITY IN TYPE 2 DIABETES MELLITUS PATIENTS IN THE WORK AREA OF MULYOREJO HEALTH CENTER NORTH LAMPUNG REGENCY LAMPUNG PROVINCE

Lestari Tri Astuti, Tommy J.F. Wowor, Rosmawaty Lubis

Background: High blood glucose levels or hyperglycemia is one of the characteristics of diabetes mellitus (DM). At the Mulyorejo Health Center, the incidence of diabetes will increase to 2.6% in 2022, with the largest number of diabetes sufferers being elderly. Diabetes mellitus sufferers are more susceptible to sleep disorders due to high blood sugar levels. Providing education to patients is an important first step in managing type 2 diabetes. Education about good sleep hygiene can help people with type 2 diabetes get a better night's sleep.

Objective: To determine the relationship between type 2 diabetes sufferers in the Mulyorejo Community Health Center Working Area, North Lampung Regency with good sleep hygiene and sleep quality.

Methodology: This research is quantitative and uses a cross-sectional research strategy. In this study, 40 participants were randomly selected from a group of diabetes patients using total sampling techniques. From May to July 2024, researchers from the Mulyorejo Health Center collected data. Information was collected through the use of questionnaires, as well as chi-square tests for univariate and bivariate variables.

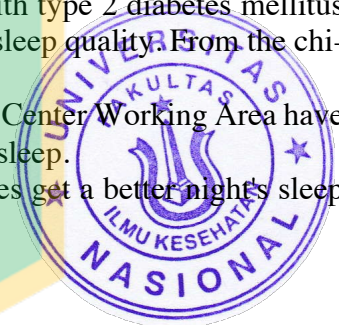
Results: In this study it was found that the majority of participants with type 2 diabetes mellitus reported moderate levels of sleep hygiene, while others reported poor sleep quality. From the chi-square test, a p value of 0.005 was obtained (p value <0.005).

Conclusion: Type 2 diabetes mellitus patients in the Mulyorejo Health Center Working Area have a relationship between sleep hygiene practices and the quality of their sleep.

Suggestion: Health care providers can help people with type 2 diabetes get a better night's sleep by teaching them proper sleep hygiene practices.

Key words: sleep quality, diabetes mellitus patients, sleep hygiene.

References: 33 (2015-2023).



DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PENYATAAN	iv
PRAKATA	v
ABSTRAK	vi
ABSTRCT	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR SINGKATAN	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BABI PENDAHULUAN	
1.1.Latar Belakang	1
1.2.Rumusan Masalah.....	5
1.3.Tujuan Penelitian.....	5
1.4.Manfaat Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Diabetes Melitus (DM)	8
2.2 Konsep Tidur	16
2.3 <i>Sleep Hygiene</i>	29
2.4 Kerangka Teori.....	35
2.5 Kerangka Konsep.....	36
2.6 Hipotesis	37
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Desain Penelitian	38
3.2 Populasi dan Sampel	39
3.3 Lokasi Peneliitian	40
3.4 Waktu Penelitian.....	40
3.5 Variabel Penelitian	41
3.6 Definisi Operasional.....	41
3.7 Instrumen Penelitian.....	42
3.8 Uji Validitas dan Reabilitas	42
3.9 Prosedur Pengumpulan Data.....	43
3.10 Analisis Data	43
3.11 Etika Penelitian	44

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian	47
4.2 Pembahasan.....	49
BAB V METODE PENELITIAN	
5.1 Simpulan	53
5.2 Saran	53
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori	36
Gambar 2.2 Kerangka Konsep	37
Gambar 2.3 <i>One group pre-post test design</i>	38



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Cara Penilaian Kuesioner PSQI.....	24
Tabel 2.2 Kebutuhan Tidur Manusia	28
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	41
Tabel 4.1 Distribusi frekuensi <i>Sleep Hygiene</i>	47
Tabel 4.2 Distribusi frekuensi kualitas tidur	47
Tabel 4.3 Pengaruh <i>sleep hygiene</i> terhadap kualitas tidur pada pasien diabetes melitus tipe 2	48



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Lembar Bimbingan Skripsi
- Lampiran 2 : Surat Izin Penelitian Dari Fakultas
- Lampiran 3 : Surat Balasan Dari Instansi
- Lampiran 3 : Informed Cosent
- Lampiran 4 : Kebutuhan Tidur Manusia
- Lampiran 5 : Cara Penilaian Kuesioner PSQI
- Lampiran 6 : Instrumen Penelitian
- Lampiran 7 : Kuesioner *Sleep Hygiene*
- Lampiran 8 : Master Tabel
- Lampiran 9 : Hasil Penelitian
- Lampiran 10 : Dokumentasi Kegiatan
- Lampiran 11 : Biodata Penulis

